



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MÜLTECİ ERGEN BİREYLERDE BAZI DEĞİŞKENLERE
GÖRE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Nazlıcan GÜLDAŞ GÜNEŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZİRAN 2024



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MÜLTECİ ERGEN BİREYLERDE BAZI DEĞİŞKENLERE
GÖRE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Nazlıcan GÜLDAŞ GÜNEŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZİRAN 2024

YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL ve ONAY SAYFASI

Nazlıcan GÜLDAŞ tarafından hazırlanan “Mülteci Ergen Bireylerde Bazı Değişkenlere Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması” başlıklı bu çalışma ..07/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı

Doç. Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BİLGİN

☐ Kabul

Ret ☐

Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Emine Merve KALINLI

☐ Kabul

Ret ☐

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Münir Yalçın ORTAKALE

☐ Kabul

Ret ☐

Savunma Sınav Jürisi Tarafından Tezin İmzalı Nüshasının Teslim Tarihi : / /2024

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Mert AKTAŞ

Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Toros Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmada;

- Sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

/ /2024

Nazlıcan GÜLDAŞ GÜNEŞ

İmza

MÜLTECİ ERGEN BİREYLERDE BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

ÖZET

Bu nicel çalışma, ergen mültecilerde video oyunu bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki araştırılmıştır. Temel değişkenler üç farklı ölçek kullanılarak ölçülmüştür: Kişisel Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada uygun örneklem yöntemi ile 313 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmanın evrenini Şanlıurfa ilinde yaşayan mülteci ergenler oluştururken örneklemi 10-21 yaş arası mülteci ergenler oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS 21.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Ölçekler ve demografik değişkenler arası normal dağılıma göre hipotez testleri uygulanmış olup Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arası korelasyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre Dijital Oyun Bağımlılığı ile cinsiyet arası anlamlı bir ilişki tespit edilmezken yaş, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve günlük telefon kullanım süresi arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer yandan psikolojik iyi oluş ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve günlük telefon kullanım süresi arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ölçekler arası korelasyon analizine göre Sanal Tolerans ile Psikolojik İyi Oluş ölçeği ve alt boyutları arası negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sanal İletişim ile Psikolojik İyi Oluş ölçeği ve alt boyutları arası negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Son olarak Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş arası negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik İyi Oluş, Dijital Oyun Bağımlılığı, Mülteci, Bağımlılık, Günlük Telefon Kullanım süresi

COMPARISON OF DIGITAL GAME ADDICTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF ADOLESCENT REFUGEE INDIVIDUALS ACCORDING TO SOME VARIABLES

ABSTRACT

This quantitative study investigated the relationship between video game addiction and psychological well-being in adolescent refugees. The main variables were measured using three different scales: the Personal Information Form, the Digital Game Addiction Scale, and the Psychological Well-Being Scale. A sample of 313 participants was reached using a convenience sampling method. The population of the study consists of adolescent refugees living in the province of Şanlıurfa, while the sample consists of adolescent refugees aged 10-21. The data obtained within the scope of the research were analyzed using the SPSS 21.0 statistical package program. Hypothesis tests were applied according to normal distribution among the scales and demographic variables, and a correlation analysis was conducted between the Digital Game Addiction Scale and the Psychological Well-Being Scale.

According to the results of the research, no significant relationship was found between digital game addiction and gender, while a significant relationship was found between age, education level, socio-economic status, and daily phone usage time. On the other hand, a significant relationship was found between psychological well-being and gender, age, education level, socio-economic status, and daily phone usage time. According to the correlation analysis between the scales, a negative and significant relationship was found between Virtual Tolerance and the Psychological Well-Being Scale and its sub-dimensions. A negative and significant relationship was also found between Virtual Communication and the Psychological Well-Being Scale and its sub-dimensions. Finally, a negative and significant relationship was found between Digital Game Addiction and Psychological Well-Being.

Keywords: Psychological Well-Being, Digital Game Addiction, Refugees, Addiction, Daily Phone Usage Time

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca, değerli bilgilerini bana aktaran, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, sabır ve anlayış içerisinde bana yol gösteren, sorun yaşadığımda her zaman yardımcı olan ve yaşam boyunca etik değerlere bağlı olmayı öğreten tez danışmanım Dr.Öğr. Üyesi Münir Yalçın ORTAKALE'ye teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca, bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen ve yardımcı olan değerli hocalarım, Prof.Dr.Ünsal YETİM, Doç. Dr. Mehmet BİLGİN'e, Dr.Öğr. Üyesi Emine Merve KALINLI'ya teşekkürü borç bilirim.

Çalışmam boyunca her zaman yanımda hissettiğim beni şanslı hissettiren, eğitim süreçlerimi gönülden destekleyen, annem Bedriye GÜLDAŞ'a babam Şerif GÜLDAŞ'a, kardeşlerim Nazım, Ayşe, Nil ve Mine'ye şükranlarımı sunarım.

Maddi manevi her türlü desteğini bana hissettiren, her zaman yanımda olan değerli eşim Tuğay GÜNEŞ'e teşekkür ederim.

Benim üniversite hayatım boyunca kazandırdıkları her şey için diğer tüm Toros Üniversitesi hocalarıma, çalışanlarına ve Enstitü sekreteri Ruhan ERDEM KALYON'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLOLARIN LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
EKLER LİSTESİ	xv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ergenlik	7
1.1.1. Ergenlik Gelişim Evreleri.....	7
1.1.1.1. Bedensel Gelişim Evreleri.....	9
1.1.1.2. Kişilik Gelişim.....	10
1.1.1.3. Duygusal Gelişim.....	13
1.1.1.4. Sosyal Gelişim.....	14
1.2. İnternet.....	14
1.3. Bağımlılık.....	17
1.4. İnternet Bağımlılığı.....	18
1.5. Ergenlik ve İnternet.....	19
1.6. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	20
1.7. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	22

1.8. Öznel İyi Oluş Kavramı.....	28
1.9. İnternet bağımlılığı.....	31
1.9.1. İnternet Bağımlılığı Nedenleri.....	31
1.9.2. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı.....	32
1.9.3. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Nedenleri.....	33
1.10. İnternet ve Oyun Bağımlılığı İle İlgili Teoriler.....	34
1.10.1. Etiyoloji.....	36
1.10.2. Bilişsel Davranışsal Teori.....	36
1.10.3. Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi.....	39
1.10.4. Kültürel Mekanizma Teorisi.....	40
1.11. İnternet ve Oyun Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar.....	40
1.11.1. Yurt İçinde Yapılan İlgili Araştırmalar.....	40
1.11.2. Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar.....	42
1.12. Öznel İyi Oluş ve İnternet Bağımlılığı Arası İlişki.....	42

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli.....	46
2.2. Evren ve Örneklem	46
2.3. Veri Toplama Araçları	47
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu (EK-1)	48
2.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOB-7) (EK-2)	48
2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (EK-3).....	48
2.4. Verilerin Toplanması/Süreç.....	49

2.5. Verilerin Çözümlemesi.....	49
---------------------------------	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

3.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	54
3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	54
3.3. Bazı Demografik Değişkenlere Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Karşılaştırılması	55
3.3.1. Cinsiyet	56
3.3.2. Yaş.....	56
3.3.3. Eğitim	57
3.3.4. Sosyo-Ekonomik.....	58
3.3.5. Günlük Telefon Kullanım Süresi.....	59
3.4. Bazı Demografik Değişkenlere göre psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	60
3.4.1. Cinsiyet.....	60
3.4.2. Yaş.....	61
3.4.3. Eğitim.....	62
3.4.4. Sosyo-Ekonomik.....	63
3.4.5. Günlük Telefon Kullanım Süresi.....	64

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.TARTIŞMA

4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Ve Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	66
4.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Ve Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	66
4.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Ve Eğitime Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	67
4.4. Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Ve Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	67
4.5. Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Ve Günlük Telefon Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	68
4.6. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	69
4.7. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	69
4.8. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Eğitime Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	70
4.9. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	70
4.10. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Günlük Telefon Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	71
4.11. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	71

SONUÇ ve ÖNERİLER	74
KAYNAKÇA.....	78
EKLER	92
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	92
EK-2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	93
EK-3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	93
EK-4. Dijital Oyun Bağımlılığı İzni	95
EK-5. Psikolojik İyi Oluş İzni	97
EK-6. Etik Kurul Kararı	99
EK-7. Anket Uygunluk İzni	100
EK-8. Tez Başlık Değişikliği.....	101
İNTİHAL PROGRAMI RAPORU FORMU	103
İNTİHAL PROGRAMI RAPORU SAYFALARI	105

TABLULARIN LİSTESİ

Tablo 1. Ergenlik dönemleri.....	8
Tablo 2. Demografik Dağılımlar (n=313).....	47
Tablo 3. Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 4. Kullanılan Ölçeklerin Geçerlilik Düzeyleri (KMO Bartlet Test).....	51
Tablo 5. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 7. Normallik Testi Sonuçları.....	53
Tablo 8. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	54
Tablo 9. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	54
Tablo 10. Cinsiyete göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	55
Tablo 11. Yaşa göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	56
Tablo 12. Eğitime göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	57
Tablo 13. Sosyo-Ekonomik düzeye göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	58
Tablo 14. Günlük Telefon Kullanım Süresine göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	59
Tablo 15. Cinsiyete göre psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	60
Tablo 16. Yaşa göre psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	60
Tablo 17. Eğitime göre psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	62
Tablo 18. Sosyo-Ekonomik düzeye göre psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	63
Tablo 19. Günlük telefon kullanım süresine göre psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	64

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil 1. Hormonal Değişimler.....	10
Şekil 2. WLAN (Kablosuz Yerel Alan Ağı)	15
Şekil 3. IP Adresi Gösterimi.....	16
Şekil 4. Hanelerde İnternet erişim imkanı ve bireylerde İnternet kullanımı, 2012-2022	20
Şekil 5. Akıllı cihaz ve internet kullanımı ile ilgili temel göstergeler.....	24

KISALTMALAR

Kısaltmalar	Açıklama
AYT	Alan Yeterlilik Sınavı
FSH	Folikül uyarıcı hormon
IP	Internet Protocol
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin
LAN	Yerel Alan Ağı (Local Area Network)
LH	Luteinizan Hormon
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
ODTÜ	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
ÖİÖ	Öznel İyi Oluş (Subjective Well-Being SWB)
TCP	Transmission Control Protocol
TÜBİTAK	Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu'nun
TYT	Temel Yeterlilik Sınavı
Vd	ve diğerleri
WLAN	Kablosuz Yerel Alan Ağı (Wireless LAN)
YKS	Yükseköğretim Kurumları Sınavı

EKLER LİSTESİ

EK-1. Kişisel Bilgi Formu	91
EK-2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	92
EK-3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	93
EK-4. Dijital Oyun Bağımlılığı İzni	95
EK-5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İzni.....	96
EK-6. Etik Kurul Kararı.....	97
EK-7. Anket İzni Uygunluk	98
EK-8. Tez Başlık Değişikliği.....	101

GİRİŞ

Gelişen bilgi ve iletişim teknolojisi, günlük yaşamı değiştirmiştir. İnternetin ve sanal ortamın yaşamdaki önem artmıştır. Daha önce sokak ve parklarla geleneksel oyunlar oynayan çocuklar, günümüzde medya ortamlarında bilgisayarda oynamayı tercih etmektedirler (Horzum, Ayas ve Balta, 2008; Gentile, 2009; Yiğit, 2017; Bülbül, Tunç ve Aydil, 2018; Göldağ, 2018). Bu medya oyunların tercihlerin sonucu olarak dünyada dijital oyun bağımlısı olan bireylerin sayısı her geçen gün artmaktadır. Çok önemli sorunlar arasında yer alan dijital oyunlar çocuklar için tehlike olarak görülürken artık orta yaş ve üzerindeki insanlar için de tehlike oluşturmaktadır. Çocuklar telefon kullanarak, günlük e-postalara göz atarak ve sosyal medya aracılığıyla paylaşımda bulunarak yaşamını sürdürmektedirler (Eryılmaz ve Çukurluöz 2018, s. 890). Griffiths (1995). Saatlerce dijital oyun oynamak bağımlıya yol açabilmektedir (Griffiths, 1995).

Amerikan Psikoloji Birliği (2013) tarafından yayınlanan dijital oyun bağımlılıklarının dokuz maddelik kriteri bulunmaktadır. Bu kriterler:

- 1.Oyun dışındayken bile bilişin oyunla meşgul olması ya da oyunu düşünmesi
- 2.Günlük yaşamda dijital oyun oynamaya daha fazla gereksinim duyması, internet ortamına girmek istemesi.
- 3.Sinirlilik, endişeler ve üzüntü gibi yoksunluk belirtileri.
- 4.Oyunu durdurma veya kısıtlamanın olmaması.
- 5.İnternet oyunlarını hobi ve eğlenceye tercih etme.
- 6.Bilinen zararlarına rağmen aşırı kullanmaya devam etme.
- 7.Başkalarına oyun oynama süresi ile ilgili doğru bilgi vermemek, yanıltıcı bilgi verme.
- 8.Sorunlardan kaçınma ya da negatif his halinden sıyrılmak için oyun oynamak.
- 9.İş, eğitim veya kariyerle ilgili olanakların yitikliği.

Dünya Sağlık Örgütü'ne (2018) göre, ayrıntılı teşhis etmek için en az 12 aylık bir gözlem süresi yeterlidir. Toplanan veriler yeterliyse bu süre kısaltılabilir. Avrupa ülkeleri çalışmaları sonucu ile yapılan uygulamalarda dijital oyunlar ve gençlerin zihinsel varoluşlarına olumlu katkı yapmaktadır (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016).

Özellikle hiperaktivite ve dikkat eksikliği olan çocuklarda göreve odaklanma, dikkatli olma, verilen komutlara uyum sağlama ve koordinasyonlu el becerileri geliştikleri görülmüştür (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016; Yalçın ve Bertiz, 2019). Dijital oyunlar çocukların belleklerinin gelişmesine, olayları uygun şekilde sıralamasına, çizimine ve sorunu çözmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca çalışma sonucu bu uygulamalar stresli çocukların sakinleşmesini sağlamıştır (Tarhan ve Nurmedov, 2011; Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). Dijital oyunların denetimsiz kullanımı, bilişsel, psikolojik ve sosyal alanlarını olumsuz etkilemekte ve oyun oynamalarının azalmasına neden olmaktadır. Dijital oyunlar bilişsel alan olarak; bireylerde aşırı düşünme, tepki vermede zorluk (Zhou, Yuan ve Yao, 2012), dikkat eksikliği (Gentile, 2009), aynı yanıtların tekrarı, hiperaktivite ve sinirlilik sorunu görülebilmektedir.

Oyun yükünün psikolojik etkileri üzerine yapılan araştırmalar bireylerde medya yaşantısıyla daha fazla zaman geçirdikleri için geleneksel yaşamdaki iletişimden kaçınarak yalnızlığı tercih etmektedir. Bununla birlikte bireylerin yalnızlık, düşük yaşam doyumu, yüksek sosyal kaygı, düşük özgüven, yüksek kaygı, baskı riski taşıdıkları ve saldırgan davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Dijital oyun bağımlısı olan kişilerin akademik başarıları da düştüğü gözlenmektedir. Dijital oyun oynayan bireylerde uyum sorunları görülmektedir. Bu konuda yapılan birçok dijital oyun kullanımı olan bireylerin sosyal davranışlarında yaşadıkları sorunlar gözlemlenmektedir. Bu bireylerde düşmanlık duyguları ve şiddet kullanımı vardır (Fischer, Kastenmüller ve Greitemeyer, 2010; Aksel, 2018; Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018). Dijital oyunları fazla oynamak, kişisel sosyalleşmeyi olumsuz etkilemekte ve onu yalnızlığa itmektedir. Bireyin toplumdan uzaklaşmasına neden olmaktadır. Dijital oyun oynama süresi iletişimi olumsuz etkilemekte girişimcilik ve cesaret gibi kişilik özelliklerini azaltmaktadır. Gerçek arkadaş edinmek yerine oyun oynamayı ve yalnız başına yaşamayı tercih edebilmektedir (Yücel ve Gürsoy, 2013).

Bireyin yaşamının her döneminde görülebilen yalnızlık, kaygı düzeyinin artması, çevresine karşı öfke, üzüntü ve diğer insanlardan farklı olma ve ihtiyacını karşılayamamaktadır (Esen, 2010). Araştırmalar, insanların hayatlarının her döneminde, özellikle ergenlik döneminde yaşayabilecekleri yalnızlığın, bireysel veya toplumsal sorunlar, alkolizm, intihar, psikolojik sorunlar, düşük benlik saygısı, obezite, depresyon ile

ilişkili olduğunu göstermiştir. Çevresiyle sağlıklı ilişkiler kuramayan bireyler yalnızlığa sürüklenmekte ve medya ortamında geçirilen süre artmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergen mülteci bireylerin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisini incelemektir.

Alt Problemler

Bu araştırmanın amacı, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma alt problemleri şunlardır;

1. Ergen mülteci bireylerin cinsiyete göre dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Ergen mülteci bireylerin 10-13 yaşlarına göre dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Ergen mülteci bireylerin 14-17 yaşlarına göre dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Ergen mülteci bireylerin 18-21 yaşlarına göre dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Ergen mülteci bireylerin eğitime göre dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Ergen mülteci bireylerin sosyo ekonomik düzeylerine göre dijital oyun bağımlılığı ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?
7. Ergen mülteci bireylerin günlük telefon kullanım süresine göre dijital oyun bağımlılığı ile arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Ergen mülteci bireylerin dijital oyun bağımlılığı, psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
9. Ergen mülteci bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Ülkemize gelen mülteci bireylerin savaş, göç ve akran zorbalığı gibi birçok olumsuzluk yaşantıları vardır. Bunlar saatlerce dijital oyun oynamaktadırlar. Ergen mülteciler Türkçe ile iletişim kurmada sorun yaşamaktadırlar. Ergen mülteci bireyler;

akran zorbalığı, beslenme, barınma, sağlık, örgün eğitim görme sorunlarını yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu bireyler Türkçe bilmediklerini, akran zorbalığı yaşadıkları, normal günlük yaşamdan uzaklaştıklarını bu nedenlerden dijital oyunlarla fazla oynadıklarını söylemişlerdir.

Ergen mülteci bireylerinin sayısı hakkında bilgi edinmek için Türkiye İstatistik Kurumuyla iletişime geçilmiştir. Şu veriler elde edilmiştir:

Suriye mülteci sayısı 2022 yılında 99 bin 360,

Suriyeli mülteci sayısı 2023 yılında 79 bin 952 bireydir.

Suriyeli mülteci sayısı 2022, 2023 yıllarında toplam 179 bin 312' dir.

Görüşme yapılan ve ölçek uygulanan mülteci ergen sayısı kız 145, erkek 168 toplam 313 bireydir.

Dijital oyun bağımlılığı bireylerin psikolojik iyi oluşlarını doğrudan doğruya olumsuz etkilemelerinin yanı sıra ailelerini de olumsuz etkiledikleri düşünülmektedir.

Bu olumsuz etkileşimin içinde bulundukları toplumu da etkileyeceği, bu olumsuzluğun gittikçe yaygınlaşacağı varsayılmaktadır.

Türkçe alanyazında dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş üzerine çalışma bulunamamıştır ancak benzer çalışmalar bulunmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeylerin mülteci ergen bireylerle ilişkinin araştırılması literatürdeki eksikliği doldurmak ve önerilere uymak bundan sonraki çalışmalara katkı sağlayacaktır. Elde edilen veriler ile dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşa etkisinin önemi ile bireylere destek olmak amaçlanmıştır.

Savıtlar

- Araştırmaya katılanların, çalışmaya özen gösterdiği ve anket formunda sorulan soruları içtenlikle ve doğru cevaplar verdiği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Araştırma Şanlıurfa sınırları içerisinde yaşayan 10-21 yaş arası mülteci ergenlerle ve Şanlıurfa ili sınırlıdır.

- Mülteci ergen bireylerde dijital oyun bağımlılığı düzeylerine ilişkin verileri, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Mülteci ergen bireylerde psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin verileri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
- Mülteci ergen bireylerin kişisel bilgileri, Kişisel Bilgi Formu ile sınırlıdır.
- Araştırma problemi için ergen mültecilerden bilgi alınmakla yetinilmiştir

Tanımlar

Sanal sözcüğü birçok durumda yerinde kullanılmadığı düşünülmektedir. Bunun yerine medya sözcüğü kabul edilmektedir.

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, bireyin genel olarak yaşamından memnun olma, pozitif duygusal durum, kişisel gelişim, özsaygı, sosyal ilişkilerin tatmini ve anlamlı bir yaşam amacına sahip olma öğelerini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Bağımlılık: Bağımlılık, bir maddeye, davranışa veya aktiviteye karşı duyulan güçlü ve zorlayıcı bir arzunun, kontrolsüz kullanımın ve bunun sonucunda olumsuz sonuçların ortaya çıkması durumudur. Bağımlılık, fiziksel, psikolojik veya davranışsal olarak bağımlılık yapan bir maddeye veya aktiviteye karşı bağımlılık geliştirme eğilimini ifade eder (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).

Sanal Tolerans(Medya Tolerans): Medya tolerans, bireyin dijital veya sanal ortamda geçirdiği sürenin artmasıyla birlikte o ortama karşı duyulan bağımlılığın artmasıdır. Bu durumda, bireyin aynı seviyede uyarıcıyı elde etmek için daha fazla zaman veya çaba harcaması gerekebilir (Sağar, 2019).

Sanal İletişim(Medya İletişim): Medya iletişim, dijital teknolojiler ve internet aracılığıyla gerçekleştirilen iletişim sürecidir. Medya iletişim, e-posta, sosyal medya, anlık mesajlaşma uygulamaları, video konferans gibi çeşitli platformlar ve araçlar kullanılarak gerçekleştirilebilir. Bireyler, medya iletişim araçlarını kullanarak birbirleriyle iletişim kurabilir, bilgi paylaşabilir ve etkileşimde bulunabilir (Kırık, 2017).

Oyun Bağımlılığı: Oyun bağımlılığı, bilgisayar, konsol veya mobil oyunlar gibi oyunlara karşı aşırı bir ilgi ve kontrolsüz oynama davranışını ifade eder. Oyun bağımlılığı,

bireyin normal yaşam faaliyetlerini ihmal etmesine, sosyal ilişkilerde sorun yaşamasına ve psikolojik sıkıntılar yaşamasına neden olabilir (Tezer ve Balcı, 2024).

Mülteci: Mülteci, ülkesinden kaçarak başka bir ülkeye sığınan ve bu ülkede koruma ve yardım arayan kişidir. Mülteciler genellikle çatışma, savaş, zulüm veya doğal afetler gibi nedenlerle evlerini terk etmek zorunda kalan insanlardır. Mülteciler, zorlu yaşam koşullarıyla karşı karşıya kalabilir ve yerleşiklik sürecine uyum sağlama çabası içerisinde olabilirler (YUKK, 2013, s.28615).

Günlük Telefon Kullanımı: Günlük telefon kullanımı, bir bireyin her gün cep telefonunu kullanma süresini ifade eder. Bu, telefonla yapılan aramalar, mesajlaşma, sosyal medya kullanımı, oyun oynama, web tarama ve diğer telefon tabanlı aktiviteleri içerebilir. Günlük telefon kullanımı, bireyin teknolojiyle etkileşim düzeyini ve dijital bağımlılık potansiyelini yansıtabilir (Işık ve Kaptangil, 2018).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ergenlik

Ergenlik için bir yaş sınırı getirmek için girişimlerde bulunulmuştur, ancak zamanı kesin bir yaşla ayırmak çok zordur. Bu dönemde bazı özgül özellikler vardır. Anemi, çocuk dönemi diyabeti, guatr, kemik tümörlerinden bazıları ve ortopedik olarak ortaya çıkan sorunlar hayatın diğer dönemlerine göre daha sıklıkla görülmektedir. Ergenlik, fiziksel ve duygusal süreçlerin cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başladığı, bireylerin bağımsızlık ve sosyal işlevsellik kazandığı ve duygusal dalgalanmalar yaşadığı bir dönemdir.

Ergenler, gelecek on yılın zorluklarını çok az yardımla aşarken, enerjilerini olumlu, üretken alanlara yönlendirebilmektedir. Ergenlerin sorunlarını ihmal etmesi bu yıllarda ve gelecek yıllarda sorunlara neden olabilmektedir. Ama aynı zamanda yeniliğe, değişime ve gelişime en açık olan bu yaş grubu anlaşıldığını hissederse bireyler olumlu gizil güçlerini ortaya çıkarabilirler. Ergenler çocukluğun ve yetişkinliğin bazı özelliklerini gösterebilirler. Ergenlerin birçok konuda ilk deneyimlerini sağlıklı şekilde yaşamaları, zararlı davranışlarda bulunmamaları ve olumlu sosyal ilişkiler kurarak psikososyal gelişimlerini sürdürebilmeleri için yardıma gereksinimleri vardır.

1.1.1. Ergenlikte Gelişim Evreleri

Yaşanması gereken doğal bir süreç olan puberte(ergenlik), genellikle klinik patoloji ortaya çıkmadan tamamlanabilir. Bazı durumlarda bireysel faktörlere, aile gelişimine ve sosyal koşullara bağlı olarak ciddi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Olumsuz faktörler birleştğinde kimlik karmaşası da oluşabilmektedir. Bu çalkantılı günleri başarılı bir şekilde atlatmak için ebeveynlere büyük sorumluluk düşmektedir. Ebeveynlerin temel sorumluluklarından biri ergenlerin önceliklerine ve ihtiyaçlarına duyarlı olmaktır. Gelişim sürecinin boyunca fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimin doğal aşamalarını bilmek gerekmektedir (Aybak ve İpek, 2021). Ergenlik dönemleri aşağıda tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Ergenlik dönemleri

Dönem	Cinsiyet	Yaş Aralığı
Bluğ (Erinlik) ya da Ön Ergenlik	Kız	11-13 (12-14) Yaş
	Erkek	13-15 Yaş
Orta Ergenlik	Kız	14-16 Yaş
	Erkek	15-17 Yaş
Geç Ergenlik -Ergenliğin Sonu	Kız	16/17-19/21 Yaş
	Erkek	

Erken Ergenlik, (12-15 Yaş) endokrin sistemin aktif hale gelip dalgalandığı dönemde başlamaktadır. Bu değişimin yanı sıra fiziksel ve zihinsel değişimler de hızlanmaktadır. Hormonal değişiklikler ayrıca beyni doğrudan etkileyerek duygularda, davranışlarda ve bilişsel işlevlerde büyük değişiklikler başlatmaktadır. Ergenler ebeveynleriyle daha fazla çatışır, otoriteye karşı daha fazla isyan eder ve sınırlarını zorlarlar, kimlik ve aidiyet sorunları ön plana çıkmaya başlar. Zaman algısında bir değişiklikler oluşur. Kendini sıkışmış hissedebilir ve zaman zaman beklenmedik ve çocukça davranışlar sergileyebilir. Ailesinden çok arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi tercih etmektedir. Bu arkadaş çevrelerinde gençler birbirlerine oldukça odaklanmış geri bildirimler verebilmektedir.

Ergenler odalarında yalnız kalmayı ve ev ortamında müzik dinlemeyi tercih ederler. Cinsel fanteziler kurarlar bununla ilgili rüyalar görürler. Ergenliğin sonlarına doğru cinsel dürtüler çok güçlü hale gelir. Tehlikeli arayışlara olan ilgileri artar. Sigara içmeyi veya uyuşturucu kullanmayı deneyebilirler. Sık sık kızgın ve sinirli görülebilirler (Başargan ve Kümbül, 2001).

Ergenlik Ortası, (15 -17 Yaş) ergenlerin yavaş yavaş bu değişime uyum sağladığı dönemdir. Cinsel dürtülerini ve öfkesini kontrol etmenin yollarını giderek daha fazla bulmaya başlamışlardır. Bu denetlemede ki gelişim, ergenin kimliğini bulmaya ve kendini ve sınırlarını keşfetmeye yönelik çeşitli girişimlerinde ona yardımcı olmaktadır. Birçok konudaki görüşü çoğu zaman değişebilmektedir.

Arkadaşları ve rol modelleri ile daha fazla zaman geçirme eğilimindedirler. Kişinin kendi öznel dünya görüşünü ve kendi değerlerini oluştururlar ve önceliklerini belirlerler.

Bu konularda ebeveynlerle çatışmalar çok yoğun olabilmektedir. Bu çatışmaların temelinde ise bireyselleşme isteği yatmaktadır.

Geç Ergenlik, (17-19 Yaş) ergenlerin hormonal olarak değişen bedenlerine ve beyinlerine uyum sağladıkları ve duygusal ve dürtüsel yoğunluklarına alıştıkları zamandır. Bu dönem büyümenin ve değişimin yavaşladığı bir dönemdir. Dürtülerini beklemeyi veya onları sosyal ve kültürel beklentilere göre uygulamayı öğrenirler. Aynı cinsten akranlarıyla cinsel deneyimlerini paylaşırlar. Kimlikler ve görüşler içsel tutarlılık kazanır. Cinsiyet kimliği, akademik beklentiler ve yaşam amacı daha anlamlı hale gelir. Ergenlerin sınırlarını keşfetmeye başlamaları ve nelerde iyi olup nelerde iyi olmadıklarını fark etmeleri ergenliğin sonunun habercisidir (Kulaksızoğlu, 2000).

1.1.1.1. Bedensel Gelişim

Erkeklerde ergenliğin ilk belirtisi büyümüş testislerdir. Yaş ortalaması 12'dir. Çocuk Endokrinoloji Kliniği'nde "orşidometre" adı verilen aletle ölçülen testis hacmi 4 ml'ye ulaştığında testosteron salgılanmaya başlar ve puberte (ergenlik) kabul edilmektedir. Genital bölgede tüylenme testis büyütme işleminden sonraki 6 ay içinde ortaya çıkabilir veya aynı zamanda başlayabilir. Kasık kılları tek başına ergenliğin başladığını göstermez. Erkeklerin ergenliğe erişmesi için testislerinin büyümesi gerekmektedir. Testis büyümesi 3-5 yıl sürmektedir. Koltuk altı kılları, genital kılların çıkmasından yaklaşık iki yıl sonra başlamaktadır. Yüz kılları daha da yavaş uzamaktadır. Penis büyümesi ergenliğin ortasında zirveye ulaşır. Erkek sperm üretimi 12 ile 15 yaşları arasında başlamaktadır.

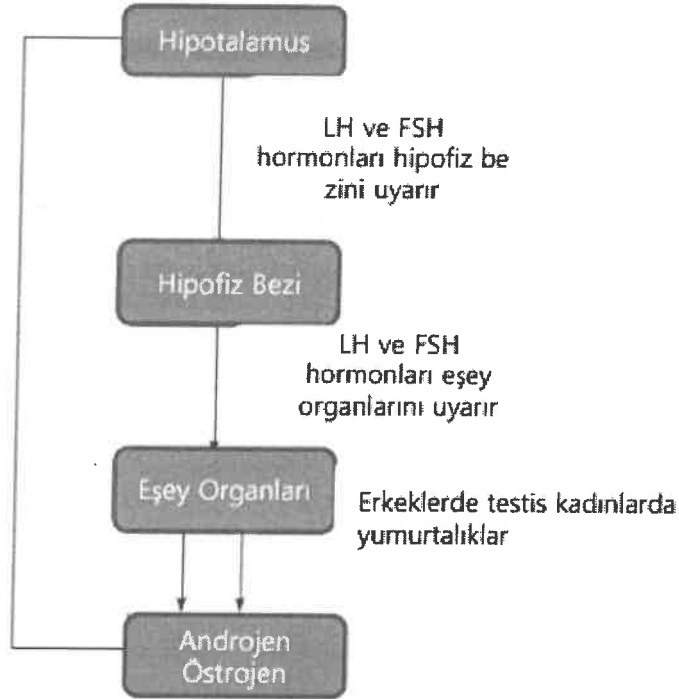
Ergenlik döneminde prostat ve boşaltım kanalları gibi erkek iç genital organlarında 7 kata varan artış görülmektedir. Ergenlik döneminde erkeklerde meme büyüme jinekomasti olarak adlandırılır. Erkeklik hormonu testosteron ile alakalıdır (Oral, 2012). Kızlarda farklılaşma artan yağ dokusu şeklinde gerçekleşmektedir.

Ergenliğin sonunda, kadınlar erkeklerden iki kat daha fazla yağ dokusuna sahiptir. Östrojen hormonuyla alakalıdır. Kız çocuklarında yağ dokusundaki artış ilk adet görmeden kısa bir süre önce başlamakta ve daha sonra giderek hızlanmaktadır. Ergenliğin bir diğer önemli olayı da boy uzamasıdır. Ergenlik çağında kızların boyu 20-25 cm, erkeklerinki ise 25-30 cm uzamaktadır. Ergenlik döneminde sadece geceleri salgılanan bir hormon olan testosteron, ergenliğin ortasından itibaren sadece gece değil gündüz de salgılanmaya başlamaktadır. Kandaki seviyeleri yükselen testosteron hormonunun etkisi, ses tellerinin kalınlaşmasına ve cildin daha fazla yağlanmasına neden olmaktadır.

Kızlar ergenliğe erkeklerden iki yıl önce girmektedirler. Yaş ortalamasının 10-11 olduğu söylenmektedir. Ebeveynler ergenliğin ilk adet dönemi ile başladığını düşünme eğilimindedir. Ergenliğin başlangıcı, bir kızın göğüslerinin tomurcuklanması ve büyümesinin başlangıcıdır. Göğüsler ergenliğe kadar büyümeye devam etmektedir. Genital kıllanma, meme gelişiminden 6 ay sonra başlayabilse de, genellikle meme gelişimi ile birlikte görülmektedir. Koltuk altı kılları genellikle meme gelişimi başladıktan 1-2 yıl sonra ortaya çıkar ve ortalama yaş 12-13'tür. Bazı çocuklarda daha erken yaşlarda başlayabilmektedir (Akgün,1992; Koç ve Yüksel,).

Hormonal değişimlere dair şekil aşağıda verilmiştir.

*Hipotalamus androjen ve östrojen seviyelerini kontrol eder



Şekil 1. Hormonal Değişimler

1.1.1.2. Kişilik Gelişimi

Ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki bir gelişim aşamasıdır. Bu dönemde toplumsal, bilişsel ve biyolojik değişimlerin yaşanmakta olduğu süreçlerdir. Birçok araştırmacı, ergenliğin insan yaşamında kritik bir dönem olduğu konusunda hemfikirdir.

Gelişimsel görevleri zamanında başarıyla tamamlayan ergenler, sürecin yarattığı kaygıyı kontrol edebilmekte ve sosyal yaşamlarında daha az aksama olduğunu göstermektedir (Koç, 2004).

Ergenlikte benlik tam olarak gelişmemiştir ve sınırları belirsizdir. Ergenler bu dönemde sıklıkla kendilerini kimlik arayışı içinde bulmaktadırlar (Balkaya, 2005). Ergenliğin en önemli gelişimsel zorluğu kimlik oluşumudur. Ergenliğin sağlıklı bir şekilde sonuçlanması, ergen kimliğinin kazanılmasına olumlu katkı sağlamaktadır. Kişisel kimlik edinimi yaşamın erken dönemlerinde başlar ve gençlik depresyonunun üstesinden başarıyla gelen bireyler artık kolayca yetişkin kimliklerine geçebilirler, kimlik karmaşası veya ters kimlik yaşayabilirler (Erikson, 1968).

Ergenler için bir başka gelişimsel zorluk bilişsel gelişimdir. Bilişsel gelişim, ergenlerin kendileri, akranları, arkadaşları ve sosyal, ahlaki ve politik değerleri hakkında düşündükleri sistemleri etkilemektedir. Bu düşünce sistemi, bireyler sosyal yaşamları hakkında bilgi edinip organize ettiklerinde ortaya çıkmaktadır. Şema kavramı, düşünce sistemleri çalışmalarında temel bir kavram olarak kullanılmaktadır. Yeni bir durumla karşılaşıldığında, bireyin bilişsel şeması ya durumu filtreler ve kodlar ya da mevcut bilişsel yapılarla bütünleştirir (Balkaya, 2005).

Başarı ölçütleri durumdan duruma ve kişiden kişiye değişmektedir. Başarı, bireyin belirli bir amaca ulaşırken sergilediği performanstan olumlu sonuçlar elde etmesi olarak tanımlanabilmektedir. Bu onların yaşamlarını sürdürmelerini ve çevreleriyle uyum içinde olmalarını sağlamaktadır (Kalafat ve Dilmaç, 2020).

Öğrenciler, okulun belirlediği davranışları yerine getirirlerse, akademik olarak başarılı kabul edilirler. Hedef yönelimi, başarı hedefi teorisine dayanan ve gelişimine sosyal bilişsel bir bakış açısı dahil eden, bireysel öğrenme ve başarıları ayıklamak ve geliştirmek için yöntemleri açıklayan bir kavramdır. Bazıları için öğrenme birincil hedefleridir, diğerleri için ise yetersiz görünmekten kaçınma becerisini göstermeleri gerekmektedir. Bu durumların birkaç nedeni vardır. Bir öğrencinin hedef yönelimini etkileyen nedenler, öğretmen ve okul tarafından belirlenen hedeflere bağlıdır. Öğrenci rekabetini ve not geçmeyi destekleyen okul modelleri başarı hedefleriyle ilgiliyken, soruları destekleyen ve öğrenci ilgi ve çabasını ölçmeyi vurgulayan okul ortamları öğrenme ve hedef yönelimi ile ilgilidir (Çıkrıkçı ve Gençdoğan, 2015).

Teorik bilgiler dikkate alındığında gençlerin hedeflerinin kimlik gelişim süreci ile ilgili olduğu söylenebilmektedir. Kimlik gelişimi boyutuna karşılık gelen Marcia'nın

kimlik statüsü modeli üzerine yapılan bir araştırma, başarı faktörleri dikkate alındığında bazı benzerlikler göstermektedir. Eğitim sistemimiz, nitelikli bir lise sonrası kuruma kabul edilmek isteyen öğrencilerin, Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS), Temel Yeterlilik Sınavı (TYT), Alan Yeterlilik Sınavı (AYT) ve Kamu Hizmeti Yeterlilik Sınavını geçmeniz gerekmektedir. Akademik başarıya ek olarak gençler, ergenliğin yol açtığı kimlik krizinin üstesinden gelmek için mücadele ederken, kendi seçtikleri kolejleri ve kariyerleri takip etmelerine olanak tanıyan hedefler belirler. Bireylerin hedef yönelimini benimsemeleri, kimlik krizlerini başarıyla yönetmeleri ve hedeflerine ulaşmak için uygun öğrenme yaklaşımlarını seçmeleri beklenmektedir. Bu nedenle, bu çalışmada ergen kimlik gelişiminin performans hedeflerine yönelim ile nasıl bir ilişkisi olduğunu göstermek faydalı olacaktır. Kimlik gelişimi ile başarı yaklaşımları ve başarı-kaçınma hedef yönelimi arasında negatif doğrusal bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Performans Hedef Yönelimi (Performans Yaklaşımı ve Performanstan Kaçınma), başkalarına yeterlilik göstermeye dayanmaktadır. Amaç başkalarının yetersiz olduğunu göstermek değil, iyi bir iş çıkarmasıdır. Kimlikler geliştikçe bireyler kendi değerleri ve fikirleri aracılığıyla kendilerini ifade ederler. Kendisini çevresindekilerle kıyaslamaz. Bu açıklamalardan hareketle kimlik gelişiminin amaç yönelimi ile negatif yönde ilişkili olması beklenen bir bulgudur. Ergen kimlik gelişimi ile bilişsel karmaşıklık arasında negatif doğrusal bir ilişki gözlemlenmiştir. Ergenler kimlikler geliştirdikçe bilişsel karmaşıklık azalır. Problem çözme puanındaki artış, kişinin problem çözme konusunda olumsuz bir yaklaşım benimsediğini göstermektedir (Aral ve Baran, 2011).

Bilişsel karmaşıklık, ergenler daha hedef odaklı hale geldikçe azalmaktadır. Öğrenme Hedef Yönelimini benimseyen ergenler, birçok şema oluşturmadan doğrudan öğrenme hedeflerine ulaşmaya çalışmalıdır. Gençlerin çok fazla şema oluşturmaması olumsuz bir durum olarak görülmemelidir. Burada açıklanan durumlar, gençlerin öğrenme aşamasında hedeflerine ulaşma becerileri ile doğrudan ilgilidir. Bilişsel karmaşıklık ile başarı-kaçınma hedef yönelimi arasında pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Başarıdan kaçınan, hedef odaklı gençlerin başarılarını sürekli başkalarıyla karşılaştırmaları nedeniyle nedensel yargılara eğilimli olabilmektedir (Salk, 1982; Senemoğlu, 2005). Akın (2006), üniversite öğrencilerinde hedef yönelimi ve üstbilişsel farkındalık düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada, öğrenme ve başarıya yönelik yaklaşımlar, hedef yönelimleri ve üstbilişsel farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin bilişsel karmaşıklıklarının üniversite öğrencisi haline geldikçe arttığı şeklinde yorumlanabilmektedir.

1.1.1.3. Duygusal Gelişim

Duygular, davranışlarımızı motive eden veya sınırlayan, çevremizle nasıl etkileşimde bulunduğumuzu ve iletişim kurduğumuzu etkileyen durumlardır. Bunlar; öfke, sevinç, üzüntü, korku ve kaygıdır. Duygular, düşünme ve davranışta düzenleyici bir rol oynamaktadır. Herkës duruma ve o anki ruh haline göre farklı tepkiler vermektedir. Temel olarak iki tür duygu vardır: Olumlu ve olumsuz. İyi yemek, beslenmek ve barınmak gibi önemli kişisel ihtiyaçları karşıladıklarından dolayı pozitif hisler uyandırır, ancak aynı zamanda işsizlik, sosyal dışlanma, ısınma ve ısınma ekipmanı eksikliği gibi olumlu duyguları da çağrıştırır (Aral ve Baran, 2011).

Ergenler yalnızlık ve yerinden edilmişlik duyguları yaşamaktadır. Bilişsel gelişim duygusal dalgalanmalar ve duygusal farkındalık sağlamaktadır. Duygular, gelecekte kimlik ve kişisel gelişimde önemli bir rol oynayacaktır. Bilişsel işlevler, duyguları tanımaktan sorumludur (Kalafat ve Dilmaç, 2020).

İnsanlar bir durumla karşılaştıklarında bilişsel değerlendirmelerine göre duygusal olarak tepki vermektedirler. Benzer durumlardaki deneyim, çevresel faktörler, algısal ve analitik beceriler rol oynamaktadır. Bu değerlendirme ömür boyu devam eden bir süreçtir ve zaman içinde olgunluk ve deneyim aynı duruma karşı farklı duygusal tepkiler ortaya çıkarabilmektedir (Erikson, 1968; Kalafat ve Dilmaç, 2020).

Temel duygular tüm insanlarda ortaktır, ancak duyguların ifadesi kültürler arasında farklılık göstermektedir. Örneğin; erkeklerin üzücü ve dramatik durumlarda ağlamamaları, kadınların gülmemeleri ve neşelerini gülerek göstermemeleri doğu toplumlarının doğasında olan öğrenilmiş ve bastırılmış duygusal ifadelerdir. Duygularınızın tetiklediği içsel duyguları tamamen bastıramazsınız. Kısıtlı yüz ifadeleri ile bir kişinin ses tonu, duygusal tepkileri ve gerçek duyguları ortaya çıkarabilmektedir (Morsünbül ve Uçar, 2017).

Ergenlik dönemindeki hormonal değişiklikler, şiddetli ruh hali değişimlerine neden olmaktadır. Hızlı hormonal değişikliklere ek olarak, bilişsel ve psikososyal değişiklikler de duygusal tepkileri artırır. İlkokuldan ortaokula geçişle birlikte okuldaki değişimler, arkadaşlıklar ve artan sorumluluklar bu değişimlerin başında gelmektedir. Popüler olmama, terk edilme, cinsel deneyim arzusu ve ebeveyn cinsel baskısı bu süreci son derece sancılı hale getirir. Ergenler, duygusal gelişim sırasında kendi duygularını tanıma, farklı duygular arasında ayırım yapma, duyguları uygun şekilde ifade etme, duygusal sıkıntıyı azaltma ve yoğun duygusal baskıya karşı tolerans geliştirme olasılıkları daha yüksektir.

Bebeğin acısına ve ihtiyaçlarına duyarlı olan anne, uygun tepkiler verdiğinde güvenli bağlanma oluşmaktadır. Sıkıca bağlanan bir bebek, annesini başkalarına tercih etmekte, ancak annesinden kısa süreli ayrılma ya da hayatı keşfetmek için annesinden bir süre uzaklaşma gibi bir sorunu yoktur. Güvenli bağlanma, ergenlerin ebeveynlerinin sınırlı kontrolü altında yollarını bulmalarını da kolaylaştırır. Cesaretsizlik gibi patolojik durumların yaşanması kaçınılmazdır (Dinçel, 2006).

Ergenlik döneminde duygusal gelişim sürecinin tamamlanması, duygusal kontrolü ve gözetimi sağlar, duygusal dalgalanmaları durdurur, kendi duygularını başkalarınınkinden ayırt eder, yoğun ve olumsuz duyguları ayırt etmektedir. Baş etme becerileri, doğru yönü işaret ederek kazanılmaktadır. Gerçek hayat ile duyguların örtüşmediğinin farkına varmak, duyguların kaynağını ve anlamını tanımak ve işlevleri hakkında felsefi bilgi edinmek ve kişilerarası ilişkilerde duyguları paylaşmayı öğrenmek gerekmektedir (Kulaksızoğlu, 2000; Kalafat ve Dilmaç, 2020).

1.1.1.4. Sosyal Gelişim

Gençlerin toplumda saygı ve statü kazanmaları gerekir. Bir bakıma ergenlik aynı zamanda sosyal gelişim ve uyum yılıdır. Bu uyum, ergenlik döneminde yaşanan çeşitli deneyimlerle gelişmektedir. Bu aşamada bireyler, oluşturdukları toplumsal cinsiyet grubu içinde faaliyetlerini düzenlemeye çalışmaktadırlar. Sevgi ve güven ortamında yetişen çocuklar, başarılı olmak için ihtiyaç duydukları ortama erken yaşlarda kavuşurlar. Bu nedenle, ebeveynleri ilk kez tanımak, onların ilgi ve yeteneklerini bilmek, bağımsızlık için fırsatlar sağlamak ve ebeveynlerin sorularını dostça bir diyalog içinde ele almak, ergenliği başarılı bir şekilde atlatmanın faktörleridir (Avcı, 2006).

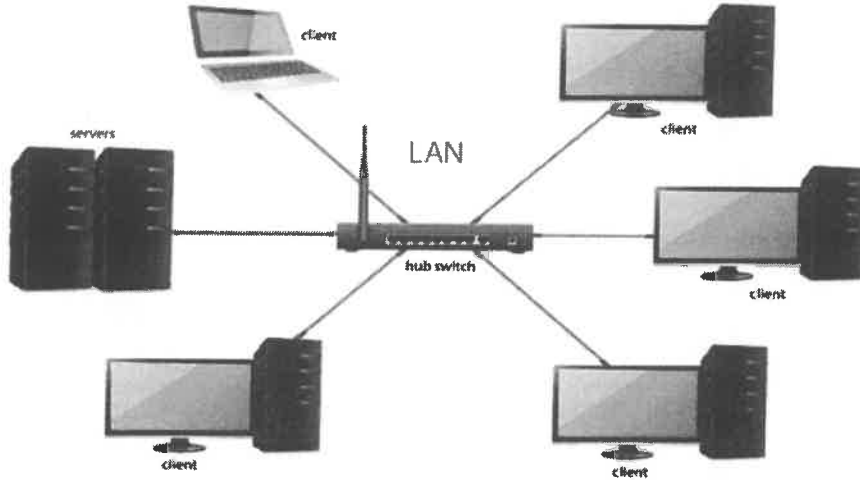
Ergenler ve gençler kişilik özellikleri konusunda çok hassastırlar. Bu nedenle haklarında aşağıdaki durumların yapılması asla doğru değildir. Zarar verici eleştiri, alay, tehdit, başkalarının önünde aşağılama, başkalarıyla kıyaslama ve hakaret gibi. Gençlerin daha az kuralı olmalı ve hatalarını abartmamalıdır. En ufak bir olumsuz davranışı bile sanki ciddi bir suç işlemişsiniz gibi kabul etmekten kaçınmalısınız (Candan ve Yalçın, 2018).

1.2. İnternet

En basit hali ile internet, bilgisayar ağlarının TCP/IP adı verilen bir iletim kontrol protokolü kullanılarak birbirine bağlanmasına izin veren bir elektronik iletişim ağı olarak

karakterize edilmektedir. İnternetin Türkçe anlamı genel bir ağ olarak verilmiştir. İngilizce'de, birbirine bağlı bir dizi ağ olarak tanımlanır. Bu nedenle, İngilizce "birbirine bağlı ağ"dan gelir. İnternet sayesinde dünyanın her yerinden bilgiye ulaşabiliyoruz. İnternet, bir şekilde birbirine bağlı telefon hatlarıyla aynı prensipte çalışmaktadır (Gönenç, 2012).

Dünyanın birçok yerinde internet hala mevcut telefon hatları üzerinden çalışmaktadır. Sabit hatlı telefonlar, ülkeler arasında bağlanan fiber optik kablolar ve uydu altyapısı ile bağlantı gerçekleştirilebilmektedir. Bu hatlar sayesinde tüm ülkeler internete bağlanmakta ve haberleşme sağlanmaktadır. İnternet sayesinde bilgiye her an, her yerden kolayca ulaşabilmekteyiz. Teknolojik imkanların gelişmesi sayesinde internete bağlantı kablosuz ağlar üzerinden sağlanmaktadır. Wi-Fi veya kablosuz internete bağlanmak (WLAN), yönlendirici adı verilen bir yönlendirici ile çalışmaktadır (MEB, 2011).

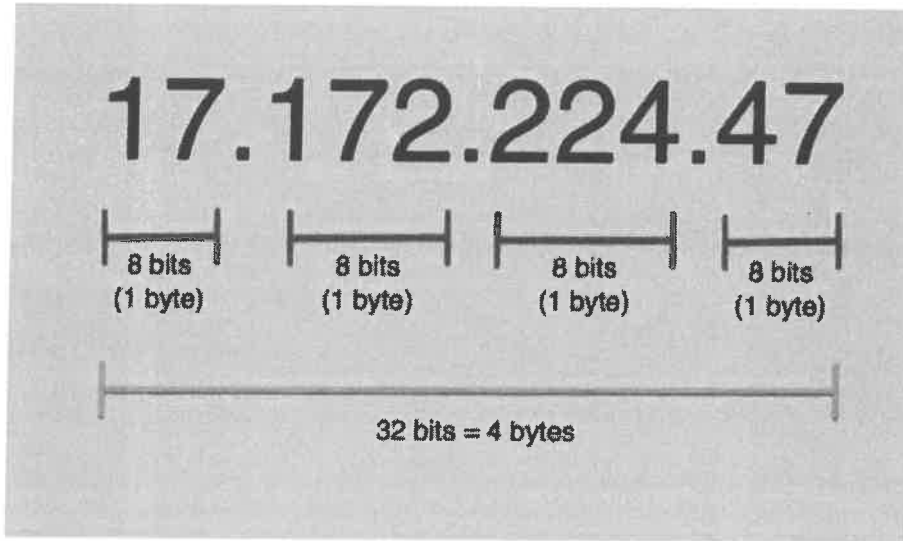


Şekil 2. WLAN (Kablosuz Yerel Alan Ağı)

Kablo ağlarına bağlantılar yönlendiriciler üzerinde yapılmaktadır. İnternet ağları, yeraltı fiber optik kabloları veya elektrik direklerine bağlı geleneksel kablolar tarafından desteklenmektedir. İnternet sunucusu adı verilen bir sunucu ve istemci adı verilen bir istemciden oluşmaktadır. Sunucular diğer makinelere hizmet sağlar ve doğrudan internete bağlı olarak çalışmaktadır. Posta sunucusu, dosya sunucusu, web sunucusu vb.

Hepsi sabit internet protokolüne veya statik IP adreslerine sahip birçok sunucu türü vardır. Bilgisayarlar arasındaki bağlantılar IP adresleri kullanılarak yapılmaktadır (Çölkesen ve Örencik, 2003).

Ev bilgisayarları İnternet'e doğrudan değil, bir internet servis sağlayıcısı aracılığıyla bağlanır. Bu nedenle ev bilgisayarlarına client adı verilir. Servis sağlayıcınız tarafından sağlanan internet servisini kullandığınızda, bilgisayarınız sunucunun IP adresine bağlanır. Bu şekilde kullanıcılar internete erişebilir. 1950' lerde bilgi işlem kavramlarının geliştirilmesi, cihazlar arasında veri aktarımına yol açtı. Dijital ağ paketinin tasarımı ABD, Fransa ve İngiltere'deki laboratuvarlar da geliştirilmiştir. Yüksek hızlı bağlantıların keşfedilmesiyle internetin tarihi başka bir boyuta kaydıdır. İki cihaz arasında dosya paylaşımı artık daha kolaylaşmıştır. Ancak bu durumda iki nokta arasındaki veri akışını sağlayan fiziksel ağ, sorunun ilk aşamalarında bir şekilde zarar görebilir (Altınbaşak ve Karaca, 2009).



Şekil 3. IP Adresi Gösterimi

İnternet kavramı ilk olarak TCP protokolünde Vint Cerf ve Bob Kahn tarafından ifade edilmiştir. World Wide Web Protokolü 1991'de geliştirildi, ancak internet'in ev kullanımı 1998'e kadar uzanmaktadır. Bugün dünya çapında 2 milyardan fazla insan günlük işlerinin çoğunu dijital olarak yapmaktadır. 2000'ler, dijital ağları nasıl bağladığımız ve kullandığımız konusunda önemli ilerlemeler görmektedir. Dijital ortam yalnızca veri akışı için değil, aynı zamanda sohbet, alışveriş, video, film çekme ve daha fazlası gibi çeşitli etkinlikler için de kullanılmaktadır. Dijital bağlanabilirlik, dünyada

birçok insan için hayatın ayrılmaz bir parçası haline geldi ve ülkemizde ortalama 5 milyon kişi bağlanabilirlikten yararlanılmaktadır. Türkiye'de ilk internet bağlantısı 12 Nisan 1993 tarihinde kurulmuştur (Başhan, 2011).

Daha önce sadece TÜBİTAK ve üniversiteler internet erişimine sahipken, sadece ODTÜ ve Ege Üniversitesi üzerinden internet erişimi mümkün iken artık herkes ihtiyacı olan internet servis sağlayıcısına bağlanabilmektedir. İnternet başlangıçta hem Türkiye'de hem de dünyanın diğer yerlerinde bilgi amaçlı kullanılıyordu. 1995 yılında dünyadaki gelişmelere paralel olarak Türk girişimciler de internetten yararlandı ve talep artmıştır. Özellikle reklam ve pazarlama için web sitelerini, e-postaları ve diğer hizmetleri kullanıcı beklentileri doğrultusunda etkileşimli olarak kullanmaya başlarlar (Işık, 2007).

1.3. Bağımlılık

Bağımlılık birçok faktörün bir araya gelmesiyle oluşan bir tablodur. İnsan doğduğu andan itibaren dış dünyanın etkisini öğrenmeye ve kabullenmeye başlamaktadırlar. Bu süreç boyunca, karşılaştığınız durumlardan korunmak için başa çıkma stratejileri geliştirmelisiniz. Yaşanılan çevre, ebeveyn tutumları ve sosyo-kültürel çevre güçlü bir şekilde etkilidir. Çocuklara yönelik sağlıksız ebeveyn tutumları, ailede bağımlılık öyküsü, riskli arkadaşlık seçimleri, başarısız bir eğitim kariyeri ve bağımlılığa yönelik toplumsal tutumlar risk oluşturabilecek faktörler arasındadır. Bu nedenle, bağımlılığın gelişim sürecini tartışırken, bebeklikten erken çocukluk dönemine kadar olan bireyleri dikkate almak gerekir. Aile, sosyal ve kültürel özellikler dikkate alınarak sürecin değerlendirilmesi için bütüncül bir yaklaşım benimsenmelidir. "Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya eylem (davranış) üzerindeki kontrolünü kaybetmesidir. Dünyada birçok şeye bağımlı olabilirsiniz, örneğin maddeler, alkol, tütün, kumar, teknoloji, nesne veya eylemdir (Erbay vd., 2016).

Türkiye'de Bağımlılık Mücadele eğitim programlarına göre, bağımlılık vücudunuz üzerindeki kontrolün kaybıdır. Bir kişinin kullandığı bir nesne veya gerçekleştirilen bir eylemdir. Kullanım/davranış sıklığı azaltıldığında veya bırakıldığında huzursuzluk, uykusuzluk ve öfke gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bağımlılık yapan davranış bozukluğu, bağımlılık yapan madde kullanımı olmayan, tekrarlayıcı, ödüllendirici davranışlar sonucunda gelişmektedir. Bu aksaklıklar kendilerini çevrimiçi ve çevrimdışı davranışlarda gösterebilmektedir. Bağımlılığa yol açan faktörlere bakıldığında,

bağımlılığın nedenini tek bir faktörde saptamak zordur. Bağımlılığın birçok nedeni olabilmektedir (Işık, 2018).

Psikolojik ve biyolojik faktörler bağımlılık sürecini etkiler. İlk başta, onu merak ve korku ile kullanmak isteyebilirsiniz. Meraktan hemen hiçbir şey olmaz fikriyle kullanılır. Bağımlılık beyindeki nörotransmitter dopamini etkilemektedir. Dopamin; düşünce, duygu, motivasyon, hareket, dikkat ve karar verme gibi birçok temel işlevsel süreçte yer almaktadır. Kullanım sıklığı, kullanım süresi ve kullanılan maddenin türü kullanılan maddeye göre değişir ancak dopamin hormonu kullanım sürecinde zarar görerek beyin fonksiyon bozukluğuna ve bağımlılığa neden olmaktadır. Bağımlılık bu nedenle beynin bir hastalığı olarak görülebilmektedir. Bağımlılığın hem psikolojik hem de davranışsal boyutları olduğu göz ardı edilmemelidir. Bu yönler, örneğin alkolün etkisi altında veya alkolün etkisi geçtiğinde ortaya çıkabilmektedir. Hasta bağımlılık kriterlerine göre planlanan psikolojik müdahaleler, öfke kontrolü, aile görüşmeleri, motivasyon çalışmaları, bireysel sürece uygun tedavilerle başa çıkma becerileri kullanılacaktır (Karakuş vd., 2021).

1.4. İnternet Bağımlılığı

İnternet, okullarda, işyerlerinde ve toplum hayatında yaygın olarak kullanılan önemli bir iletişim ve bilgi aracıdır. Son yıllarda internetin insan yaşamı üzerindeki etkisi yoğun bir şekilde araştırılmakta olup, internetin bireylere ev, okul ve iş hayatlarını sürdürmelerinde sağladığı kolaylıkların yanı sıra bazı olumsuz etkileri de bulunmaktadır. İnternet konusunda bağımlılık deyimi, ilk defa Goldberg (1996) tarafından ortaya atılmıştır. Klasik bilgelikte bağımlılık terimi genellikle alkol ve eroin gibi kimyasal kullanımlarla ilgili olarak kullanılır ancak kumar, seks, alışveriş ve spor gibi pek çok davranış bağımlılığına yol açar ve bunun mümkün olduğu bilinmektedir. İnternet bağımlılığı, internetin aşırı kullanımını engelleyememe, internetten ayrı geçirilen zamanın anlamını yitirme, aşırı sinirlilik ve yoksunluğa, iş, sosyal ve aile yaşamına karşı saldırganlık hali ile karakterizedir.

Davranışsal bağımlılık, alkolizm gibi, fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtileriyle karakterize edilir (zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, hoşgörü, geri çekilme, kişilerarası çatışma, tekrarlanabilirlik). İnternet bağımlılığı ile ilgili gözlemler, geliştirilen tanı ölçütlerinin madde bağımlılığı ile benzer özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. Patolojik düzeyde internet kullanımı bu bağlamda sıklıkla “teknoloji bağımlılığı” başlığı

altında tartışılmaktadır. Teknolojik bağımlılık; kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar alanına aittir ve insan-makine etkileşimine dayanmaktadır (Bozkurt vd., 2016).

Teknoloji bağımlılığı, televizyon izlemek gibi pasif bağımlılıklar veya bilgisayar oyunları gibi aktif bağımlılıklar şeklinde olabilir ve ilgili davranışlar tipik olarak bağımlılık yapıcı, uyarıcı ve pekiştirici özelliklere sahiptir. İnternet bağımlılığı için ilk olarak tanı kriterini belirleyen Young'a göre, internet, kumar oynamaya çok benzer şekilde bağımlılığa neden olabilir ve internet bağımlıları, dürtü kontrol bozukluklarının çeşitli semptomlarını sergiler. Patolojik internet kullanıcılarında davranışsal/dürtü kontrol bozukluklarının varlığına ve bu dürtü kontrol bozukluğunun kimyasalların alımını içermediği gerçeğine dayanarak Young, patolojik kumar oynama için en ilgili tanı ölçütünün patolojik kumar oynama olduğunu öne sürdü (Yengin, 2019).

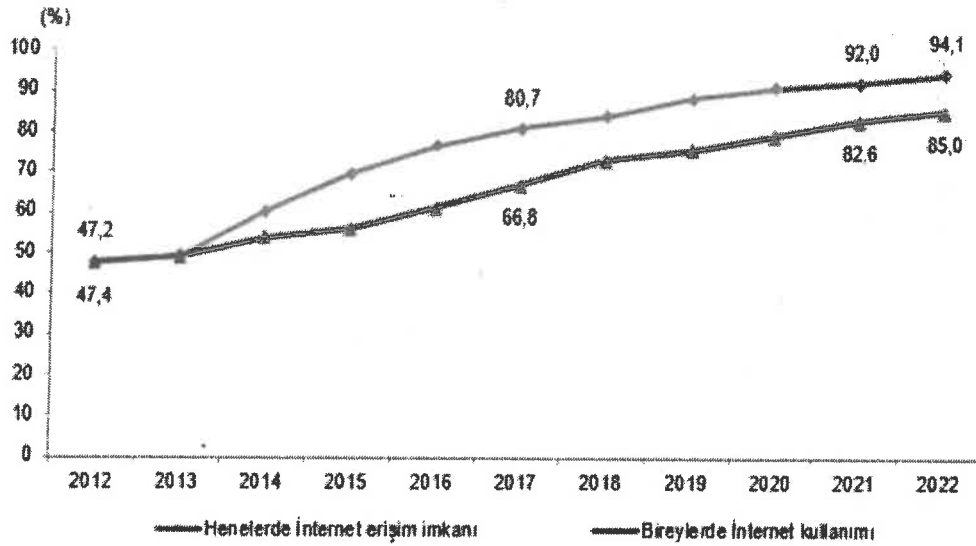
1.5. Ergenlik ve İnternet

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş, biyolojik, psikolojik ve sosyal bir değişim ve gelişim dönemi olarak tanımlanabilmektedir (Yavuzer, 1999). Ergenlik, başı ve sonu belli bir süreç olmasına karşın, edinilmiş kimliklerin sorgulandığı, gelecek hedeflerinin, kimin önemli ve değerli olduğunun, kişinin başkalarıyla nasıl ilişki kurduğunun belirlendiği bir dönem olarak görülmektedir (Delagrave, 2016). Bu dönemde ergenler ailelerinden uzakta otonom sinir sistemlerini etkin kullanmakta, kendileri hakkında karar vermekte ve duygularını yönetmekte ve sürdürmekte güçlük çekmektedir (Kelleci, 2008). Ceyhan'a (2008) göre ergenlerin bu dönemdeki gelişimsel ihtiyaçları, içerdiği içerik ve ortam nedeniyle interneti kullanmalarına yol açabilmektedir. İnternet, gençlerin kimliklerini deneyimlemeleri ve gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamaları için bir alan olarak kullanılmaktadır. Dolayısıyla internet, gençlerin gelişimine katkı sağlayan bir araç olabilmektedir.

Bununla birlikte, kimlik oluşturma sürecinde gerçek ilişkiler yerine sanal ilişkilerin kullanılması da riskler taşımaktadır. Guan ve Subrahmanyam'a (2009) göre İnternet, gelişimsel çatışma yaşayan ve çatışmayı çözmek için mücadele eden gençler için bir başa çıkma mekanizması olabilir. İnterneti bir başa çıkma mekanizması olarak gören ergenlerin kimlik gelişimleri ve gerçek dünyayı öğrenmeleri olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Kelleci, Güler, Sezer ve Gölbaşı, 2009). Titika ve diğerleri (201) Yedi Avrupa ülkesinde 1-17 yaş arası 13,28 ergen üzerinde yapılan bir araştırmaya göre Avrupalı ergenlerde

internet bağımlılığı yaygınlığı %1,2, internet bağımlılığı riski %1,2,ülkemizde 0,7 olarak bulunmuştur.

TÜİK 2022 Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması raporundan internet kullanım verileri yaş gruplarına göre incelendiğinde, gençler interneti 0,7 oranında internet kullanıldı. Ayrıca TÜİK'in Evde Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2022) sonuçlarına göre 6-15 yaş grubu en fazla bilgisayar, internet ve cep telefonu kullanan yaş grubudur. Telefon kullanımında ise ergenliği temsil eden 11-15 yaş grubudur.



Şekil 4. Hanelerde İnternet erişim imkanı ve bireylerde İnternet kullanımı, 2012-2022

Taylan ve Işık (2015) tarafından yapılan bir araştırmaya göre Türkiye'de ergenler arasında internet bağımlılığı yaygınlığını araştıran çalışmalardan birinde ergenler arasında internet bağımlılığı yaygınlığının %0,1 ve internet bağımlılığı riskinin %0,1 olduğu saptanmıştır (Dalbudak ve Evren, 201). Bu sorunun daha ileri boyutlara ulaşması, araştırmacıları son yıllarda internet bağımlılığının birey üzerindeki etkileri konusunda çalışmalar yapmaya yöneltmiştir (Kuss, vd., 2013; Kardefelt Winther, 201; Öner ve Arslantaş, 2018).

1.6. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya kapsayıcı bir kavramdır. Bu nedenle sosyal medya, facebook, twitter, instagram, linkedin gibi sosyal ağların, blogların, mikroblogların, mesajlaşma programlarının, forum sitelerinin, internet sitelerinin, içerik paylaşım sitelerinin, bilgi ve

içerik oluşturulabilen platformların bir toplamıdır. Özellikle son yıllarda sosyal medya kullanımının artması sosyal medya bağımlılığını da beraberinde getirmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyayı her yaştan insanın eğlence ve boş zaman geçirme aracı olarak aşırı kullanmasıdır. Bu kavram genel anlamı ile kullanma ihtiyacının önüne geçememek, internetsiz olan zamanların önemsizliği, yoksunluk durumunda sinirlilik, saldırganlık ve mesleki, toplumsal ve aile yaşamında bozulmalar olarak tezahür etmektedir.

İnternet bağımlılığı olan bireyler, internette çok farklı alanlarda zaman harcarlarken bağımlı olmayan bireyler belirli internet kaynaklarını kullanmaktadır. Bunun yanında bireyler sosyal medyaları oyun oynamak, boş vakit değerlendirme, iletişim ve görsel alışverişi gibi farklı çeşitlerdeki eğlence ve sosyal etkinlikleri yapmak için kullanırlar. Sosyal medya üzerindeki baskı, çok sayıda sosyal medya takipçisiyle birlikte geliyor. Sosyal medya, özellikle narsist büyüme yaşayanlar için tatmin edicidir. Bu kişiler, potansiyel olarak başarılarını geniş bir kitleye sergileyebilir ve diğer sosyal medya kullanıcılarının olumlu yorumları aracılığıyla oldukça görünür hale gelebilmektedir.

Benlik saygısı düşük öğrencilerin yüz yüze etkileşimler yerine sosyal medyayı takip etmeyi seçmelerinin nedeninin reddedilme korkusu olduğu varsayılıyor. Ayrıca, insan gruplarının anonimliği ve maskelenmesi, içe dönük kişilik özelliklerine sahip kişilerin dışlanma ve alay konusu olma itibarını azaltmakta ve yaygın kullanımlarını artırmaktadır. Kendini ifade etmek için daha güvenli bir yer olarak görülmektedir. Bir başka çelişki örneği de, dışadönüklerin, içedönüklere göre daha fazla iletişime ihtiyaç duydukları için interneti daha çok etkileşim amacıyla kullanmalarındır. Faraon ve Kaipainen (2014), Facebook'u daha sık kullanan kişilerin daha düşük benlik saygısı bildirdiklerini de bildirdi. Benzer şekilde, diğer bazı araştırmacılar sosyal medya kötüye kullanımının düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Bazı araştırmacılar, sosyal medya kullanımının düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu da bulmuşlardır. Birisi kendisini "sevilmeyen" veya "sosyal becerileri düşük" olarak görüyorsa, aynı anda çok sayıda arkadaş ve takipçiyle birlikte düzenleme yapmak bu tür öz değerlendirmeleri değiştirmeyecek, ancak sosyal medyayı artıracaktır. Sosyal medya kullanımı her ikisini de engelleyebilir. Bireyler yaşamda olumlu ve olumsuz deneyimler yaşayabilmelidir. Sosyal medya, bireylerin hayatın zorluklarıyla başa çıkma mekanizmalarını yıkan sanal medya haline gelebilmektedir. Bireylerin, onları sosyal medyanın kurallarını genişletmeye iten şeyin ne olduğunu belirlemelerine ve bunları ele almaya gerçekçi bir şekilde odaklanmalarına yardımcı olmalıyız.

1.7. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dünden bugüne teknolojik gelişmeler hayatımızın birçok alanında fark yarattı. İnternetin gelişmesi ve dijitalleşmesi, alışkanlıklarımızı ve yaşam tarzlarımızı değiştirmiştir. Bilgi ve iletişimin hem erişiminde hem de paylaşımında hızlı değişimler yaşanmıştır. Bilgiyi insanlara sunan ve kullanıcıları pasif tutan Web 1.0 ile başlayan dijitalleşme, kullanıcıların geri bildirimde bulunmalarını ve dijital içerik oluşturmalarını sağlayan Web 2.0 ile devam etmiştir. Web 3.0 teknolojileri artık makinelerin verileri anlamasını ve yorumlamasını sağlamak için kullanılmaya başlanmıştır (Alptekin, 2020). Tüm bu gelişmeler, geçmişi çok eskilere dayanan oyunu dönüştürmüştür. Saklambaç, göz bağı, futbol, zar, kağıt, ip atlama ve daha fazlasıdır. Geleneksel sokak oyunları ekranlara sayısallaştırılarak butonlarla oynanmaya başlanmıştır. Çocukluğumuzdan bu yana pek çok yönden gelişimimize katkı sağlayan oyunlar, sadece günümüzde değil, yaşam tarzlarımız üzerinde de dönüştürücü bir etkiye sahiptir. Oyun tarihine dönüp baktığımızda kültürle yakından bağlantılı olduğunu görebilmekteyiz. İnsanlık tarihinin erken dönemlerinde hayatta kalmak için uygulanan 'avcılık' gibi etkinliklerin yakın gelecekte oyun ve kültür haline gelmesi özellikle önemlidir (Huizinga, 2006: 1 -20).

İnsanlık tarihinde kendine yer bulan oyunlar, özellikle çocukların sokakta boş vakitlerini geçirmekten keyif aldıkları bir aktivite haline gelmiştir. Oyunların dijitalleşmesinin dikkat çekmesinin birçok nedeni vardır. Kentleşme sıkışık yolları betona çevirdi ve çocukların oyun oynayabileceği yerler küçülüyor. Öte yandan aynı bölgede yaşayan farklı şehir ve kültürlerden insanlar sokakları güvensiz hale getirmekte ve mahalle kültürü yavaş yavaş gerilemektedir. Ayrıca dijital oyunların çok yönlülüğü, bireylerin gerçek hayatta yapamayacakları şeyleri yapabilmeleri, gerçek hayatta elde edemedikleri statü ve itibar, her yerde, her zaman oynanabilmeleri, oynanabilmeleri dijital oyunları çekici hale getirmiştir (Alptekin, 2020).

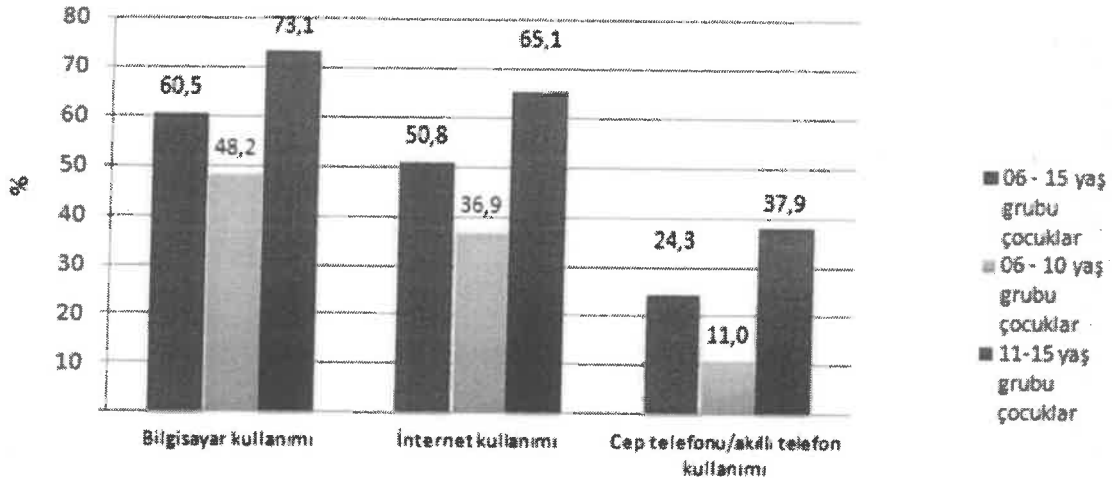
Oyunlar artık bir meta haline geliyor ve şirketler onları daha oynanabilir kılmak için farklı türde oyunlar geliştiriyor. Çocuklara küçük yaşlardan itibaren tablet ve cep telefonu verilerek çocukların dijital oyunlara maruz kalma yaşı önemli ölçüde düşürülmüştür. Oyun tasarlamanın temel amacı, erken aşamalarda bireylerin oyun oynayarak daha fazla zaman geçirmesini sağlamaktır. Bahisçiler, oyuncular oyuna ilgi gösterdiklerinde ve zamanlarının çoğunu oynayarak geçirdiklerinde daha fazla para kazanabilirler (Ayhan ve Köselören, 2019).

Dijital oyunlar; içerik strateji, dövüş, bulmaca, rekabet ve macera içermektedir. Oyunun içeriği ve verilen süre farklı olduğu için oyunun olumlu ve olumsuz etkileri de farklıdır. Oyunun başlangıcındaki süreyi artırır. Bu kişi gerçek hayatta kendini huzursuz ve mutsuz hissedebilir ama oyun oynarken daha özgüvenli ve mutludur. Bu kişiler oyun oynamadıkları zamanlarda stresli, gergin ve agresif davranışlar sergileyebilirler. Bağımlılıkta 'geri çekilme' adı verilen bu belirtiler, kişilerin kumar oynamadıkları zamanlarda yaşadıkları belirtilere benzetilebilir (Ayhan ve Köselören, 2019).

Bağımlılığın farkına varması uzun zaman almaktadır. Bunu fark ederseniz, ele almanız ve zararsız gibi görünen dijital oyunlardan sakınmanız gerekir. Dijital oyun bağımlılığı insanları sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak etkilemektedir. Dijital oyunlara bağımlılığımız arttıkça, sosyal aktivite ve kişilerarası iletişim de artmaktadır. Bu durum bir süre sonra bireysel tepkilere ve çevreden dışlanmaya yol açmaktadır. Jeong ve diğerleri dijital oyun bağımlılarının yalnızlığı, depresyonu ve saldırganlığı üzerine yapılan araştırma da yalnız ve depresif kişilerde kumar bağımlısı olma olasılığı daha yüksektir, oyunlar gerçek hayatta sosyal sorunları çözme aracı olarak görülürken ve saldırganlık muhtemelen şiddet içeren bir oyun olduğu için kumar bağımlılığı ile yakından ilişkilendirilmiş, DSÖ'ye göre on kişiden birinin kumar bağımlısı olduğunu belirtmektedir (Can ve Tekkurşun Demir, 2020).

Dijital oyunlar ve bağımlılık arasındaki bu güçlü etki nedeniyle, araştırmalarda dijital oyunlar ve bağımlılık tartışılmaktadır. Dijital oyunlara olan bağımlılık, insanların yaşamları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, dijital oyunların, dijital oyun bağımlılığının ve dijitalleşme yoluyla hayatımıza giren bu bağımlılığın olumlu ve olumsuz etkilerine ışık tutmaktır. Bu amaçla dijital kumar bağımlılığı ampirik analizlerden ziyade mevcut çalışmaların bir derlemesi üzerinden ele alınmaktadır. Dijital kumar bağımlılığı hayatımıza yeni giren kavramlardan biridir (Alioğlu ve Algül, 2021).

TÜİK (2022) verilerine göre ülkemizde ergenlerin ve çocukların %45,6'sı hemen her gün İnternet kullanmaktadır. Bu durum ergenlerin ve çocukların bağımlılık riskinin aslında ne kadar yüksek olduğunu da göstermektedir. Aşağıdaki tabloda yaş gruplarına göre çocukların akıllı cihaz kullanım durumları verilmiştir.



Şekil 5. Akıllı cihaz ve internet kullanımı ile ilgili temel göstergeler

Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu bağlamda; dijital oyunları, dijital oyun bağımlılığını ve bu bağımlılığın etkilerini anlatmak için önemlidir. Yaşanmış deneyimlerin bir sonucu olarak, yaşamın belirli evrelerindeki insanlar belirli nesnelere, olgulara, maddelere, insanlara ve eylemlere karşı sürekli olarak yüksek düzeyde heyecan ve ilgi duymuşlardır. Bu heyecan ve merak zaman zaman insanı hapse gönderen bir bağımlılığa dönüştü. Bağımlılık kavramı tarih boyunca pek çok isim almıştır ancak bağımlılık denilince akla ilk gelenlerden biri şudur: Uyuşturucu bağımlısı gibi sürekli istek ve ihtiyacı ifade eden patolojik bir durumu ifade eder (Ayhan ve Köselören, 2019).

Kumar bağımlılığı, uygunsuz ve ısrarcı davranışlar olarak tanımlanmakta ve bir teknoloji bağımlılığı türü ve internet bağımlılığının bir alt kategorisi olarak değerlendirilmektedir. Aşırı bilgisayar kullanımı ve video oyunları oynamak. Buna davranışsal bağımlılık denir. Davranışsal Bağımlılık; aşırı, kaçınılmaz ve kontrol edilemeyen fiziksel ve psikolojik bir durum olarak tanımlanabilir. Öte yandan dijital oyun bağımlılığı için başka bir terimler de kullanılmaktadır. Bunlardan bazıları aşırı kumar, kompulsif kumar, patolojik kumar ve sorunlu kumardır (Hazar ve Hazar, 2016).

Nerede olursanız olun televizyonda, telefonda, bilgisayarda ya da yüksek teknoloji ürünü aletlerde ne kadar zaman harcadığının farkında değilseniz bağımlılığı tanımlamanız zordur. Her teknolojik cihaz kumar bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Toplumun bir parçası haline gelen dijital oyunların ekonomi, toplum ve kültür üzerinde ciddi etkileri bulunmaktadır. Dijital oyunların kullanıcılara sunduğu olanaklar

sonsuzdur. Bireylerin gerçek hayatta yapamayacakları hareketleri yapmalarına ve sanal dünyada hayal güçlerini ifade etmelerine olanak sağlayan dijital oyunlar günümüzün en popüler eğlence araçları haline gelmiştir (Karaduman ve Acıyan, 2020).

Eğlence amaçlı oyunların bir süre sonra zevkli hale gelmesi, bağımlılığı anlamak için önemli bir belirtidir. İnsanlar başlangıçta oyunları eğlenmek için oynarlar ancak bu durum zamanla tersine dönebilir ve oyun oynamaktan keyif alan kişilerin gün geçtikçe gergin, stresli ve gergin hale gelmesi ile dijital kumar bağımlılığı için geliştirilen teorilere bakıldığında, davranışçı teori kişilik kuramı, dış uyaranlar ve ödüllendirme kumar bağımlılığını etkiler; Kişilik özelliklerinin bağımlılıktan bağımsız olduğunu öne süren bilişsel teoridir. Oyun oynamanın gerçek hayatta yaşanan kontrolsüzlükle hiçbir ilgisi olmadığını, bireylerin bilinçli olarak oyunla bütünleştiğini ve çevresindekileri hiçe saydığını ifade eden hümanist bir yaklaşımdır (İnal ve Kiraz, 2008).

Sosyal Anlam Teorisi; Oyun Alışkanlıkları ve Bağımlılık uyumlu kendi kaderini tayin teorileridir. Kullanıcıların kendilerini güçlü, özerk ve alakalı hissettikleri için dijital oyunlara daldıklarını savunuyor. Tüm bunların yanı sıra oyun oynamak sadece psikolojik ve sosyal nedenlere değil, içsel ve dışsal motivasyonlara da dayanmaktadır (Sağlam, 2021). Çeşitli teoriler ve teorisyenler, dijital oyun bağımlılığının nedenleri için farklı gerekçeler öne sürmektedir. Ancak, farklı insanların farklı kişilikleri olduğu için bağımlılık yapabilmektedir. Farklı insanlara farklı şekillerde ve farklı nedenlerle olabilmektedir. Bir kişi, oyun oynama davranışı yaşamını etkiliyorsa, sürekli dijital oyunlarla uğraşıyorsa, günlük yaşamdaki görev ve sorumluluklarını yerine getiremiyorsa ve oyun oynayamıyorsa dijital oyunlara bağımlıdır. Bu bağımlılığı diğerlerinden ayıran temel özelliktir. Oyunculara keyif veren başarılar, harcadıkları az çaba, diğer oyuncuları rakip olarak görmeleri ve oyunun belirsizliğidir (Ayhan ve Köseliören, 2019).

Bu belirsizlik, insanların oyun oynamaya olan ilgisini artırmakta ve belirsizliği ortadan kaldırmak için onları daha fazla oyun oynamaya teşvik etmektedir. Tek anahtar başarı, insanların bağımlı hale gelmesinin nedenlerinden biridir. Dijital oyun bağımlılığının belirtilerine ve beyni nasıl etkilediğine baktığımızda diğer bağımlılık türleri ile benzerlikler buluyoruz. Hayatın birçok alanında bozulma olmasına rağmen oyun oynama davranışının devam etmesi, dijital oyun bağımlılığının diğer bağımlılık biçimlerine benzer olduğunu göstermektedir. Aniden kumar oynama dürtüsü, bağımlının kumar oynamadığında hissettiği rahatsızlık, kumar oynarken davranışını kontrol edememesi ve oyun oynama süresini kontrol edememesi benzerliklere örnektir. Ayrıca temel farklılıklardan biri de

dijital kumar için yaş aralığının olmasıdır. Bağımlılık diğer bağımlılık türlerine göre daha geniştir (Taş, vd., 2014).

Dijital oyun oynayan kişilerde bağımlılık teşhisi, madde bağımlılığı, kumar bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi diğer bağımlılık türlerine benzer kriterler gerektirir. Dijital oyunların bazı özelliklerinin oyuncularda yarattığı duygular, bağımlılığa ve devamlılığa yol açmaktadır. Oyuncu motivasyonu ve dijital oyunlara bağımlılığı artıran üç faktör grubu; Başarı faktörü; oyunda seviye atlamak ve gerçek hayatta olanaksız istatistiklere sahip olmak ve diğer kullanıcılarla savaşmak anlamına gelir. Sosyal bileşen; sohbet etme, birbirine yardım etme, uzun vadeli ilişkiler kurma ve sürdürme ve oyun sırasında etkileşime girerek oyunun diğer kullanıcıları ile sosyalleşme isteğini kapsar. Üye olma isteğini içerir. Daldırma bileşenleri şunlardır: Bu, oyun içi belirsizlikle oyunun mistik dünyasına hapsolmek, yaratılan karakterle bütünleşmek, karakteri gerçek dünyaya yansıtmak, gerçek sorumlulukları göz ardı etmek, kaçmak durumu tanımlar (Karaduman ve Acıyan, 2020).

Kumar bağımlılığı sadece ergenler ve yetişkinlerde değil, özellikle küçük çocuklarda tablet ve cep telefonlarının erken yaşta kullanılmaya başlanmasıyla birlikte daha küçük yaş gruplarında da görülmektedir. Basit, anlaşılması ve oynanması kolay oyunlar geliştirilmiştir. Dijital kumar bağımlılığı bilgisayarı değil, o bilgisayarları kullanan kişileri etkilemektedir. Bu, aile ilişkilerinde güven ortamı bulamayan çocukların bilgisayar oyunlarını bir kaçış yolu olarak görmeleri anlamına gelmektedir. Bir çocuğun oyunlardaki başarısı, oyun arkadaşlarının gerçek hayatta göremediği ilgiyi görmesi, bir makineyi kontrol etmesi, her yarışı kazanması gibi etkenler çocuğu mutlu edebilmektedir (Dinç, 2014).

Çocuklarda bu davranış internet kafelerde yatma ve sağlıksız arkadaşlıklar kurma alışkanlığını geliştirir. Kumar bağımlılığı Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından bir hastalık olarak kabul edilmemektedir. Bu arada 2018 yılında Dünya Sağlık Örgütü kumar oynamanın yol açtığı psikososyal sorunları bir hastalık olarak kabul etmiştir (Yumrukuz, 2021).

Dijital oyunlar bugünlerde özellikle gençler arasında çok popüler ve çoğu kullanıcı için sağlıklı bir hobidir. Son yıllarda bazı dijital oyunlar kişisel, sosyal, akademik ve mesleki ilişkileri zedelemiş ve psikolojik sorunlara yol açmıştır. Ayrıca dijital oyun fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme, görme ve işitme bozuklukları, iskelet sorunları, uyku bozuklukları ve depresyon gibi önemli sorunlara yol açabilmektedir. Dijital kumar

bağımlılığı yaygınlığının dünya çapında %1,3 ile %9,9 arasında değiştiği ve her geçen gün arttığı söylenmektedir. Bu şartlara göre her 10 kişiden 1'i kumar bağımlısıdır. Rakamlar çok ciddi ve bunları doğrulamak çok önemlidir. Büyük ve küçük çoğu kişi dijital oyunlar oynuyor ve özgül zamanlarının çoğunu bu oyunları oynayarak geçiriyor. Oynanan oyunlar bireyleri fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden etkilemektedir. Bu bağlamda dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkilerinden, sertleştirme gibi avantajlarından söz edebiliriz (Yalçın ve Bertiz, 2019).

Dijital oyunların yorgunluğu ve stresi azalttığına, özgül zamanları değerlendirdiğine, iş hayatının karmaşık şehir ve stresli ortamlarından kurtulduğuna, eğlendirip özgüvenini artırdığına, öğrencilerin öğrenme başarısının ve başarısının artmasına katkı sağladığına inanıyoruz. Oyunların sosyalleşmeye katkı sağladığını, saldırgan düşünce, duygu ve davranışları azalttığını, yardımlaşmayı, paylaşmayı, empati ve yardımlaşmayı artırdığını görüyoruz (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

Dijital oyunların her zaman erişilebilir etkinlikler olması, onları hayatın koşturmacasından uzaklaşmak isteyenler için en kolay eğlence aracı haline getiriyor. Saklambaç, gözleri bağlı, yakan top gibi geleneksel oyunların çocukları hızlı düşünmeye ve strateji oluşturmaya teşvik ettiği bilinir, yeteneklerinizi geliştirir, düşünmenizi hızlandırır ve ani sorunlarla nasıl başa çıkacağınızı öğretmektedir. Dijital oyunlar, kısa süreli hafıza, konsantrasyon, basit anlama ve bilişsel becerilerin geliştirilmesine yardımcı olur. Çok kullanıcıli dijital oyunlar kişilerarası iletişimi teşvik eder (Karaduman ve Acıyan, 2020). Ayrıca İngilizce dijital oyunlar çocukların ve gençlerin dil öğrenmelerine ve hayal güçlerini geliştirmelerine yardımcı olur. Dijital oyunların hem olumlu hem de olumsuz etkileri vardır. Dijital oyunlar, zaman ve kontrol duygusu olmadan uzun süre oynandığında bireyler için sorun oluşturmaktadır. Dijital oyunların olumsuz etkilerinin ortaya çıkması biraz zaman alabilmektedir. Dijital oyunların olumsuz etkisi ise insanların oyun oynadıklarının farkında olmamaları, zamanlarının çoğunu oyun oynayarak geçirmeleri, oyun oynamadıkları zamanlarda rahatsızlık ve gerginlik hissetmeleri ve bunlara bağımlı hale gelmeleri olarak görülebilmektedir. Dijital oyunların en bariz olumsuz etkisi uzun vadeli obezite sorunudur. Yetersiz egzersiz çeşitli kas-iskelet sağlığı sorunlarına yol açar (Karaduman ve Acıyan, 2020).

Dijital oyunlar sadece fiziksel problemlere değil aynı zamanda psikososyal ve davranışsal problemlere de neden olmaktadır. İnsanları günlük yaşamlarından ayırır ve tecrit etmektedir. Şiddet içeren dijital oyunlar aynı zamanda şiddet içeren içeriği teşvik

eder, insanların gerçek hayatta yapamayacaklarına inandıkları şekillerde hareket etmelerine olanak tanır ve bireyleri daha saldırgan ve gerçek hayattaki şiddete karşı savunmasız hale getirmektedir. Dijital oyunlar kaygı, prososyal davranışta azalma, konsantrasyonda azalma, dūřmanlıkta artış, gerçek dūnyadaki şiddete karşı ilgisizlik ve ruh halindeki dalgalanmalar nedeniyle davranış bozukluklarına neden olur. Dijital oyunlar oynayarak sosyalleşmeye yeterince zaman ayırmamak, aile ve arkadaşlarla olan ilişkileri de olumsuz etkileyebilir. Okula ve iře kayıtsızlık, bireylerin iř hayatında mūcadele etmesine, işten atılmasına ve eēitimde akademik olarak başarısız olmasına neden olmaktadır (Kaya, 2021).

Öte yandan, gōrev ve hedef belirleyen oyunlar çocukları tehlikeli şeyler yapmaya zorlar, şiddete yol açan oyunlar iře çocukların ölūmūne yol açan durumlar yaratmaktadır. Son olarak, dijital oyunların eksikliklerine şiddet içeren oyunların beř ana etkisi eklenebilir. Fiziksel tepkileri, saldırgan algıları, saldırgan duyguları ve saldırgan davranışları artırır, sosyal davranışı azaltır. Bu durum kişilerin evre ile ilgili olarak uygunsuz ve istenmeyen olarak etiketlenmesine yol açmaktadır (Yūcel ve řan, 2018).

Dijitalleřmeden önce sokak oyunları fizyolojik ve psikolojik olarak gelişen bireyler olma özelliēine sahiptir. Dijitalleřme ile birlikte oyun kūltūründe insanların yaşamları üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri olan deēiřimler olmuştur. Boř zaman, eēlence ve eēitim gibi nedenlerle tercih edilen oyunlar artık rekabet, itibar ve hayallerin gerçekleşmesi gibi nedenlerle dijitalleşerek oynanabilir hale gelmiştir. Sadece dijital oyunlar deēil, zeka ve strateji oluşturucular, problem çözme uygulamaları ve iletişim kurucular gibi olumlu özellikler de önem kazanmaktadır. şiddet içeren oyunlar, şiddet içeren ve saldırgan davranışların artmasına neden olmaktadır. Dijital oyunları uzun süre oynamak baēımlılıēa neden olabilir. Kumar; bireyin yaşamı üzerinde birçok olumsuz etkiye sahiptir. Bu etki ilişkilerden iř hayatına, eēitimden sosyal hayata kadar pek çok alanda hissedilebilir. Ayrıca uzun süre spor yapmayan kişiler de olumsuz fizyolojik etkiler yaşayabilmekte, obezite ve bant sorunu gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu şekilde oynanan oyunlar kişinin gelişimine birçok yōnden zarar saēlamaktadır (Karaduman ve Acıyan, 2020; Kaya, 2021).

1.8. Öznel İyi Oluş Kavramı

Tarih boyunca filozoflar, mutluluēun insan eylemi için en yūksek iyi ve nihai motivasyon olduēunu dūřünmūřlerdir. Yine de onlarca yıldır psikologlar, insan mutsuzluēu derinlemesine arařtırılrsa da, olumlu öznel refahı būyūk ölçūde gōrmezden

gelmiştir. 1970 sonrası davranış bilimciler ve sosyal bilimciler bu duruma el atmış, teorik ve ampirik çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. 1973'te *Psychological Abstracts International*, mutluluğu indeks terim olarak listelemeye başlamış ve 1974'te, Öznel İyi Oluşa (ÖİO) (Subjective Well-Being SWB) konusunda çok sayıda makaleyle yayımlanmıştır (Diener, 1984).

Öznel İyi Oluş hakkındaki literatür, hem bilişsel yargılar hem de duygusal tepkiler dahil olmak üzere, insanların yaşamlarını nasıl ve neden olumlu bir şekilde deneyimledikleri ile ilgilidir. Bu nedenle, mutluluk, tatmin, moral ve olumlu duygu gibi çok çeşitli terimleri kullanan çalışmaları kapsar. Wilson (1967) ortaya attığı teorisinde en fazla avantaja sahip olanların en mutlu olduğunu savunmuştur. Wilson (1967)'a göre mutlu insan, her iki cinsiyetten de genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi maaş alan, dışa dönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli, özgüveni yüksek, iş morali yüksek, mütevazı emelleri ve geniş bir zeka yelpazesine sahip olan kişidir. Wilson (1967)'in bir diğer önemli varsayımı ise, Yunan filozoflarının zamanından bu yana geçen iki bin yılda mutluluğu anlamada çok az teorik ilerleme kaydedildiğidir (Akt. Gencer, 2018).

Pek çok filozof ve sosyal bilimci, mutluluğu veya esenliği tanımlamakla ilgilenmiştir. Refah ve mutluluğun tanımları üç kategoride toplanabilir. İlk olarak, esenlik, erdem veya kutsallık gibi dış ölçütlerle tanımlanmıştır. Coan (1977), farklı kültürlerde ve çağlarda hüküm süren ideal koşullarla ilgili çeşitli kavramları gözden geçirmiştir. Normatif tanımlarda mutluluk öznel bir durum olarak değil, arzu edilen bir niteliğe sahip olarak düşünülür. Bu tür tanımlar normatiftir çünkü arzu edileni tanımlarlar. Dolayısıyla Aristoteles, eudaemonia'nın¹ esas olarak erdemli bir yaşam sürerek kazanıldığını yazdığında, erdemin neşe duygularına yol açtığını kastetmemiştir. Aksine, Aristoteles erdemi, insanların hayatlarının yargılanabileceği normatif standart olarak ele almıştır. Bu nedenle, eudaemonia, kelimenin modern anlamlarında mutluluk değil, belirli bir değer çerçevesinden yargılanan arzu edilen bir durumdur. Bu tür bir mutluluğun kriteri, bireyin öznel yargısı değil, gözlemcinin değer çerçevesidir (Diener, 1984).

İkinci olarak, sosyal bilimciler, insanları hayatlarını olumlu terimlerle değerlendirmeye iten şeyin ne olduğu sorusuna odaklanmışlardır. Öznel iyi oluşun bu tanımı, yaşam doyumu olarak ele almıştır ve iyi yaşamın ne olduğunu belirlemek için bireylerin standartlarına atıfta bulunmuştur. Öznel bir bakış açısıyla esenlik geçen yüzyılda

¹ iyi ruh hali, saadet, mutluluk.

popüler bir fikir haline gelse de, bu kavramın izleri birkaç bin yıl öncesine kadar götürülebilir. Örneğin, Marcus Aurelius, "kendini öyle düşünmeyen hiç kimse mutlu değildir" diye yazmıştır. Shin ve Johnson (1978) bu mutluluk biçimini "bir kişinin yaşam kalitesinin kendi seçtiği kriterlere göre genel bir değerlendirmesi" olarak tanımlamıştır. Mutluluğun ilgili bir dizi tanımı, kişinin arzularının ve hedeflerinin uyumlu bir şekilde tatmin edilmesi şeklinde ele almıştır (Diener, 1984).

İyi oluşun üçüncü bir anlamı, terimin günlük söylemde kullanıldığı şekle en çok yaklaşan, olumlu duygulanımın olumsuz duygulanıma üstünlüğünü ifade eder. Dolayısıyla, öznel iyi oluşun bu tanımı hoş bir duygusal deneyimi vurgular. Bu, kişinin yaşamının bu döneminde çoğunlukla hoş duygular yaşadığı veya şu anda yaşıyor olsun veya olmasın, kişinin bu tür duygulara yatkın olduğu anlamına gelebilir (Sandvik vd., 1993).

Yaşamdan memnuniyet ve olumlu duygulanım, öznel iyi oluş araştırmacıları tarafından ele alınan önemli unsurlardır. Bu iki bileşenin birbiriyle nasıl ilişkili olduğu ampirik bir sorudur. Ne yazık ki, mutluluk gibi günlük söylemde sıklıkla kullanılan terimler, ister istemez belirsiz ve biraz farklı anlamlara sahip olacaktır. Bununla birlikte, ölçüm ve diğer çalışmalar ilerledikçe, bilimsel olarak en yararlı kavramlar, ölçülebilen ve teorik bir çerçeve içinde diğer değişkenlerle ilginç ilişkiler gösterebilen kavramlar olacaktır (Diener, vd., 2009).

Öznel iyi oluş alanının üç ayırt edici özelliği vardır. Birincisi, sübjektiftir. Öznel iyi oluş bireyin deneyimi içinde bulunur. Öznel iyi oluş tanımlarında sağlık, rahatlık, erdem veya zenginlik gibi gerekli nesnel koşullar önemli ölçüde eksiktir. Bu tür koşullar öznel iyi oluş üzerinde potansiyel etkiler olarak görülse de, onun doğal ve gerekli bir parçası olarak görülmezler (Gencer, 2018). İkinci olarak, öznel iyi oluş olumlu ölçümleri içerir. Akıl sağlığının çoğu ölçüsünde olduğu gibi, sadece olumsuz faktörlerin yokluğu değildir. Ancak pozitif ve negatif indeksler arasındaki ilişki tam olarak anlaşılamamıştır (Diener and Oishi, 2004).

Üçüncüsü, öznel iyi oluş ölçümleri tipik olarak bir kişinin yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini içerir. Belirli bir alandaki duygulanım veya tatmin değerlendirilebilse de, genellikle kişinin yaşamının bütünleşik bir yargısına vurgu yapılmaktadır. Bununla birlikte, önlemler birkaç haftadan kişinin tüm yaşamına kadar uzanan bir dönemi kapsayabilir. Hangi zaman diliminin en iyi olduğuna karar vermenin

apriori bir yolu yoktur. Aksine, araştırmacılar değişen zaman çerçeveleri içinde Öznel iyi oluşun bağıntılarını ortaya çıkarmalıdır (Diener, vd., 2006).

1.9. İnternet Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı çağımızın en büyük sorunlarından biridir. Teknoloji bağımlılığı her yaş grubunda görülen tehlikeli bir durumdur. Bu bağımlılıktan etkilenen bireyler, zamanlarının çoğunu yüksek teknoloji cihazlarda geçirmektedirler. Bağımlılar birçok rutin görevi ertelemeyi seçerler ve sosyal bir yaşam sürdüremezler. Teknoloji bağımlılığının nedenleri kişiden kişiye değişmektedir. Bu bağımlılık birçok alanda belirgindir. Teknoloji bağımlılığının insanlar ve çevre üzerinde olumsuz etkileri olduğu için bu duruma bir an önce son verilmesi gerekmektedir. Bağımlılık davranışının altında yatan psikiyatrik sorunların incelenmesi, tedavi örüntülerinin belirlenmesine yardımcı olabilmektedir. Teknoloji bağımlıları zamanlarının çoğunu telefon, bilgisayar ve benzeri birçok teknolojik cihazı kullanarak geçirmektedir. Teknolojiye güvenenler bu durumdan rahatsız olmuyor ve bu bağımlılıktan kolay kolay kurtulamamaktadır. Aksine bu kişiler bağımlı hale gelerek teknolojiye karşı daha duyarlı hale gelmektedirler. Bu durum birçok soruna neden olmaktadır. İnternet kullanımı üzerindeki kontrolün kaybedilmesi kötüye kullanıma ve bağımlılığa yol açabilmektedir. Bilgisayar ve internet ortamının fizyolojik olarak bağımlılık yaptığı artık kesinleşmiştir. Teknoloji bağımlılığı, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkilemekte ve bunun sonucunda aile, okul, iş ve sosyal yaşamda sorunlara neden olmaktadır. Teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda, onunla ilişkili davranışlar çoğunlukla bağımlılık yapıcı, uyarıcı ve pekiştirici özelliklere sahiptir. Bireyin internet üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle başlayan internet bağımlılığı zamanla profesyonel tedavi gerektiren bir hastalığa dönüşebilmektedir.

1.9.1. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

Teknoloji bağımlılığının nedenleri kişiden kişiye değişir. İnsanların teknolojiye bağımlı hale gelmesinin pek çok nedeni vardır. Genetik, biyolojik, psikolojik, sosyal etmenler ve internetin sunduğu sonsuz olanaklar, pek çok bağımlılık türünde olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da bağımlılığın temel nedenleri arasında yer almaktadır. Teknoloji bağımlılığı her yaş grubunda ve her cinsiyette görülmektedir. Erkekleri kadınlardan iki ila üç kat daha sık etkilemektedir. Kadınların internette sohbet ederek ve kitap okuyarak vakit geçirdikleri, erkeklerin ise daha çok savaş, şiddet ve spor gibi oyunları tercih ettikleri görülmektedir. Toplumda teknoloji bağımlılığı olasılığı %1,8'dir. Bu da teknoloji bağımlılığının var olduğunu

kanıtlamakta ve tedavisinin yolunu açmaktadır. Teknolojiye bağımlılık birçok hastalığa neden olabilmektedir. Örneğin; internette çok fazla zaman geçiren kişilerde depresyon ve sosyal fobi gelişebilmektedir. Alternatif olarak böyle bir patolojik rahatsızlığa sahip olan kişi internete yönelebilir, internette daha çok vakit geçirebilir ve bu durumu bir bağımlılığa dönüştürebilmektedir.

1.9.2. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı

Teknolojinin insan hayatına sunduğu birçok fayda vardır. Ancak bilgi çağının olmazsa olmazı olan teknolojinin potansiyelinden doğru ve etkin bir şekilde yararlanmak oldukça önemli olmaktadır. Yanlış kullanımı bizi dış dünyadan izole edebilmektedir. Günümüzde bu durumdan en çok etkilenenler büyümekte olan çocuklardır. Gençlik teknoloji bağımlılığı, bireylerin bağımlı oldukları teknoloji ürününe ulaşamadıkları zaman yaşadıkları yoksunluk durumu olarak tanımlanabilmektedir. Bir gencin genç yaşta yeteneklerinde ustalaşmış olması onun çok zeki olduğu anlamına gelmemektedir. Çocuklar, sanal dünyayla ancak ileri yaşlarda ilgilenme fırsatı bulan ebeveynlerin aksine, teknoloji dünyasının içine doğdukları için bu konuda daha yeteneklidirler. Aileler çocukların gelişimini desteklemek için teknoloji kullanımını içerik ve süre açısından yaşa uygun bir şekilde değerlendirmelidir. Gençler teknolojiyi kullanırken önlem almazlarsa, bu onların psikolojisini olumsuz etkileyebilmektedir. Ayrıca denetim sağlanmadığı takdirde yetişkinler teknoloji bağımlısı olmaya aday hale gelebilmektedir. Gençlerin teknoloji bağımlılığını ele almak için ebeveynler önce teknoloji kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmelidir. Teknoloji bağımlısı ebeveynlerin çocukları da bu belirtileri daha sık yaşamaktadır. Anne ve babasını sürekli telefonda ya da televizyon karşısında izleyenler bile bu kanallara yönelmektedirler. Bu kanallara yönelenler genellikle teknoloji bağımlısı bireyler ve yetişkinlerdir. Araştırmalar içe dönük, özgüven sorunları olan, sosyal eksiklikleri olan ve düşük baş etme becerilerine sahip kişilerin teknoloji bağımlısı olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ebeveynler çocuklarının yalnızlık yaşamaması için aile ilişkilerini gözden geçirmelidir. Gençlerin teknoloji bağımlılıklarından kurtulmalarına yardımcı olmak için aile toplantıları düzenleyebilirler. Bu toplantılarda gençlere hitap ederken katı kurallar olmamalıdır. Çünkü durum inat meselesine dönüşebilir. Ailede barış için çabalamak ve bağımlılık nedenlerini ortadan kaldırmak gerekir. Yine, ebeveynler çocuklarının teknoloji kullanımını sınırlamalıdır. Ama burada gençlerin de söz sahibi olması gerekmektedir. Çünkü onlar da kendi kararlarından sorumludur. Ayrıca anne babalar çocuklarının ilgi ve yeteneklerine yön vermeli ve onlara zamanlarını verimli kullanmaları için fırsatlar vermelidir. Tüm bu çabalara rağmen genç teknoloji bağımlılığı sorununda olumlu bir gelişme olmazsa profesyonel destek alınmalıdır.

1.9.3. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Nedenleri

Aşırı bilgisayar ve internet kullanımı kişilerin psikolojik gelişim süreçlerini bozmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal işlevselliklerini de olumsuz etkilemektedir. Daha çok okul çağındaki çocuklarda ortaya çıkan aşırı internet kullanımı, sosyal ilişkileri olumsuz etkilemekte ve bağımlılığa yol açmaktadır. Erickson'un psikososyal gelişim teorisine göre 12-18 yaş arası, bireylerin rol bozulması ve kimlik edinimi yaşadıkları kritik bir dönemdir.

Ergenlerin kendi kimliklerini sorgulamaya başladıkları ve çok önemli değişimler geçirdikleri bu dönemde aileden çok akran gruplarının ön plana çıkması nedeniyle antisosyal davranışlar görülmektedir. Akran kabulü ve sosyal tanınma gençler için öncelik iken, internet gençlere e-posta, anlık mesajlaşma, günlük tutma ve sohbet odaları gibi iletişim uygulamalarını kullanarak bu beklentileri karşılama fırsatı sunuyor. Gençler internet üzerinden iletişimlerinde kolayca onay alabilmektedir. İnternet üzerinden iletişimden duyulan memnuniyetin, internet bağımlılığına karşı savunmasızlığı artırdığının göstergesidir.

Ergenler, kişisel gelişim ve hızlı psikolojik gelişim içinde oldukları için uyuşturucu ve aşırı internet kullanımı gibi bağımlılık yapan maddelerin zararlı etkilerine karşı daha savunmasızdırlar. Kimliğini bulmakta güçlük çeken gençler, gerçek sorumluluklarından ve gerçek kimliklerinden kaçmalarına yardımcı olan bir ortam olarak internet görürler. Çeşitli araştırmalar, ergenlerin düşük benlik saygısı ve diğer uyum sorunları ile başa çıkma stratejileri olarak sağlıklı ve sorunlu internet kullanım davranışları sergilediklerini göstermiştir. Araştırmacılar özellikle sosyalleşme ihtiyaçları bağlamında internetin etkisini vurgulamaktadır.

Kişinin gerçek hayatta kuramayacağı sosyal bağlar kurmasını, diğer insanlarla risk almadan iletişim kurmasını, düşünce ve duygularını özgürce ifade etmesini sağlamaktadır. İnternetin çekiciliklerinden biri, istediğiniz gibi saklanıp, gerçek kimliğinizi gizleyebilmeniz ve istediğiniz zaman iletişim kurabilmenizdir. Teknoloji bağımlılığı her yaş grubunda görülen tehlikeli bir durumdur. Bu bağımlılıktan etkilenen bireyler, zamanlarının çoğunu yüksek teknoloji cihazlarda geçirmektedirler. Bağımlılar birçok rutin görevi ertelemeyi seçerler ve sosyal bir yaşam sürdüremezler. Teknoloji bağımlılığının nedenleri kişiden kişiye değişmektedir. Bu bağımlılığa pek çok alanda rastlanabilmekte ancak teknoloji bağımlılığının insanlar ve çevreleri üzerinde olumsuz etkileri olduğu için bu durumun bir an önce son bulması gerekmektedir. Bağımlılık

davranışının altında yatan psikiyatrik sorunların incelenmesi, tedavi örüntülerinin belirlenmesine yardımcı olabilmektedir.

1.10. İnternet ve Oyun Bağımlılığı ile İlgili Teoriler

İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte internetin potansiyel tehlikeleri tartışılır hale geldi. Bu alandaki çoğu araştırmalar, internet kullanımının bazen kişinin kontrolü dışında olduğu ve sosyal veya mesleki/akademik işlevsellikte düşüşe neden olduğu varsayımı üzerine yapılmıştır. İnternete bazı bireylerin internet kullanımlarını gerekli düzeyde sınırlandırırken, bazı kişilerin ise aşırı kullanımdan dolayı bunu yapamamaları ve iş ya da sosyal yaşamlarında sıkıntıya düşmeleri gözlenmektedir. Young'ın tanımladığı sekiz kriteri ilk beşi internet kullanım özellikleri olmak üzere iki grupta topladık. Bu nedenle, her ifadedeki kişi durumu yaşamış olmalıdır. Davis (2001), problemlili internet kullanımını sadece davranışsal bir bağımlılık olarak değil, yaşamı olumsuz etkileyen belirli bir bilişsel ve davranışsal durum olarak tanımlayan bilişsel-davranışsal bir model sunmuştur. Davis, patolojik internet kullanımını amaca göre 'spesifik' ve 'yaygın' olarak sınıflandırmıştır. Belirli internet türleri, çevrimiçi seks, oyun, kumar, borsa izleme ve alışveriş gibi belirli amaçlar için kullanılır. Amaç doğrudan interneti kullanmak değil, interneti amaçlarınıza ulaşmak için kullanmaktır. Yaygın patolojik internet kullanımında amaç internetin doğrudan kullanılması, kullanım amacının çok çeşitli olması veya net bir amaç olmadan çok fazla zaman harcanmasıdır. Genel olarak, her zaman ulaşılabilir ve erişilebilir olmak önemlidir. Shapira ve diğerleri (2003) tanı ölçütlerini genişletti ve 'sorunlu internet kullanımı' adı verilen üç bölümlü bir tanı ölçütü geliştirmiştir.

Ko ve arkadaşları. (2005) çalışmasında internet bağımlılığını anlayabilmek adına tanı kriterleri üretmişlerdir. Araştırmalarda internet kullanımını kompulsif tüketim, yoksunluk belirtileri, hoşgörü, kişilerarası sorunlar, sağlık sorunları ve zaman yönetimi sorunları gibi yönleriyle değerlendiren ölçek kullanılmaktadır.

Yine, Douglas ve diğerleri (2008), ihtiyaçların içsel motivasyonun ve yönlülüğünü (itme faktörleri), bireysel yatkınlıkları ve internet'in çekici yönlerini (çekme faktörleri) açıklayan bir İnternet bağımlılığı modeli önermiştir. Kullanım süresinin de bu standart kapsamında yer aldığını belirtmekte fayda vardır. Tüm ruhsal bozukluklarda olduğu gibi internet bağımlılığının etiyolojisi çok faktörlüdür. İnternet kullanıcılarının tümü olmasa da bazılarının neden bağımlı hale geldiği, yanıtlanması gereken bir sorudur. Bu bozukluğu anlamak için çeşitli etiyolojik modeller önerilmiştir. Operant koşullanma ilkesine dayanan

bir “öğrenme teorisi”, bağımlı kullanıcılarda coşku ve öfori gibi duyguları uyandırarak internet'in olumlu pekiştirici etkilerini vurgular. İnternet ve ilgili teknolojileri deneyimlemede önemli bir olay, etkinliğe katılanların olumlu deneyimidir. Yani, internetin yeni özelliklerini denerseniz ve sonuçlar olumlu olursa, aynı faaliyete devam etmek için pekiştirme oluşturulur. İnsanlar, ilk deneyimle aynı düzeyde memnuniyet elde etmek için aktiviteyi daha sık yapmaya şartlandırılır. Normal koşullandırma süreçleri, ilgili uyaranlara koşullanmayla da sonuçlanabilmektedir. Edimsel koşullanma ilkesine göre, altta yatan koşullanma uyararıyla ilgili uyaranlar, ikincil pekiştirmenin bir sonucu olarak aynı tepkiyi ortaya çıkarabilmektedir. Örneğin, internete bağlı bir bilgisayarın sesi, klavyede yazmanın dokunma hissi veya bir odanın kokusu gibi uyaranlar, koşullu tepkiler yoluyla aynı hazzı sağlayabilmektedir. İkincil pekiştireçler, problemlı kullanım semptomlarının başlangıcını güçlendiren durumsal etkinleştiricilerin geliştirilmesine ve sürdürülmesine yardımcı olmaktadır.

Patolojik internet kullanımını açıklamaya yönelik "bilişsel-davranışçı bir yaklaşım", bireyin uyumsuz davranışının nedeninin, bireyin düşüncesinde yattığını vurgulamaktadır. Davis'in önerdiği bu bilişsel-davranışçı modele göre, uyumsuz düşünme davranıştan önce gelmekte ve sorunlu internet kullanımına katkıda bulunmaktadır. Bu, bilişsel depresyon teorileri tarafından verilen açıklamaya benzerdir. İnternet gibi yeni stresli ortamlarla karşılaştığımızda ve karşılaştığımız ortamda pekiştirici faktörlerin varlığıyla yeni bilişsel yapılar oluşmaktadır. Kişinin özgüveninin düşük olması ve kendine olan olumsuz bakışı internette farklı bir gelişim sürecine girmektedir.

Bu olumsuz bakış açısını ve düşük benlik saygısını sohbet odalarında süslü roller oynayarak, yüzleşmeden arkadaş edinerek ve diğer bağımlılık yapan nesnelere uzanarak telafi etmek bireylere yardımcı olabilmektedir. İnsan vücudunda yeni bilişsel şemaların oluşmasında önemli rol oynamaktadır. Bu esnada bireyler gerçek hayatta karşılaştıkları sorunlardan uzaklaşabilmektedirler. Yeni bilişsel yeniden yapılanma sürecinde en yaygın bilişsel varsayımlar “Sadece internette iyiyim”, “İnternette olmadığımda değersizim ama internette önemliyim” ve “Ben iyi değilim” şeklindedir. Bu yeni bilişsel yeniden yapılanma, marazi internet kullanımına yol açar. Kaplan, "zayıf sosyal beceriler" adını verdiği bir teori geliştirdi. Bu nedenle yalnız ve depresif kişiler sosyal becerileri hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir.

Benlik saygısı düşük olan kişiler, çevrimiçi etkileşimleri yüz yüze iletişime tercih etmektedir. Bilgisayarlı iletişim, yüz yüze iletişimden daha esnektir, bu da olumsuz veya

zararlı olduğu düşünölen bilgilerin saklanması kolaylaştırmaktadır. Bireylerin internet bağımlılığı problemini tanınması, bağımlılığın önlenmesi için kontrol stratejilerinin kullanımını kolaylaştırabilmektedir. Bu nedenle emsal ve sapkın davranış arasında doğrudan bir bağlantı önerilmektedir. Ödöl yoksunluğu hipotezine göre, doğal ödöllerinden (su, yiyecek, seks) tam olarak memnun olmayan insanlar, ödöl yollarını uyaran madde ve davranışlara yönelebilmektedirler. Dopamin reseptörlerinin eksikliği nedeniyle, dürtüsel ve zorlayıcı davranışlara, alkol ve uyuşturucu kullanımına, patolojik kumar oynamaya ve bağımlılık yapıcı davranışlara belirgin bir yatkınlık vardır. Ödöl ve ödöl arama davranışına karşı artan hassasiyettir.

İnternet kullanımı, alkol ve diğler maddelerin uyaranlarını taklit ederek hafif bir gecikmeyle hızlı ödöllerle sonuçlanmakta, daha fazla ödöl arayışı ve davranış artışı için motivasyon sağlamaktadır. İnternet bağımlılarının para kazanırken orbitofrontal kortekste aktive olan para kazanma ve kaybetmeyi içeren tahmin oyunları sırasındaki ödöl ve ceza fonksiyonlarını normal kontrollerle karşılaştıran internet bağımlılarını karşılaştıran bir çalışmada, ön singulat aktivasyonunda azalma tespit edildi. Sonuçlar, internet bağımlılarının normal kontrollere kıyasla ödölü artırdığını ve cezaya duyarlılığı azalttığını göstermektedir.

1.10.1. Etiyoloji

Etiyoloji, tıp alanında en sık kullanılan terimlerden biridir. Özellikle hastalığın arkasında yatan belirtilerin belirlenmesinde etiyolojik bir dal vardır. Etiyoloji, hastalığın nedenlerini inceler. Aynı zamanda bu bilimsel alan, bu hastalığa katkıda bulunan ve gelişimini etkileyen risk faktörlerini belirlemektedir. Etiyoloji de hastalığa neden olan faktörlerin belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Bostan, 2015).

1.10.2. Bilişsel Davranışsal Teori

Bilişsel-davranışçı yaklaşım, davranışçı ve bilişsel kuramların temel ilkelerinin birleştirilmesiyle oluşturulmuş bir yaklaşım olarak tanımlanabilmektedir. Bu yaklaşım, belirli davranış problemlerini çözmek için öğrenme ilkelerini ve deterministik bir bakış açısını kullanmaktadır. Pavlov, Watson, Beck Wolpe, Lazarus, Skinner, Torndike, Bandura, Mahoney, Mechenbaum ve Kazdin davranışçı yaklaşımları benimseyen başlıca isimlerdendir (Corey, 1990; Nelson-Jones, 1982; Güleç, 1993). Davranışçı yaklaşıma göre, tüm ruhsal bozukluklar aslında kötü alışkanlıkların toplamıdır. Bu kusurlu özelliklere odaklanan tedavi tekniklerinin uygulanması iyi sonuçlar vermektedirler. Bunun için öncelikle kişinin açıkça

gözlemlenebilir davranışlarla ortaya koyduğu sorun belirlenmektedir. Bireyin değiştirmesi beklenen davranış biçimini belirledikten sonra, bu davranışın meydana geldiği koşulları ve davranışın devam etmesini sağlayan faktörleri incelemektedir. Bundan sonraki adım, gevşeme eğitimi, sistematik duyarsızlaştırma, pekiştirme, modelleme, cesaretlendirme gibi kişinin yanlış davranışlarını düzeltmesine yardımcı olacak tekniklerin seçilmesi ve sistematik olarak uygulanmasıdır (Corey, 1990).

Bilişsel yaklaşım, kısmi bir tutum değişikliği modelidir. Sosyal psikolojide tutumlar genellikle birbirine bağlı üç unsurun birleşimi olarak tanımlanır: Bilgi, duygu ve davranış. Bunlardan biri olan duygusal bileşen, aslında tutumla eş anlamlıdır ve tahmin, bilişsel değerlendirme veya kısaca "sıcak biliş" içerir. Birçok çağdaş duygusal teori, değerlendirci bilişe önemli bir rol vermektedir. Tek başına bilginin bu sıcak bilişler üzerinde çok az etkisi vardır. Bilgiden çok duyguyu içerirler ve biliş, kanıt ve mantıktan çok tutumsal süreçleri içermektedir (Wessler & Wessler, 1989).

Davranış teorilerinin bilişsel davranışçı teorilerin oluşumuna katkıları arasında öğrenmenin rolü, bu süreci gözlemlemenin önemi, karmaşık davranışları bile en küçük parçalarına ayırarak analiz edebilme ve küçük hedefler belirleme sayılabilmektedir. Bilişsel yaklaşımların katkısı, insanların kendi temsillerini, dilin anlamını, öz farkındalığını vurgulaması ve insanların eylemleri ile düşünceleri ve duyguları arasındaki karmaşık ilişkileri açıklaması olarak sayılabilmektedir (Bay, 2003). Bilişsel-davranışçı yaklaşımların çoğunu kapsayan bilişsel psikoloji, bilişsel-davranışçı terapinin altında yatan psikolojik yaklaşımdır. Bilişsel terapi, psikoterapi sistemini oluştururken bilişsel psikolojinin varsayımlarından ve kavramlarından yararlanmıştır. Bu nedenle bilişsel terapiyi anlamak için öncelikle bilişsel psikolojiyi bilmemiz gerekir. Bilişsel psikoloji, zihnin işleyişi ve bilinç durumlarıyla ve bilişsel psikolojinin birçok tanımıyla ilgilenen okul olarak tanımlanabilir. Bilişsel psikolojinin öncülerinden biri olan Naisser, bunu şu şekilde tanımlamıştır: Bilişsel psikoloji, duyumdan algıya, örüntü tanımaya, dikkat, farkındalık, öğrenme, hafıza, kavram oluşturma, düşünme, görselleştirme, hafıza, dil, zeka, duygu ve gelişime kadar tüm psikolojik süreçleri içerir ve tüm davranış yelpazesini kapsamaktadır (Solso, 2007).

Bilişsel psikoloji davranışçılıktan birkaç yönden farklıdır. İlk olarak, bilişsel psikologlar, uyaranlara basitçe yanıt vermek yerine bilişsel süreçlere odaklandılar. Önemli olan uyaran-tepki ilişkileri değil, zihinsel süreçler ve olaylardır. Akla vurgu yapılmaktadır. Bu, bilişsel psikologların yalnızca davranışla ilgilendikleri anlamına gelmez, ancak davranışsal tepkilerin tek başına araştırmalarının tek amacı olmadığı anlamına gelmektedir. Davranışsal tepkiler, eşlik eden zihinsel süreçler hakkında bir çıkarım kaynağı olarak kullanılmaktadır.

İkincisi, bilişsel psikologlar zihinsel deneyimlerin nasıl yapılandırıldığı veya organize edildiğiyle de ilgilenmektedirler. Jean Piaget gibi Gestalt psikologları, bilinçli deneyimleri (duyular ve algılar) anlamlı bütünlere ve kalıplara uydurma eğiliminin doğuştan olduğunu savunmaktadır. Zihin, zihinsel deneyime şekil ve tutarlılık verir. Üçüncüsü, bilişsel vizyonda, bireyler çevreden alınan uyarınları aktif olarak değiştirirler. İnsanlar, belirli olaylara bilinçli olarak katılarak ve bu olayları hafızasında işlemeyi seçerek bilgi edinme ve uygulama sürecine katılma yeteneğine sahiptir. Davranışçıların iddia ettiği gibi, insanlar dış güçlere pasif tepki vermezler (Schultz, 2002).

İnsan ve hayvanların hayatta kalması, çevrenin temel yönleri hakkındaki bilgilere bağlıdır. Bu bilgi nereden geliyor ve zihinde nasıl ifade ediliyor? Bu insanlık tarihi boyunca gündemde olan önemli bir konudur. Bu soruya önerilen iki ana cevap vardır. Ampiristler, bilginin deneyimden geldiğini savunurlar. Doğuştancılara göre bilgi, beynin doğuştan gelen özelliklerine bağlıdır. Doğuştancılar, duyuusal deneyimimizi düzenleyen önceden var olan kategorilerin olduğunu savunurlar (Solso, 2007).

Bilişsel psikoloji, gündemimizdeki bu önemli sorulara yanıt aradığımız 1930'larda başladı. Ancak bu düşünce okulunun oluşumu 1950'lere kadar dayanmaktadır. Davranış bilimcisi E.R. kariyerinin sonlarına doğru mekanik modeli reddetmeye başlayan Guthrie, uyarınlara her zaman fiziksel terimlere indirgenmediğini savunarak uyarınlara algısal veya bilişsel terimlerle tanımlanması gerektiğini söylemiştir. Guthrie'ye göre psikologlar anlam kavramını eylem kavramıyla birlikte ele almazlar. Çünkü zihinsel veya bilişsel bir süreçtir. EC Tolman'ın davranışçılığı ele alışı, bilişsel psikolojinin başka bir tezahürüdür. Tolman'ın davranışçılık anlayışı, bilişsel değişkenlerin önemini kabul etti ve uyarıcı-tepki yaklaşımının düşüşüne katkıda bulunmaktadır. Tolman, hayvanlara amaç atfederek ve gözlemlenemeyen içsel durumları işlevsel olarak açıklamanın bir yolu olarak ara değişkenleri vurgulayarak bilişsel haritalar fikrini geliştirdi (Schultz, 2002).

Bilişsel psikolojinin gelişimine katkıda bulunan diğer iki önemli şahsiyet, Rus bilim adamı Lev S. Vygotsky ve İsviçreli bilim adamı Jean Piaget idi. Bu önemli isimlerin her ikisi de dikkati içsel süreçlere yönelterek bilişsel gelişimi açıklayan güçleri anlamamıza önemli katkılarda bulunmuştur (Solso, 2007).

Pozitivist filozof Rudolf Carnap da iç gözleme dönüşten bahseder. 1956 "Bir tür gözlem olarak kişinin kendi hayal gücü, duyguları vb. durumu, geçerli bir bilgi kaynağı olarak görülmelidir ve temelde dış gözleminden farklı değildir." Hatta operasyonel kavramı veren Percy Bridgman tanımları, daha sonra aktivizmi terk etmemiz ve operasyonel analizi anlamak için yansıtıcı raporları kullanmamız gerektiğini savunmuştur. Gestalt psikolojisi,

"organizasyon, yapı, ilişkiler, öznenin aktif rolü ve bilişin öğrenme ve hafızadaki kritik yeri" gibi noktalara odaklandığı için bilişsel hareketi de etkilemiştir. Bilişsel psikolojinin resmi kurucuları sayılmayan George Miller ve Ulric Neisser, araştırma merkezleri ve kitaplar kullanarak bu alanın ortaya çıkmasının temellerini attı. Bu artık bilişsel psikolojide bir dönüm noktası olarak görülmektedir (Schultz, 2002).

1.10.3. Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi

İnsan, doğduğu andan itibaren hayatı boyunca devam eden karşılaştığı zorluklarla baş edebilmek için birçok beceriye ihtiyaç duymaktadır. Örneğin akademik bir alanda bir problem ortaya çıktığında belli bir zeka, konsantrasyon, dikkat, bilgi ve diğer beceriler gerektirmektedir. Sosyal beceriler, sosyal yaşamdaki performansımızı belirleyen çeşitli alt becerilerin birleşiminden oluşan bir alandır. Örneğin; politik olmak, sözlü iletişim kurmak, iyi bir dinleyici olmak, sosyal ilişkilerde ilk adımları atmak, esprili becerileri kullanmak, empati kurmak, sosyal sorunlara karşılıklı yarar sağlayan çözümler bulmak, bir topluluk içinde yaşamaktır. Bazı insanlar sosyal uyumu bozmadan kendi istedikleri gibi hareket etmeyi tercih etmektedirler. Mesele sosyal becerilerde problem yaşayan insanlarla karıştırılmamasıdır. Bunlar yalnız kalmayı seçen bireylerdir. Yani "yalnız bireyler" değiller.

Okul ortamı birçok çocuk için eğlenceliyken bazıları için sinir bozucu olabilmektedirler. Okul ortamı, akademik becerilerin kazanıldığı yer olarak kabul edilmekle birlikte, çocukların sosyal gelişimi için önemi tartışılmaz. Çocuklar okulda akranlarıyla iletişim kurar ve birçok sosyal mesaj alışverişinde bulunur, ancak aynı zamanda her gün kendilerini sosyal olarak değerlendirirler. Bir çocuğun sosyal değerlendirmesi olumsuzsa, sosyal yeterlilik çocuğun sosyal duygularını doğrudan etkilediğinden, bu çocuk için okul başarısızlığından daha fazla sıkıntı verici olabilir. Gelişim teorisinin incelenmesi, çocuğun sosyalleşme sürecinin bilişsel gelişim süreci ile eşzamanlı olarak gerçekleştiğini göstermektedir. Akranlar arası sosyal etkileşim, konuşma ve iletişim, çocukların benmerkezci düşüncelerini azaltır ve empati kurma yeteneklerini artırmaktadır. Bu, çocukların sosyal davranışlarını iyileştirme ve çelişkili ve saldırgan davranışlar yerine çözüm üretmelerini sağlama etkisine sahiptir. Ek olarak, akran gruplarında çocuk sahibi olmak, sosyal bilişi ve sosyal davranışı anlama yeteneğini geliştirir. Bu sayede çocuklar kuralları ve normları anlar ve yeteneklerinin farkına varmaktadır.

1.10.4. Kültürel Mekanizma Teorisi

Bu teoriye göre bağımlılık, araçların erişime imkan tanıdığı, erişimin kolay olduğu durumlarda meydana gelir. Bu teoriye göre internete erişimin ve kullanımın zor olduğu bir yerde bağımlılık kolay oluşmaz (Shaw ve Black, 2008)

1.11. İnternet ve Oyun Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar

1.11.1. Yurt İçinde Yapılan İlgili Araştırmalar

Bu bölümünde; araştırmanın konusuyla ilgili yurt içinde yapılmış olan bazı araştırmalara yer verilmektedir.

Lise ve ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada internet bağımlılıkları demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmaya ortaokul ve lisede eğitim öğretim gören 524 öğrenci (249 erkek, 275 kız) katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin; cinsiyete göre erkek öğrencilerin daha yüksek olduğunu, anne öğrenim durumuna göre öğrenim düzeyi yükseldikçe arttığını, internet'e evden bağlanan ve bilgisayarı olan öğrencilerin puanlarının yüksek olduğu, internet'i oyun oynama ve chat yapma amacıyla kullanan öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu, öğrencilerde disiplin cezası alanların puanlarının daha yüksek olduğu ve akademik başarı durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığını belirtmektedir (İnan, 2010)

Lise öğrencileriyle yapılan çalışmada internet bağımlılığının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Araştırmaya internet bağımlısı olan ve olmayan toplam 807 ergen (509 erkek, 298 kız) katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre iletişim becerisinin, akademik not ortalamasının ve cinsiyetin internet bağımlılığının anlamlı birer yordayıcısı olduğunu belirtmektedir (Taçyıldız, 2010).

Şahin (2011) Yedinci ve sekizinci sınıflarda öğrenimlerine devam eden 710 öğrencinin (347 erkek, 363 kız) internet bağımlılık düzeylerini belirlemeye dönük gerçekleştirdiği çalışmasında ailenin sosyoekonomik durumu arttıkça öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin arttığını ayrıca internet kullanım süresi arttıkça ve interneti oyun oynamak ve sohbet etmek amaçlarıyla kullanan öğrencilerin internet bağımlısı veya internet bağımlılığına daha fazla yakınlık gösterdiklerini belirtmektedir.

Çalışgan (2013) tarafından 632 sekizinci sınıf öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, yaş ve evde internet bağlantısı olma

durumlarına göre farklılaşmadığını, haftalık internet kullanım süreleri ve öğrencilerin internet'te kendilerini özgür hissetme durumlarına göre farklılaştığını belirtmektedir.

Yar (2012) ruhsal bozukluğu olan ve olmayan ergenlerde internet bağımlılığı yaygınlığı adlı çalışmasında birden fazla ruhsal bozukluğu olanların internet bağımlılığı gelişim riskinin daha fazla olduğunu ve çevrimiçi oyun oynamanın internet bağımlılığı ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Binali (2015) lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmada internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bir meslek lisesinin 11. ve 12. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmaya 367 (258 kız ve 109 erkek) öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet, sınıf düzeyleri, akademik ortalamaları, günlük ve haftalık internet kullanım süreleri, internet kullanım amaçları, internet'te en çok girilen sitelere ve kişilik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır fakat yaş ve sosyoekonomik düzeyleriyle internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılıklar saptanmamıştır.

Derin (2013) lise öğrencilerinden oluşan 794 öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışmasında cinsiyete göre erkeklerin, akademik başarı durumuna göre orta ve altı düzeyinde başarısız olanların ve gelecek beklentisi olumsuz olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğunu ayrıca internete kafeden ve cep telefonundan bağlananların, oyun oynama, sosyal medya kullanımı ve diğer amaçlarla bağlananların internet bağımlılığı olasılıklarının arttığını belirtmektedir.

İşleyen (2013) 1134 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmasında otoriter ana-baba tutumlarının, demokratik ana-baba tutumlarının ve utangaçlık düzeylerinin öğrencilerin İnternet bağımlılık düzeylerinin anlamlı yordayıcıları olduğunu belirtmektedir.

1.11.2. Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar

İnternet bağımlılığı konusunda yurt dışında yapılmış olan bazı araştırmalara yer verilmektedir.

Lin ve Tsai (2002) Tayvan'da liselerde eğitim öğretime devam eden 753 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin %17'sinde internet bağımlılığı belirtilerinin olduğunu ve bu öğrencilerin diğer öğrencilere kıyasla psikolojik durumlarındaki değişiklik ve çekingenliklerden kurtulabilme düşüncesiyle interneti daha fazla kullanma eğiliminde olduklarını saptamışlardır.

Mythily, Qiu ve Winslow (2008) Singapur'da gençler arasında yapılan araştırmada internet'i aşırı kullananların kullanmayanlara oranla okul içi alışmalarda daha çok olumsuz etkilendikleri ayrıca okulda kendilerini daha kötü ve depresif hissettikleri sonucunu saptamaktadır.

Jang, Hwang ve Choi (2008) Kore'de 7-12 sınıflarda eğitim öğretime devam eden 851 öğrenci ile yaptıkları araştırmada internet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler ve internet kullanım süreleri arasında pozitif yönlü ilişkiler saptamıştır.

Andreou ve Svoli (2013) örneklem grubu yaşları 15 ile 18 arasında değişen 384 ergenden oluşan, ergenlerin internet kullanıcı özellikleri ve internet bağımlılığının boyutları arasındaki ilişki adlı çalışmalarında kontrol odağının, depresyon ve internet kullanım sürelerinin internet bağımlılığının tüm boyutlarının anlamlı yordayıcıları olduklarını, ergenlerin cinsiyeti, yaşı ve sosyoekonomik düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmazken ayrıca depresyon ve yalnızlığın internet bağımlılığının anlamlı pozitif yordayıcıları olduğunu belirtmektedirler.

Yang ve diğerleri (2014) 3507 ergen örneğinde internet bağımlılığıyla depresyon arasındaki ilişkide yaşam olaylarının bu ilişkiye tam olarak aracılık ettiğini belirtmektedirler.

1.12. Öznel İyi Oluş ve İnternet Bağımlılığı Arası İlişki

Öznel İyi Oluş, insanların mutluluk, yaşam doyumu ve moral gibi yapıları içeren yaşamı bir bütün olarak değerlendiren bir yaklaşımdır. Diener (1984), Öznel İyi Oluşu iki temel türe ayırmıştır. Bunlar Bilişsel Öznel İyi Oluş ve Duygusal Öznel İyi Oluş. Bilişsel Öznel İyi Oluş yaşam doyumunu içermekte, Duygusal Öznel İyi Oluş ise mutluluk gibi duygusal durumların değerlendirilmesini içermektedirler. İnsanlar daha yüksek yaşam doyumuna, daha olumlu duygulara ve daha az olumsuz duygulara sahip olduklarında daha yüksek Öznel İyi Oluş düzeylerinde kabul edilmektedirler (Diener ve diğerleri, 1997). İnsanlar genellikle Öznel İyi Oluşu, esas olarak yaşamdan memnuniyeti içeren genel mutluluk duygusu olarak görmektedirler (Diener, vd., 1997).

Akıllı telefonlar veya bilgisayarlar gibi teknik cihazlar günümüz toplumunda göz ardı edilemez bir yere sahiptir. Yalnızca 2021'de tüm dünyada 6,3 milyar akıllı telefonun aktif olarak kullanılmıştır. 2016'da bu sayı 3,7 milyar dolaylarındadır. Sadece dört yıl içinde akıllı telefon sayısında 2,6 milyar artış yaşanmış ve bu sayı günümüzde daha fazla olup her geçen gün artmaya devam etmektedir. Akıllı telefon sayısındaki artış doğal olarak

akıllı telefon kullanan gençlerin sayısında da artışa neden olacaktır. Ülkemizde akıllı telefon kullanımı 2022 yılında 53 milyon dolaylarında tespit edilmiştir ki bu rakam neredeyse ülke nüfusunun yarısına tekamül etmektedir. Ayrıca, insanlar akıllı telefonlar veya bilgisayarlar aracılığıyla online ya da çevrimdışı oyun sitelerine ya da uygulamalarına erişim sağlamak ve kullanıcıları her yıl daha fazla zaman geçirmektedir. 2021'de dünya çapında 4,2 milyar aktif oyun oynayan kullanıcı olduğu tahmin edilmektedir. Çoğu Batı Avrupa'da ve tüm nüfusun yüzde 79'u en az bir defa mobil ya da PC oyunu kullanmış, akıllı cihazına ya da bilgisayarına indirmiştir. Dijital oyun indirmelerinde yerleşik artışın birkaç nedeni vardır. Akıllı telefonların ve kullanımının artmasının yanı sıra son yıllarda içinde bulunduğumuz Covid-19 pandemisidir. Pandemi insanları evde çok fazla zaman geçirmeye zorlamış bu yüzden de insanlar boş zamanlarını değerlendirecek yeni uğraşlar edinmeyi amaçlamıştır. Bu noktada çoğu kullanıcı süreklilik arzeden ve özgül zamanları dolduran oyunlara yönelmiş ve dijital oyun oynayan bireyler her geçen gün artmıştır. Elbette bu oyunların sık ve uzun saatler kullanımı, kullanıcıları bağımlılığa yatkın hale getirmiş ya da bağımlı yapmıştır (Stawarz, vd., 2018).

Dijital oyun kullanımının artmasının sebeplerinin yanı sıra sonuçlarının da ortaya konulması elbette gerekmektedir. Dikkat edilmesi gereken nokta, dijital oyun kullanımındaki artışın geçmiş yıllarda ruh sağlığı sorunlarının artmasıyla yakından ilişki olmasıdır. Birçok araştırma geçen son 10 yılda bireylerin özellikle de ergen bireylerin bağımlılık ve depresyon düzeylerinin arttığını aktarmıştır. Çeşitli araştırmalar, dijital platformların zihinsel sağlık üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ve genellikle ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasının nedeni olduğunu aktarmıştır (İşçi ve Yeşiltaş, 2020). Ayrıca dijital platformlar, geçmişe kıyasla başkalarıyla bağlantı kurmak için birçok olanak sağlarken, klinik yalnızlık vakalarının her zamankinden daha yüksek olduğu da tartışılmaktadır. Ayrıca, birçok çalışma dijital platformlar (oyun ya da sosyal medya), kullanıcılarda artan beden imajı endişelerine neden olduğunu aktarmıştır. Diğer bir endişe, tüm sosyal ağların farklı niyetlerle izlemesi ve hepsine bağlı kalmanın zihinsel sağlığın azalmasıyla bağlantılı olmasıdır (Sarı ve Türker, 2021).

Bununla birlikte, birçok çalışma, dijital ortamların kullanıcıları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini ve gerçekten de ruh sağlığı şikayetleri olan kullanıcıları destekleyebileceğini öne sürmektedir. Rideout ve Fox (2018), genç yetişkinlerin yüzde 90'ının internette akıl sağlığı sorunları hakkında araştırma yaptığını aktarmışlardır. Ayrıca,

yaklaşık yüzde 70'i, geçmişte sağlık sorunlarıyla zaten uğraşmış olan SNS kullanıcılarının hikayelerini takip etmektedirler (Rideout ve Fox, 2018). Bir yandan sosyal medyanın genç yetişkinleri çoğu zaman zorlayıcı durumlara soktuğu kabul edilirken, diğer yandan sosyal medyanın bu grup insanlara kendilerini rahatsız eden şeyler hakkında diyalog kurmaları için birçok kanal sunduğu kabul edilmektedir (Pittman ve Reich, 2016; Rideout ve Fox, 2018). Ayrıca, diğer sosyal medya kullanıcılarından gelen desteğin arttığı ve bunun kişinin ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği belgelenmiştir (Stawarz ve ark., 2019). Özellikle azınlıklar için, örneğin LGBTQ+ topluluğu üyeleri için, dijital ortamların kendilerini açıkça ifade edebilecekleri ve topluluklarındaki diğer kişilerle bağlantı kurabilecekleri bir platform sağladığı bulunmuştur (Best ve diğerleri, 2014). Bu, kendilerini açıkça ifade etme haklarının sınırlı olduğu ülkelerde özellikle önemlidir. Ayrıca sosyal medya, ruh sağlığı sorunları etrafındaki damgalamayı azaltmaya yardımcı olabilir. Stewart (2018)'in yaptığı araştırmada, Avrupalıların yüzde 74'ünün ruh sağlıkları ile ilgili olarak bir profesyonelden asla yardım aramadığını gösterdiğinden, bu damgalamayı ve profesyonellerden yardım isteme damgasını azaltmak gerektiği tespit edilmiştir. Kullanıcılar, belirli bir anonimlik seviyesini korurken dijital platformlardaki açık tartışmalarda etkileşim kurabilmektedirler (Stawarz vd., 2018).

Özellikle genç yetişkinler için bazı kullanım türleri diğerlerinden daha yaygındır. 18 ila 29 yaş grubunda, yaklaşık yüzde 91'i bir akıllı telefona sahip ve çalışma süresi boyunca en az bir kez bir dijital platformları ziyaret etmektedirler (Pittman ve Reich, 2016). Daha önce ortaya konulan verilere dayanarak, akıllı telefon satışlarındaki artışla birlikte sosyal medya kullanımının daha da artacağı varsayılabilir. Ayrıca, genç yetişkinler, sosyal izolasyonu önlemek için mümkün olduğunca akranlarına ulaşmak istediklerinden, sosyal medya veya diğer teknolojik cihazlar aracılığıyla içerik paylaşma ve iletişimde kalma konusunda daha aktiftirler. Bu gerçek, COVID-19 salgını zamanlarında önemli görünmektedir. Ayrıca, 18-29 yaş grubundaki genç yetişkinlerin, ileri yaş gruplarına kıyasla sosyal medyayla ilgili stres faktörlerini daha iyi yönetebildikleri gösterilmiştir. Bu, bu grubun yaşlı insanlara kıyasla dijital ortam kullanımından kaynaklanan daha az zihinsel sağlık sorunu yaşayabileceğini düşündürmektedir.

Bununla birlikte, örneğin Amerika Birleşik Devletleri'nde 18 ila 24 yaş arasındaki genç yetişkinlerin yüzde 74'ünün COVID-19 sırasında depresyon veya anksiyete bozukluğu gibi en az bir akıl sağlığı sorunu gösterdiği gösterilmiştir (Gehrmann, 2022).

Sonuç olarak, dijital platformların kullanımının zihinsel esenlik üzerindeki etkisi henüz anlaşılamamıştır. Bazı araştırmalar dijital platformların ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu öne sürerken, bazıları bunun tersini ne sürmektedir. Özellikle genç yetişkinler için etki, örneğin 30 yaşından büyük insanlara göre daha olumlu görünmektedir. Ayrıca, dijital platformların farklı kullanım amaçlarının genç yetişkinlerin ruh sağlığını etkileyebileceği hala tartışılmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Çalışmamızın bu kısmında araştırma için başvurulmuş model, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu tez çalışmasında nedensel karşılaştırma modeli kullanılarak nicel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma modelinde belli bir değişken açısından farklılaşan grupları birbirleriyle karşılaştırmak amaçlanır (Karadağ, 2010). Bu çalışmada bireylerin dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arası etkiyi incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, Şanlıurfa ilindeki mülteci ergen bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluşun cinsiyet, yaş eğitim, sosyo ekonomik ve günlük telefon kullanım süresi kişisel demografik özellikleri bireyler bağlamında ilişkilerini tespit etmek hedeflenmiştir. Evren büyüklüğü ve ulaşılabilirliği göz önünde bulundurulduğunda .95 güven aralığında sonuçlara ulaşabilmek için gereken örneklem miktarı G Power analizi yararlanılarak hesaplanmıştır.

Ulaşılabilen toplam mülteci ergen sayısı 313 bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar 145 kadın, 168 erkek bireye uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan form ve ölçekler yüzyüze uygulanmıştır.

Bu kapsamda İl Göç İdaresi Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınarak araştırma kriterlerine uygun olan ergen mülteci bireylere basılı olarak dijital oyun bağımlılık sf psi uygulanmıştır.

Tablo 2. Demografik Dağılımlar (n=313)

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	168	53,7
	Kadın	145	46,3
Yaş	10-13 yaş arası	160	51,1
	14-17 yaş arası	135	43,1
	18-21 yaş arası	18	5,8
Eğitim Durumu	İlkokul	125	39,9
	Ortaokul	153	48,9
	Lise	35	11,2
Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey	Alt	10	3,2
	Orta	216	69,0
	Ortanın alt	62	19,8
	Ortanın üst	14	4,5
	Üst	11	3,5
Günlük Telefon Kullanım Süresi	1-2 Saat	204	65,2
	3-4 Saat	85	27,2
	4 Saatten fazla	24	7,7
Toplam		313	100,0

Tabloda görüldüğü gibi katılımcıların %45,7'si (n: 168) erkek ve %46,3'ü kadındır. Katılımcıların %51,1'i (n: 160) 10-13 yaş arası, %43,1'i (n: 135) 14-17 yaş arası ve %5,8'i 18-21 yaş arası dağılmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında %39,9'u (n: 125), %48,9'u (n: 153) ve %11,2'si lise düzeyindedir. Son olarak katılımcıların algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri incelendiğinde %3,2 (n: 10) gibi düşük bir kısmının alt düzeyde, %69 (216) gibi büyük bir çoğunluğunun orta düzeyde %19,8 gibi bir kısmının ortanın altı düzeyde, %4,5 gibi düşük bir kısmının %4,5 (n: 14) orta üst düzeyde ve son olarak %3,5 (n: 3,5) gibi en düşük kısmının üst düzey sosyo ekonomik düzeyde oldukları görülmektedir.

Bu profilden yola çıkarak katılımcıların çoğunlukla erkeklerden, büyük çoğunlukla ortaokul eğitim düzeyinde ve son olarak büyük çoğunluğunun orta düzey sosyo-ekonomik düzeyde oldukları tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Aşağıda araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları, Kişisel Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu (EK-1)

Kişisel Bilgi Formu; Araştırma katılımı gönüllük esası üzerine dayanmaktadır. Bu doğrultuda mülteci ergen bireylerden bilgi almak için; cinsiyet, yaş, eğitim, algıladıkları sosyoekonomik düzey, günlük olarak telefon kullanım süresi sorularının bulunduğu bir anket uygulanmıştır.

2.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOB-7) (EK-2)

Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından 12-18 yaş arası ergenlerin problemli dijital oyun oynama davranışlarını tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Irmak ve Erdoğan (2014) tarafından yapılmıştır. Toplam 21 madde, 7 alt boyuttan oluşan DOBÖ-21'in 7 maddelik kısa formudur ve 5'li likert tipinden oluşmaktadır. Ölçekten en az 7, en fazla 35 puan alınabilmektedir (1=hiçbir zaman 5=her zaman). Bir ergenin DOBÖ-7'e göre oyun bağımlısı olup olmadığını belirlemek için monotetik ve politetik iki format kullanılmıştır. Monotetik formata göre kişi, 7 maddenin yedisine de 3 (bazen) ve üzerinde puan veriyor ise riskli, politetik formata göre 7 maddenin en az 4'üne 3 (bazen) ve üzerinde puan veriyor ise yüksek riskli oyun bağımlısı olarak tanımlanmıştır. DOBÖ-7'den alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 7'dir. Ölçeğin Irmak ve Erdoğan(2014) tarafından yapılan Türkçe uyarlamasında Cronbach alfa katsayısı $\alpha=.72$; orijinal ölçeğin ise $\alpha=.86$ ve $\alpha=.81$ dir. Bu çalışmada ise güvenilirliğe bakıldığında Cronbach alfa katsayısı $\alpha=.86$ olduğu bulunmuştur.

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (EK-3)

Diener ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen iyi oluş ölçeğinin Türkçe diline kazandırılma çalışmaları Telef (2013) tarafından yapılmış, dil eşdeğerliliği açısından yeterli olduğu görülmüştür. Olumlu ilişkilerden yeterlilik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlayan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde puanlanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Ölçekte bütün maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verildiğinde en düşük 8 puan, tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verildiğinde en yüksek 56 puan alınabilmekte ve puanlar bu değerler arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir.

2.4. Verilerin Toplanması /Süreç

Gerçekleştirilen bu araştırmanın evrenini Şanlıurfa'da yer alan mülteci ergen bireyler oluşturmaktadır. Gerekli izinlerin alınmış olup araştırma mülteci ergen bireyler üzerinde anket ve ölçek çalışması olarak yürütülmüş ve anket formları yüzyüze olarak uygulanmıştır.

2.5. Verilerin Çözümlemesi

Bilgi almak için belirlenen değişkenler; cinsiyet, yaş, eğitim, algıladıkları sosyo ekonomik düzey, günlük olarak telefon kullanım süresi sorularının bulunduğu bir anket uygulanmıştır. Gerçekleştirilen bu araştırma nicel araştırma özelliği taşımaktadır. Mülteci ergen bireylerden toplanan veriler SPSS 26 Paket Programı kullanılarak çeşitli analizler yapılmıştır. Elde edilen veriler neticesinde farklılık testleri için t-test ve Anova analizler, değişkenler arasındaki ilişkinin ölçülmesi için de nedensel karşılaştırmalı korelasyon analizi yapılmıştır.

Verilerin analizi için en uygun analiz yönteminin seçilmesinde normallik dağılımı önemlidir. Normallik dağılımı için Q-Q Plot çizimi incelenir. Ayrıca, verilerin normallik dağılımının incelenmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılması gerekmektedir. Elde edilen verilerin normal dağılım göstermesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasını beklenir (Shao, 2002). Hata varyans değerini arttırdığı için aykırı değerler istatistiksel testler öncesi incelenerek kontrol edilmelidir.

Çalışmada normal dağılım gösteren değerler için parametrik testlere başvurulurken normal dağılım göstermeyen değerler için non-parametrik testlere başvurulmuştur. Normal dağılımı olan değerler için niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arası farkların ortaya konması için Bağımsız Grup t Testine başvurulurken normal dağılım göstermeyen değerler için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İki'den daha çok olan grup ortalama karşılaştırılmasında normal dağılım gösteren değişkenler için iki Yönlü Varyans analizine başvurulurken normal dağılım göstermeyen değişkenler için Kruskal Wallis-H analizine başvurulmuştur. Ortalamalar arası farkların neden olduğu grupları bulabilmek için ise Post-Hoc testlerine başvurulmuştur.

Çalışmada kullanılan Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için yanıtların tutarlılığı Cronbach Alfa değerine bakılarak analiz edilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Cronbach's Alpha	Değişken sayısı
Sanal Tolerans	,890	4
Sanal İletişim	,839	3
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Toplam	,921	7
Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet	,921	4
İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet	,913	4
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	,955	8

Cronbach's Alfa Katsayısının değerlendirilmesinde uyulan değerlendirme ölçütü (Kalaycı 2006);

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ güvenilir değil

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ güvenirlik düzeyi düşük

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ güvenirlik düzeyi yüksek

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ güvenirlik düzeyi çok yüksek.

Araştırmada kullanılan Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin güvenirlik katsayıları incelendiğinde Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Ölçeği için ve alt boyutları için Cronbach's Alpha değeri yüksek güvenirlikte (0,921) bulunmuştur. Aynı şekilde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve alt ölçekleri için Cronbach's Alpha değeri yüksek güvenirlikte (0,955) bulunmuştur. İki ölçeğin genel olarak yüksek

düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Cronbach Alfa değerlerinin 0.60'tan büyük olması, kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu da çalışmada kullanılan ölçeğin, içsel tutarlılığının kabul edilebilir bir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerliliği için ise KMO and Bartlett's Testine başvurulmuştur. Buna göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği için KMO and Bartlett's Testi değeri 0,897 ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için KMO and Bartlett's Testi değeri 0,927 olarak belirlenmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) and Bartlett's Testi, değişkenler arasındaki ilişki gücünü ölçer. KMO and Bartlett's testi faktör analizi yapılabilmesi için değerlerin 0,5 ve üzeri olması gerektiğini kabul eder. Fiedel'e göre sağlıklı bir analiz için en az 300 örneklem gerektir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) and Bartlett's Testi için 0,7- 0,8 aralığı kabul edilebilir ancak 0,9 ve üzeri çok idealdir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) and Bartlett's Testi sonuçlarının 1'e yaklaşması sonuçları daha sağlıklı hale getirirken 0,6 altı olması geçerliliği sağlayamaz.

Tablo 2'de KMO and Bartlett's Testi değeri açısından incelendiğinde ankette yer alan değişkenlerin geçerlilik düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür (KMO: >0,08; sig<0,001).

Tablo 4. Kullanılan Ölçeklerin Geçerlilik Düzeyleri (KMO Bartlett Test)

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,897
	Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1494,296
		Df	21
		Sig.	,000
	Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,927
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	2384,511
		Df	28
		Sig.	,000

Faktör analizi için uygun olan ölçeklerin alt boyutlarının görülebilmesi ve faktör yüklerinin kontrol edilebilmesi için açımlayıcı faktör analizine başvurulmuştur. Her iki ölçek için de ayrı ayrı yapılan varimax rotasyonulu döndürülmüş bileşenler matrixi aşağıda verilmiştir.

Tablo 5. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

	Component	
	1	2
7 Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?	,882	
3 Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?	,784	
5 Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?	,699	
2 Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?	,637	
4 Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?		,862
6 Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?		,848
1 Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?		,577
Açıklanan Varyans	68,286	8,780
Açıklanan Toplam Varyans		77,06

Tablo incelendiğinde açıklanan toplam varyans %77,06 olup iki faktöre yüklenmiştir. Bu ayrımdan yola çıkarak ölçek alt boyutları:

1. Sanal Tolerans (2, 3, 5, 7) ve
2. Sanal İletişim (1, 4, 6) şeklinde adlandırılmıştır.

Tablo 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

	Component	
	1	2
5 Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	,900	
4 Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	,838	
1 Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	,675	
7 Geleceğim hakkında iyimserim	,643	
2 Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir		,921
3 Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliiyim		,670
8 İnsanlar bana saygı duyar		,636
6 Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum		,631
Açıklanan Varyans	76,384	5,845
Açıklanan Toplam Varyans		82,23

Tablo incelendiğinde açıklanan toplam varyans %82,23 olup iki faktöre yüklenmiştir. Bu ayrıma göre ölçek alt boyutlar:

1. Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet (1, 4, 5, 7) ve
2. İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet (2, 3, 6, 8) şeklinde adlandırılmıştır.

Tablo 7. Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Çarpıklık			Basıklık		
	İstatistik Değeri	Standart Hata	Normallik Değeri	İstatistik Değeri	Standart Hata	Normallik Değeri
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	2,085	0,138	10,377	5,198	0,275	0,273
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-1,793	0,138	44,949	2,999	0,275	0,545

Tabloda görüldüğü gibi dijital oyun bağımlılığı için çarpıklık değerleri ± 3 arasında dağılmamakta olup normal dağılım göstermemektedir. Ancak psikolojik iyi oluş ölçeği için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıp normal dağılım gösterdiğini ± 3 aralığında yer aldığını söyleyebiliriz. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin normal dağılımı karşılamamaktadır. Bu yüzden Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği için non-parametrik testlere başvurulurken Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için parametrik testlere başvurulmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma amaçlarına ilişkin istatistiksel analizler sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 8’ de dijital oyun bağımlılığı ölçeğine ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir

Tablo 8. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	Std. Spm	Minimum	Maximum
Sanal Tolerans	5,5463	2,72546	3,00	20,00
Sanal İletişim	4,8307	2,36157	2,00	15,00
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Toplam	10,3770	4,83560	6,00	35,00

Çalışmaya katılanların Dijital Oyun Bağımlılığı değerlerine bakıldığında ölçek üzerinden alınan en yüksek puanın 35 ve en düşük puanın 6 olduğu, ortalama değerinin X: 10,3770 olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise Sanal Tolerans alt boyutu için en yüksek puanın 20 ve en düşük puanın 3 olduğu, ortalama değerinin X: 5,5463 olduğu ise Sanal İletişim alt boyutu için en yüksek puanın 15 ve en düşük puanın 2 olduğu, ortalama değerinin X: 4,8307 olduğu belirlenmiştir.

3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine ilişkin Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 9’da psikolojik iyi oluş ölçeğine ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 9. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	Std. Spm	Minimum	Maximum
Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet	22,7284	5,01661	4,00	28,00
İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet	22,2204	4,93411	4,00	28,00

Çalışmaya katılanların Öznel İyi Oluş değerlerine bakıldığında ölçek üzerinden alınan en yüksek puanın 56 ve en düşük puanın 8 olduğu, ortalama değerinin X: 44,9489 olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet alt boyutu için en yüksek puanın 28 ve en düşük puanın 4 olduğu, ortalama değerinin X: 5,01661 olduğu ise İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet alt boyutu için en yüksek puanın 28 ve en düşük puanın 4 olduğu, ortalama değerinin X: 4,93411 olduğu belirlenmiştir.

3.3. Bazı demografik değişkenlere göre dijital oyun bağımlılığı puanlarının karşılaştırılması

Araştırmaya katılanların demografik değişkenler ile ölçekler ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arası ilişki aşağıda verilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği normal dağılım göstermediği için (Tablo 7) demografik değişkenler ile arasındaki ilişki nonparametrik testler uygulanmıştır.

3.3.1.Cinsiyet

Tablo 10'da dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 10.Cinsiyete göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının karşılaştırılması

		N	Sıra ortalaması	U	P
Sanal Tolerans	Erkek	168	168,44	10257,5	0,007*
	Kadın	145	143,74		
Sanal İletişim	Erkek	168	163,77	11042,0	0,132
	Kadın	145	149,15		
Dijital Oyun Bağımlılığı	Erkek	168	165,86	10691,5	0,052
	Kadın	145	146,73		

*p<0.05

Katılımcıların cinsiyetleri ve dijital oyun bağımlılığı ölçeği arası ilişki Mann Whitney U testi tercih edilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi cinsiyet ve dijital oyun bağımlılığı toplam ölçek arası (U: 10691,5) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0,05). Ancak alt boyutlardan sanal tolerans boyutu ile cinsiyet arası (U: 10257,5) anlamlı bir

ilişki bulunmuştur ($p>0,05$). Buna karşın oyun bağımlılığı konusunda erkek katılımcıların ortalama değerleri hem ölçek toplamında hem sanal iletişim, sanal tolerans alt boyutları toplamında daha yüksektir.

3.3.2.Yaş

Tablo 11’de dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 11. Yaşa göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının karşılaştırılması

		N	Sıra ortalaması	KW	P
Sanal Tolerans	10-13 Yaş arası	160	153,45	27,71	0,000*
	14-17 Yaş arası	135	148,24		
	18-21 Yaş arası	18	254,22		
Sanal İletişim	10-13 Yaş arası	160	156,35	12,30	0,002*
	14-17 Yaş arası	135	148,83		
	18-21 Yaş arası	18	224,06		
Dijital Oyun Bağımlılığı	10-13 Yaş arası	160	155,44	19,69	0,000*
	14-17 Yaş arası	135	147,31		
	18-21 Yaş arası	18	243,56		

* $p<0,05$

Katılımcıların yaşları ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği arası ilişki Kruskal Wallis testi gerçekleştirilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi yaş ile Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Ölçek (U: 19,69) Sanal Tolerans (U: 27,71) ve Sanal İletişim (U: 12,30) arası anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Buna karşın oyun bağımlılığı konusunda 18-21 yaş arasındaki katılımcıların ortalama değerleri hem ölçek toplamında hem de sanal tolerans, sanal iletişim alt boyutları toplamında daha yüksektir.

3.3.3.Eğitim

Tablo 12’de dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının eğitime göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 12. Eğitime göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının karşılaştırılması

		N	Sıra ortalaması	KW	P
Sanal Tolerans	İlkokul	125	142,74	22,313	0,000*
	Ortaokul	153	155,19		
	Lise	35	215,81		
Sanal İletişim	İlkokul	125	141,55	14,888	0,001*
	Ortaokul	153	158,78		
	Lise	35	204,40		
Dijital Oyun Bağımlılığı	İlkokul	125	141,04	20,448	0,000*
	Ortaokul	153	156,55		
	Lise	35	215,97		

*p<0.05

Katılımcıların eğitim düzeyleri ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği arası ilişki Kruskal Wallis testi gerçekleştirilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi eğitim ile Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Ölçek (U: 20,448) Sanal Tolerans (U: 22,313) ve Sanal İletişim (U: 14,888) arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05). Buna karşın oyun bağımlılığı konusunda lise düzeyinde katılımcıların ortalama değerleri hem ölçek toplamında hem de alt boyutlar toplamında daha yüksektir.

3.3.4. Sosyo-Ekonomik

Tablo 13'te dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 13. Sosyo-ekonomik düzeylerine göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının karşılaştırılması

		N	Sıra ortalaması	KW	P
Sanal Tolerans	Alt	10	260,25	40,440	0,000*
	Orta	216	146,06		
	Orta alt	62	150,85		
	Orta üst	14	204,18		
	Üst	11	252,55		
Sanal İletişim	Alt	10	192,75	11,754	0,019*
	Orta	216	148,95		
	Orta alt	62	159,94		
	Orta üst	14	210,96		
	Üst	11	197,36		
Dijital Oyun Bağımlılığı	Alt	10	244,20	27,644	0,000*
	Orta	216	146,02		
	Orta alt	62	155,52		
	Orta üst	14	209,43		
	Üst	11	235,00		

*p<0.05

Katılımcıların sosyo-ekonomik düzey ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği arası ilişki Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Tabloda görüldüğü gibi sosyo-ekonomik düzey ile Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Ölçek (U: 27,644) Sanal Tolerans (U: 40,440) ve Sanal İletişim (U: 11,754) arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05). Buna karşın oyun bağımlılığı konusunda alt düzey katılımcıların ortalama değerleri hem ölçek toplamında hem de sanal tolerans alt boyut toplamında daha yüksektir. Ancak sanal iletişim alt boyutunda ise orta üst düzeyi yüksek bulunmuştur.

3.3.5. Günlük Telefon Kullanım Süresi

Tablo 14'te dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının günlük telefon kullanım süresine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 14. Günlük telefon kullanım süresine göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının karşılaştırılması

		N	Sıra ortalaması	KW	P
Sanal Tolerans	1-2 Saat	204	138,93	48,188	0,000*
	3-4 Saat	85	172,75		
	4 Saatten fazla	24	254,83		
Sanal İletişim	1-2 Saat	204	143,63	25,327	0,000*
	3-4 Saat	85	167,57		
	4 Saatten fazla	24	233,21		
Dijital Oyun Bağımlılığı	1-2 Saat	204	140,62	37,372	0,000*
	3-4 Saat	85	169,76		
	4 Saatten fazla	24	251,02		

*p<0.05

Katılımcıların günlük telefon kullanım süresi ve dijital oyun bağımlılığı ölçeği arası ilişki Kruskal Wallis testi gerçekleştirilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi günlük telefon kullanım süresi ile dijital oyun bağımlılığı toplam ölçek (U: 37,382) sanal tolerans (U: 48,188) ve sanal iletişim (U: 25,327) arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05). Bu tabloda en dikkat çekici özellik ise ortalama değerlerinin en çok 1-2 saat arası olmasıdır. Tablo 1’de de zaten ortalama değerlerine bakıldığında katılımcıların çoğunun günlük olarak 1-2 saat aralığında telefon kullandıkları belirlenmiştir.

3.4. Bazı demografik Değişkenlere göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının karşılaştırılması

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği normal dağılım gösterdiği için (Tablo 7) demografik değişkenler ile arasındaki ilişki parametrik testler gerçekleştirilmiştir.

3.4.1. Cinsiyet

Tablo 15’te psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 15. Cinsiyete göre psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması

		N	$\bar{X}$	SS	T	P
Kişisel ve Toplumsal	Erkek	168	22,3095	5,57040	-1,594	0,017*
Koşullardan Duyulan	Kadın	145	23,2138	4,25439		
Memnuniyet						
İlişkiler ve	Erkek	168	22,3095	5,57040	-1,986	0,009*
Aktivitelerden	Kadın	145	23,2138	4,25439		
Duyulan Memnuniyet						
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	168	22,3095	5,57040	-1,1880	0,010*
Ölçeği	Kadın	145	23,2138	4,25439		

*p<0.05

Katılımcıların cinsiyetleri ve psikolojik iyi oluş ölçeği arası ilişki bağımsız grup t testi uygulanmıştır. Tabloda görüldüğü gibi cinsiyet ve psikolojik iyi oluş toplam ölçeği ile alt boyutları arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna karşın psikolojik iyi oluş konusunda kadın katılımcıların ortalama değerleri hem ölçek toplamında hem de alt boyutlar toplamında daha yüksek bulunmuştur.

3.4.2. Yaş

Tablo 16’ da psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 16. Yaşa göre psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması

		N	$\bar{X}$	SS	F	P
Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet	10-13 Yaş arası	160	22,5688	5,03650	5,125	0,006*
	14-17 Yaş arası	135	23,3556	4,38700		
	18-21 Yaş arası	18	19,4444	7,62521		
İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet	10-13 Yaş arası	160	22,0938	4,88458	3,047	0,049*
	14-17 Yaş arası	135	22,7037	4,63934		
	18-21 Yaş arası	18	19,7222	6,73713		
Psikolojik İyi Oluş	10-13 Yaş arası	160	44,6625	9,64977	4,294	0,014*
	14-17 Yaş arası	135	46,0593	8,63157		
	18-21 Yaş arası	18	39,1667	14,17641		

*p<0.05

Katılımcıların yaşları ve psikolojik iyi oluş ölçeği arası ilişki iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tabloda görüldüğü gibi yaş ile psikolojik iyi oluş toplam ölçek, kişisel ve toplumsal koşullardan duyulan memnuniyet ve ilişkiler ve aktivitelerden duyulan memnuniyet arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna karşı psikolojik iyi oluş konusunda 14-17 yaş arasında katılımcıların ortalama değerleri hem ölçek toplamında hem Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet, İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet alt boyutları toplamında daha yüksek bulunmuştur.

3.4.3. Eğitim

Tablo 17’de psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının eğitime göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular verilmiştir

Tablo 17. Eğitime göre psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması

		N	$\bar{X}$	SS	F	P
Kişisel ve Toplumsal	İlkokul	125	22,9920	4,58872	7,321	0,001*
Koşullardan Duyulan	Ortaokul	153	23,1961	4,60700		
Memnuniyet	Lise	35	19,7429	6,98883		
İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet	İlkokul	125	22,8080	4,31744	12,361	0,000*
	Ortaokul	153	22,6013	4,44016		
	Lise	35	18,4571	7,12635		
Psikolojik İyi Oluş	İlkokul	125	45,8000	8,67607	10,231	0,000*
	Ortaokul	153	45,7974	8,76173		
	Lise	35	38,2000	13,49248		

*p<0.05

Katılımcıların eğitim düzeyleri ve psikolojik iyi oluş ölçeği arası ilişki iki yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi eğitim ile psikolojik iyi oluş, kişisel ve toplumsal koşullardan duyulan memnuniyet ve ilişkiler ve aktivitelerden duyulan memnuniyet arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05). Buna karşı psikolojik iyi oluş konusunda ilkokul düzey katılımcıların ortalama değerleri hem ölçek toplamında hem ilişkiler ve aktivitelerden duyulan memnuniyet alt boyutu toplamında daha yüksek bulunmuştur. Kişisel ve toplumsal koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu ise ortaokul düzeyinde yüksektir.

3.4.4. Sosyo-Ekonomik

Tablo 18’de psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular verilmiştir

Tablo 18. Sosyo-Ekonomik düzeye göre psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması

		N	$\bar{X}$	SS	F	P
Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet	Alt	10	13,8000	5,84618	9,789	0,000*
	Orta	216	23,2130	4,43464		
	Orta alt	62	22,9516	5,11644		
	Orta üst	14	21,4286	6,28447		
	Üst	11	21,7273	5,65846		
İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet	Alt	10	10,4000	5,01553	19,451	0,000*
	Orta	216	22,9306	4,10669		
	Orta alt	62	22,0000	5,01146		
	Orta üst	14	21,0000	5,43493		
	Üst	11	21,8182	5,43725		
Psikolojik İyi Oluş	Alt	10	24,2000	9,89725	14,992	0,000*
	Orta	216	46,1435	8,23903		
	Orta alt	62	44,9516	9,80704		
	Orta üst	14	42,4286	11,54732		
	Üst	11	43,5455	10,89370		

*p<0.05

Katılımcıların sosyo-ekonomik düzey ve psikolojik iyi oluş ölçeği arası ilişki iki yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi sosyo-ekonomik düzey ile psikolojik iyi oluş, kişisel ve toplumsal koşullardan duyulan memnuniyet ve ilişkiler ve aktivitelerden duyulan memnuniyet arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05). Buna karşın psikolojik iyi oluş konusunda orta düzeyi katılımcıların ortalama değerleri hem ölçek toplamında hem de alt boyutlar toplamında daha yüksektir

3.4.5. Günlük Telefon Kullanım Süresi

Tablo 19’da psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının günlük telefon kullanım süresine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular verilmiştir

Tablo 19. Günlük telefon kullanım süresine göre psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması

		N	$\bar{X}$	SS	F	P
Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet	1-2 Saat	204	23,6618	3,74538	13,431	0,000*
	3-4 Saat	85	21,5294	6,17712		
	4 Saatten fazla	24	19,0417	7,14130		
İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet	1-2 Saat	204	23,0931	4,03631	10,949	0,000*
	3-4 Saat	85	20,9647	5,89077		
	4 Saatten fazla	24	19,2500	6,15912		
Psikolojik İyi Oluş	1-2 Saat	204	46,7549	7,41977	12,989	0,000*
	3-4 Saat	85	42,4941	11,77530		
	4 Saatten fazla	24	38,2917	13,05999		

*p<0.05

Katılımcıların günlük telefon kullanım süresi ve psikolojik iyi oluş ölçeği arası ilişki iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tabloda görüldüğü gibi günlük telefon kullanım süresi ile psikolojik iyi oluş, kişisel ve toplumsal koşullardan duyulan memnuniyet ve ilişkiler ve aktivitelerden duyulan memnuniyet arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05). Buna karşın psikolojik iyi oluş konusunda 1-2 saat arası katılımcıların ortalama değerleri hem ölçek toplamında hem de alt boyutlar toplamında daha yüksektir

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.TARTIŞMA

Araştırma soruları sonucu elde edilen sonuçlar bu kısımda tartışılmıştır.

4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Ve Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda cinsiyet ile dijital oyun bağımlılığı arası anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Gentile (2009) yaptığı çalışmada 8-18 yaş arası oyun oynayan ergenlerin %8,5'inin bağımlılık belirtisi gösterdiğini aktarmıştır. Ancak çalışmada erkek ergenlerin oyun bağımlılığı ortalamalarının daha yüksek olduğu ve oyun bağımlılığı ile cinsiyet arası anlamlı bir ilişki olduğunu aktarmıştır. Aynı şekilde Hazar ve Hazar (2017) tarafından “Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” geliştirilmiş ve çalışma verilerine göre dijital oyun bağımlılığı ile cinsiyet arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kaya (2022)'de yaptığı çalışmada cinsiyet ile oyun bağımlılığı arası anlamlı bir farklılık belirlenmiştir.

Çalışmamızda böyle bir farklılığın oluşmama nedenlerinin en başında düşük telefon kullanım süresinden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Hem kadınların hem de erkeklerin düşük süreli internet kullanımlarından dolayı oyun bağımlılığı ile cinsiyet arası anlamlı bir farklılık olmadığı söylenebilir. Ergen mültecilerin yaşam koşulları çok kısıtlıdır. Oyun alanları sınırlıdır. Sosyal medya ortamında bulunma süreleri normal koşullardaki ergenlere göre daha azdır, bu olanaksızlıklar büyük ölçüde kadın ve erkek bireyleri etkilemektedir.

4.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Ve Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda yaş değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı arası anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Kaya (2022) çalışmasında 2021 yılına dair yaş aralıklarına göre oyun oynama yüzdelere incelemiştir. Buna göre tüm yaş grupları arasında 18 yaş altı bireyler tüm yaş gruplarının %20'sini meydana getirmektedir. Ergenlerde dijital platformlarda geçirilen zaman teknolojinin de gelişmesi ile her geçen gün artmaktadır. Çalışmamızda günlük telefon kullanım süresi düşük bulunsada birçok araştırma 18 yaş altı ergenlerin dijital platformlarda geçirdiği sürelerin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Vatansever (2021)'in yaptığı çalışmada 18 yaş altı ergenlerin ortalama günlük 4-6 saat

geçirdiklerini, oyun bağımlılığı ile yaş değişkeni arası anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Torun ve arkadaşları (2015) aynı şekilde çalışmalarında yaş değişkeni ile bilgisayar oyunları bağımlılığı arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmaya göre en yüksek bilgisayar kullanım süresi ise 15-18 yaş aralığında tespit edilmiştir.

Çalışmamızda da literatüre paralel olarak telefon kullanım süresi düşük olsa da yaş ile dijital oyun bağımlılığı arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yaş değişkenini etkileyen faktörler mülteci ergenlerin bulunduğu ortamda da benzer etkiyi göstermektedir.

4.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Ve Eğitime Göre Farklaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda eğitim düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanları arası anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Günüş (2009) yaptığı çalışmada aynı şekilde internet bağımlılığı ile eğitim düzeyi arası anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Kuss ve Griffiths (2012) çalışmalarında oyun bağımlılığı ile eğitim düzeyi arası anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Eğitim düzeyi düşük olan ergenlerin oyun bağımlılığına daha yatkın olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmada ilgi çekici bir başka nokta ise oyunların psikososyal ve davranışsal olarak olumsuz etkiler yarattığıdır. Benzer şekilde Irmak ve Erdoğan, (2016) yaptıkları çalışmada eğitim düzeyi ve oyun bağımlılığı arası anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Çalışmada bilgisayar oyunlarının genel olarak yalnızlık, saldırgan davranışlar, anksiyete bozukluğu, düşük yaşam doyumu, depresyon, şiddete karşı duyarsızlaşma, dikkat sorunları gibi psikososyal sorunlara yol açtığı belirlenmiştir. Jeong ve arkadaşları (2017) farklı yaş gruplarını içeren çalışmalarında, yaş değişkeni ile oyun bağımlılığı arası anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Çalışmada 18 yaş altı grup oyun bağımlılığına en yatkın ikinci grup olarak tespit edilmiştir.

Çalışmamızda, eğitim düzeyi yükseldikçe dijital oyun bağımlılığı ölçek toplamında ve alt boyutlar toplamında yüksektir. Lise düzeyindeki bireylerin sosyal medya ve video oyunlarına kolay erişmektedir. Mülteci ergenlerin yaşadığı zorlukları kavramaları ilkökul düzeyindeki bireylere kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir.

4.4. Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Ve Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda sosyo-ekonomik düzey ile dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanları arası anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Birçok bağımlılık çalışmasında belki de en

önemli demografik değişkenler arasında sosyo-ekonomik düzey yer almaktadır. Zira sosyolojik araştırmaların çoğu düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin daha çok bağımlılık eğilimi gösterdiği aktarılmıştır (Griffiths, vd., 2004; Şimşek ve Karakuş Yılmaz, 2020). Kurtbeyoğlu (2018) hazırladığı tez çalışmasında 822 öğrenci ile oyun bağımlılığı üzerine çalışmıştır. Çalışmada öğrencilerin (18 yaş altı) hissettikleri sosyo-ekonomik düzeyleri ile oyun bağımlılıkları arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Özellikle 13-15 yaş arası düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan bireylerin daha çok oyun oynadığını aktarmıştır. Çakıcı (2018) hazırladığı tez çalışmasında da aynı şekilde sosyo-ekonomik düzey ile oyun bağımlılığı arası anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Çalışmamızda, algılanan alt sosyo-ekonomik düzeyin dijital oyun bağımlılığı toplamını etkilemektedir. Orta üst sosyo-ekonomik düzeyde olan katılımcıların sosyal medyayı etkileşim kurmak için kullandığı söylenebilmektedir. Alt sosyo-ekonomik düzey katılımcıların medya ortamında daha az zaman geçirmektedir.

4.5. Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Ve Günlük Telefon Kullanım Süresine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda günlük telefon kullanım süresi ile Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği puanları arası anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Günlük akıllı cihaz (telefon, tablet, bilgisayar, akıllı saat vs) kullanım süresi bağımlılıkla yakından ilişkilidir. Farklı motivasyonlara sahip olsa da günlük uzun akıllı cihaz kullanımı oyun bağımlılığı riskini arttıran önemli bir unsurdur (Özsoy vd., 2017). Yiğit (2017) yaptığı çalışmada yaptığı çalışmada ergenler ile değil ebeveynler ile çalışmıştır. Çalışmada ebeveynler çocuklarının uzun süre telefon kullanımına izin verdiklerini dolayısı ile ergenlerin uzun süre telefon kullandıkları tespit edilmiştir. Özellikle 13-15 yaş arası ergenlerin günlük 4-6 saat arası telefon kullandıkları belirlenmiştir. Çalışmada online oyun oynama durumu ile günlük telefon kullanım süresi arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bülbül ve Tunç (2018) 446 öğrenci ile yaptığı çalışmada telefonda geçirilen zaman ile oyun bağımlılığı arası anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Bir başka değerlendirmede WCP (2023) dünya genelinde oyun kullanıcı sayısının 1,5 milyar kişi olduğu ve bunların yaklaşık 1.12 milyarının günlük olarak ortalama 3-5 saat cep telefonunda oyun oynadıkları belirlenmiştir.

Çalışmamızda, günlük telefon kullanım süresi 4 saatten fazla olması dijital oyun bağımlılığını etkilemiştir. Medyada geçirilen süre arttıkça dijital oyun bağımlılığı

artmaktadır. Günlük telefon kullanım süresi, mülteci ergen katılımcıların günlük yaşantıdan uzaklaştığı ve akran sınırlılığından kaynaklandığı söylenebilir.

4.6. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda cinsiyet ve psikolojik iyi oluş toplam ölçeği arası anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tosun (2021) yaptığı çalışmada 14-17 yaş arası ergenlerle çalışmıştır. Çalışmasında cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arası anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Buna karşın Gündoğan ve Sargın (2018) yaptıkları çalışmada cinsiyet ile ergenlerin psikolojik iyi oluşları arası anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Tosun ve Doğan (2021) çalışmalarında ergenlerde cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arası anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Çalışmada önemli bir unsur da özellikle erkeklerin psikolojik iyi oluş ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğudur.

Çalışmada kadın katılımcıların, erkek katılımcılara nazaran daha psikolojik iyi oluşları daha yüksektir. Mülteci ergen kızların günlük aktivitelere ilgili ve gelecekleri konusunda daha iyimser olduğu söylenebilir.

4.7. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların yaş ile psikolojik iyi oluş toplam ölçeği arası anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Gönenç (2019) yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile psikolojik iyi oluş arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ortalamaları en yüksek grup ise 15 yaş grubunda olan ergenler olarak tespit edilirken en düşük puan 15 yaş grubunda tespit edilmiştir. Öte yandan Gürsu (2015) çalışmasında yaş ile ruh sağlığı arası anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Çalışmaya göre 15 yaş altı ergenlerin 15-18 yaş aralığındaki ergenlere nazaran daha yüksek ruh sağlığı ortalamaları olduğu görülmüştür. Greene ve McGovern (2017) de çalışmalarında araştırmamıza paralel olarak yaş ile psikolojik iyi oluş arası anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Çalışmamızda psikolojik iyi oluş ölçeğinden en yüksek puanı 14-16 yaş arası ergenler almıştır. Bu yaş grubu katılımcıların gelişim özellikleri ergenliğin doruk noktasıdır. Bedenen hızlı gelişimlerin ve hayat anlamını sorgulayan keşfetme dönemidir. Dış dünyaya dönük yaşamları psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkilediği söylenebilir.

4.8. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Eğitime Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların eğitim ile Psikolojik İyi Oluş Toplam Ölçeği arası anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Göcen (2012) çalışmasında eğitim düzeyi ile psikolojik iyi oluş arası anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Araştırmaya göre eğitim düzeyi yüksek bireyler psikolojik iyi oluş ölçeğinden daha yüksek puan alırken eğitim düzeyi düşük bireyler daha düşük puan almaktadır. Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) çalışmalarında 541 ergen ile görüşme yapmıştır. Çalışmada ergen bireylerde eğitim düzeyi ile psikolojik iyi oluş arası anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak 15-16 yaş aralığındaki ergen bireylerin psikolojik iyi oluş ölçek puanlarının diğer yaşlara nazaran daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çalışmamızda psikolojik iyi oluş ilkökul eğitim düzeyinde daha yüksektir. İlkokul düzeyinde olan bireylerin yaşları ve çevreyi algılamada daha yalıdır. Bilişsel gelişimin somut ve soyut işlemlerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Kişisel ve toplumsal koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutunda ortaokul eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluşun yüksek bulunması aktivite, etkinliklerde yetenekli olması ve anlamlı amaçlı yaşam sürdürdükleri söylenebilir.

4.9. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların sosyo-ekonomik düzey ile Psikolojik İyi Oluş Toplam Ölçeği arası anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Karakuş (2020) çalışmasında 422 ergen ile çalışmış ve çalışma sonucunda sosyo-ekonomik düzey ile psikolojik iyi oluş arası anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Çalışmaya göre sosyo-ekonomik düzeyi yüksek ergenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Poyraz, G. (2019) çalışmasında yanı şekilde sosyo-ekonomik düzey ile psikolojik iyi oluş arası anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Çalışmamızda alt sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının düşük olduğu bulunmuştur. Maddi kaynakların varoluşu sosyal ilişkiler açısından destekleyicidir. Sosyo-ekonomik düzey psikolojik iyi oluşu etkilemiştir. Mülteci ergen bireylerin aldıkları alt sosyo-ekonomik düzey günlük aktivitelerde sınırlı olduğu söylenebilir.

4.10. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Günlük Telefon Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların günlük telefon kullanım süresi ile Psikolojik İyi Oluş Toplam Ölçeği arası anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Baysan ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada ergenlerin telefon kullanım süresi ile psikolojik iyi oluşları arası anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Psikolojik iyi oluş puanı en yüksek olan grup günlük en fazla 1-2 saat arası telefon kullanan ergenler olarak tespit edilmiştir. Benzer şekilde Keskin (2019) hazırladığı tez çalışmasında ergenlerin günlük telefon kullanımı ile psikolojik iyi oluş ölçek puanları arası anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Dursun ve Eraslan Çapan (2018) ise çalışmalarında günlük telefon kullanımı ile psikolojik iyi oluş durumları arası anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir.

Çalışmamızda 1- 2 saat günlük telefon kullanım süresi düşük olan katılımcıların psikolojik iyi oluş oluşları daha yüksektir. Günlük telefon süresi düşük olanların yaşamları daha verimli ve anlamlı olduğu söylenebilir.

4.11. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada, çalışma hedef kitlesi olan ergenlerin %50'sinden fazlasının şu anda dijital oyunlar oynadığını söyleyebiliriz. Singh ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada ergenlerin psikolojik iyi oluşları ile dijital oyun bağımlılıkları arası anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Çalışmaya göre oyun bağımlılığı puanlarındaki artış psikolojik iyi oluş değerlerinde düşüşe neden olmaktadır. Buna göre bireylerin bağımlılık düzeylerinin artması aksi yönde psikolojik iyi oluş durumlarını olumsuz etkilemektedir. Bu durum sadece dijital oyun bağımlılığı için değil aynı zamanda online ya da çevrimdışı olarak akıllı cihazlara olan bağımlılığın arttığı her durum için geçerli sayılabilir (Niranjjan, 2017).

Literatür incelendiğinde, ergenlerin psikolojik iyi oluşları ile dijital oyun bağımlılığı arası ilişki sıkça rastlanmaktadır. Bu ilişki çevrimiçi dijital eylemlerde daha güçlü iken çevrimdışı dijital eylemlerde görece daha zayıftır. Praveen ve Stalin (2021) çalışmalarında çevrimiçi oyun oynayanların çevrimdışı oyun oynayanlara göre dijital ortamlarda 8 kat daha fazla zaman geçirdiklerini aktarmışlardır. Görülüyor ki artan teknoloji ergenlerin etrafını kuşatan ve doğrudan doğruya psikolojik iyi oluşlarını etkileyen ve onları bağımlılığa itebilecek güce sahip bir noktaya gelmiştir.

Günümüzde bilinçli bir eğitim sistemi ve bilinçli ebeveynler tarafından korunmayan ergenler hem psikolojik iyi oluş hallerini kaybetme tehlikesi ile karşı karşıya hem de yüksek düzeyde bağımlı olma riski altındadırlar.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada mülteci ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları ve psikolojik iyi oluşları arası ilişki incelenmiştir. Bu amaçlar 313 mülteci ergenden veri toplanmıştır. Araştırma amaçları doğrultusunda elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Dijital Oyun Bağımlılığı ve Demografik Değişkenlerin Analizine İlişkin Sonuçlar

Araştırma amaçları doğrultusunda öncelikli olarak Dijital Oyun Bağımlılığı ve demografik değişkenlerin ilişkisi üzerinden analizler yapılmıştır. Buna göre:

- Dijital oyun bağımlılığı alt boyutu sanal iletişim ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- Dijital oyun bağımlılığı alt boyutu sanal tolerans arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans Alt Boyutu ve Sanal İletişim Alt Boyutu puanları ile katılımcıların yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans Alt Boyutu ve Sanal İletişim Alt Boyutu puanları ile katılımcıların eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans Alt Boyutu ve Sanal İletişim Alt Boyutu puanları ile katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans Alt Boyutu ve Sanal İletişim Alt Boyutu puanları ile katılımcıların günlük telefon kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş ve Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar

Araştırma amaçları doğrultusunda ikinci olarak Psikolojik İyi Oluş ve alt boyutları üzerinden analizler yapılmıştır. Buna göre:

- Psikolojik İyi Oluş Toplam Ölçeği ile Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ve İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ile katılımcıların cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

- Psikolojik İyi Oluş Toplam Ölçeği ile Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ve İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ile katılımcıların yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Psikolojik İyi Oluş Toplam Ölçeği ile Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ve İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ile katılımcıların eğitim arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Psikolojik İyi Oluş Toplam Ölçeği ile Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ve İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ile katılımcıların sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Psikolojik İyi Oluş Toplam Ölçeği ile Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ve İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ile katılımcıların günlük telefon kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkilerine Yönelik Sonuçlar

Araştırma üçüncü amacı doğrultusunda yapılan korelasyon analizi sonucunda:

- Psikolojik iyi oluş Ölçeği ile Sanal Tolerans, Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu, İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ile arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Psikolojik iyi oluş Ölçeği ile Sanal İletişim, Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu, İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ile arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Ölçeği, Kişisel ve Toplumsal Koşullardan Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu, İlişkiler ve Aktivitelerden Duyulan Memnuniyet Alt Boyutu ile arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öneriler

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

Araştırmacılara yönelik öneriler:

1. Akran sayısı ile dijital oyun bağımlılığı arasında ilişki araştırılabilir.

2. Bu araştırma sadece Şanlıurfa ilindeki 10-21 yaşları arası mülteci ergen bireyler üzerine yapılmıştır. Çalışma farklı illerde, farklı gruplarda, yurdumuzdaki ergen bireyler üzerinde de yapılabilir.
3. Ebeveynlerin sosyal medya bağımlılığı ile ergenlerin dijital oyun bağımlılığı arasında araştırma yapılabilir.
4. Ebeveynlerin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşları ile çocukların dijital oyun bağımlılığının ilişkisi araştırılabilir.
5. Ebeveynlerin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşları ile ergenlerin psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisi araştırılabilir.
6. Öğrencilere okullarda psikolojik danışma ve rehberlik programlarında ergen çocukların diğer çocuklardan hangi alanlarda zarar görebileceği konusunda araştırma yapılabilir.
7. Okulların psikolojik danışma ve rehberlik programlarında bağımlılık konusunda ailelerin bilgilendirilmesi ve aydınlatılmasına ilişkin araştırmalar yapılabilir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler:

1. Dijital oyun bağımlılığının önlemek önemli şeylerden birisi özgür(boş) zaman değerlendirmesidir. Günümüz örgün eğitim-öğretim etkinliklerine koşut olarak özgür zamanı değerlendirme etkinlikleri de düzenlenmektedir. Bu özgür zaman etkinliklerin de katılımcıların farkındalıklarını artıracak uygulamalara yer verilmesi uygun olur.
2. İnternet kafelere ruhsat verilirken özellikle düzenlenmesi kamuya açık şekilde olabilir.
3. Yerel yönetimler yasal düzenlemelerde ailelerin gidebildiği kafelerin yanında açık, saydam herkesin rahatlıkla gidebileceği yerlerde olabilir.
4. Öğrencilere okullarda psikolojik danışma ve rehberlik programlarında ergen çocukların diğer çocuklardan hangi alanlarda zarar görebileceği konusunda bilgilendirme oturumları düzenlenebilir.
5. Oyun bağımlılığı, medya bağımlılığı konularının okullarda Rehberlik ve Psikolojik danışmanlarla, öğretmenlerle, sosyal çalışanlarla, ziyaretçi öğretmenlerle, sağlıkla ilgili çalışmalarla, öğrenci eğitim sistemi içinde

başarılı olması için yapılacak yardımların planlanması ve uygulanmasına ilişkin stratejiler düzenlenmesi önerilir.

6. Eğitim kurumlarında gelişmiş medya okuryazarlığının verilmesi uygun olur. Bu eğitim, bireylerin dijital ortamlarda bulunan tehlikenin farkına varmalarını sağlayabilir ve bağımlılık riskini azaltabilir. Eğitim kurumları ilgili bakanlıklar ve yayın organları mesleki ve sivil toplum örgütleri bu programın oluşmasına katkı sağlayabilir.
7. Dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı konularını ve temalarını kapsayan diziler, tiyatro oyunları, filmler [Farkındalık (Mindfulness)] oluşturulabilir.

**Dijital Esaret, <https://jetfilmizle.de/dijital-esaret-izle.html/2>*

8. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinde 7 maddenin yedisine de 3 (bazen) ve üzerinde puan alan bireyler riskli grubunu oluşturmaktadır. Risk faktörü taşıyan bireylere uygulamalı çalışmalar yapılabilir.
9. Dijital oyunlar göz sağlığını olumsuz etkilemektedir. Okul çağı çocuklarında göz sağlığını tespit etmek, göz sağlığı yönünden riskli olan çocukları belirlemek için Snellen ve benzeri testlerde görme taraması yapılabilir. Elde edilen sonuçlar ilgili kişi, anne - baba ve ilgili kurumlara bildirilebilir.

KAYNAKÇA

- Aboujaoude, E., Koran, L. M., Gamel, N., Large, M.D., Serpe, R. T. (2006). Potential markers for problematic internet use: A telephone survey of 2.513 adults. *CNS Spectrum*, 11(10), 750-755.
- Akgün, N. (1992) *Egzersiz Fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Akın, A. (2006). Başarı Amaç Oryantasyonları İle Üst Biliş Farkındalık, Ebeveyn Tutumları Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). Başarı Yönelimleri Ölçeği, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Eğitim Araştırmaları*, 26, 1-12.
- Alioğlu, M. & Algül, A. (2021). Türkiye’de Dijital Oyun Durumu: E-Spor Oyuncularının Değerlendirmeleriyle League Of Legends Örneği. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 121-154.
- Alptekin, Z. M. (2020). Dijitalleşme ve Dijital Sosyal Sorumluluk İletişimi. *Uluslararası Medya Ve İletişim Araştırmaları Hakemli Dergisi (MEDIAJ)*, 3 (2), 136-155.
- Altınbaşak, İ. ve Karaca, E.Y., (2009). İnternet Reklamcılığı Ve İnternet Reklamı Ölçümlemesi Üzerine Bir Uygulama , *Ege Akademik Bakış*, 9 (2), 463-487.
- Amichai-Hamburger, Y., and Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the internet. *Computers in Human Behaviour*, 16, 441–449.
- Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G., Fox, S. (2002). On the internet, no one knows I’m an introvert: Extroversion, neuroticism and internet interaction. *CyberPsychology & Behaviour*, 5 (2); 125-128.
- Andreassen, CS, Pallesen, S., Griffiths, MD (2017). Sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımı, narsisizm ve benlik saygısı arasındaki ilişki: Büyük bir ulusal anketten elde edilen bulgular. *Bağımlılık Yapıcı Davranışlar*, 64, 287–293.

- Andreou, E., & Svoli, H. (2013). The association between internet user characteristics and dimensions of internet addiction among Greek adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(2), 139–148
- Aral, N. ve Baran, G., (2011). *Çocuk Gelişimi*, YA-PA, İstanbul.
- Arslan, C. (2005). *Kişilerarası Çatışma Çözme ve Problem Çözme Yaklaşımlarının Yükleme Karmaşıklığı Açısından İncelenmesi (Doktora Tezi)*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Avcı, M., (2006). *Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7 (1) , 39-63.
- Aybak, T. ve İpek, M., (2021). *Ergenlik Dönemindeki Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşadıkları Sorunlar*, Aydın Sağlık Dergisi, 7 (2), 141 – 165.
- Ayhan, B. ve Köselören, M. (2019). *İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık*. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Balcı, Ş., Gölcü, A. (2013). Türkiye'de üniversite öğrencilerinde Facebook bağımlılığı: "Selçuk Üniversitesi örneği". *Türk Araştırmaları Dergisi*, 34, 255–278.
- Balcı, Ş., ve Gülnar, B. (2009). *Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili*, Selçuk İletişim Dergisi, 6, 1:5-22.
- Balkan, E. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilgisayar-İnternet Bağımlılığı ve Aile Fonksiyonları Arasındaki İlişki*. *e-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 6, (1), 231-239.
- Balkaya, A., (2005). *Lise Öğrencilerinin Kimlik Duygusu Kazanım Düzeylerinin Bazı Kişisel-Sosyal Ve Ailesel Nitelikler İle Suç Davranışı Düzeyi Bakımından İncelenmesi*, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- Ballen, K., Ryan., T., Gray, D., McInerney, D., Waters, L. (2014). 'Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal bağımlılık: Pozitifler ve olası tuzaklar', *Avustralya Eğitim ve Gelişim Psikoloğu* , 31(1), 18-31.

- Baron, R. A. and Byrne, D. (1984). *Social Psychology*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Başargan, N. H. ve Kümbül, B. (2001) *Çalışan Çocuklar Sorununa Aileler Açısından Bir Bakış: Türkiye’de Çalışan Çocuklar Semineri*. Ankara: Die Yayınları.
- Başhan, F., (2011). *İnternetin Çeşitli Yönleriyle Türk Toplumunca Benimsenmesi: Karaman Örneği*, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Karaman.
- Batıgün, A.D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.11:213-219.
- Batıgün, A.D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Baturay, M.H., Toker, S. (2017). Benlik saygısı, GPA'nın ve genel sağlığın Facebook bağımlılığı üzerindeki etkisini şekillendirir: Bir arabuluculuk analizi. *Sosyal Bilimler Bilgisayar İncelemesi*, 35(5), 555–575.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İzmir, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı.
- Bayraktar, F., and Gün, Z. (2007). Incidence and Correlates of Internet Usage among Adolescents in North Cyprus. *Cyberpsychology & Behavior*. 10(2), 191-197.
- Bayraktutan, F., (2005). Aile içi ilişkiler internet kullanımı açısından. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Yapı – Sosyal Değişime Bilim Dalı, İstanbul.
- BAY, A. (2003). Bilişsel – Davranışçı Terapilerin Tarihi. *3p Dergisi*-11. (Ek.2), 5.
- Baysan, Ç., Çakıcı Eş, A. ve Tezer, M., (2019). Ergenlerin dijital oyun bağımlılığının okulda öznel iyi oluş açısından incelenmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(özel sayı 1), 17-20.

- Błachnio, A., Przepiorka, A., Boruch, W., ve Bałakier, E. (2016). Gençlerde Facebook kullanımının yordayıcıları olarak kendini sunma stilleri, mahremiyet ve yalnızlık. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, 94, 26–31.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S., (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme, *Journal Of Contemporary Medicine* , 6(3);235-247.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The first 90 Days of the İnternet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- Bülbül, H., Tunç, T., (2018). Telefon Ve Oyun Bağımlılığı: Ölçek İncelemesi, Başlama Yaşı Ve Başarıyla İlişkisi, *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9 (21), 1-13.
- Can, H.C. & Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve E-spor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384.
- Canan, F. (2010). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. (Tıpta Uzmanlık Tezi), Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Canan, F., Ataoğlu, A., Nichols, L.A., Yıldırım, T., ve Öztürk, Ö. (2010). Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of Turkish high school students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Network*, 13(3), 317-320.
- Candan, K. ve Yalçın, A.F., (2018). Ergenlerin Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerinin Sosyal İlişki Unsurları ve Umut Düzeyi İle İlişkisinin İncelenmesi, *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, Yıl 8, 9(16), 319-348.
- Çakıcı, G. (2018). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öfkeyi İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması. *İletişim Kuram Ve Araştırma Dergisi*, 2016(43), 265-289.

- Çetin, B. ve Akin, A. (2009). An investigation of the relationship between achievement goal orientations and the use of stress coping strategies with canonical correlation. *International Journal of Human Sciences*.243-255.
- Çıkrıkçı, Ö., ve Gençdoğan, B., (2015). Ergenlerde Bilişötesi Becerilerin Eğitsel Strese Etkisi: Yapısal Eşitlik Modellemesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 61-71.
- Çölkesen, R., Örencik, B., (2003). Bilgisayar Haberleşmesi ve Ağ Teknolojileri, İstanbul.
- Davis, RA (2001). Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel-Davranışsal Bir Modeli. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 17, 187-195.
- Derlega, VL, Meets, S., Petronio, S., Marquis, ST (1993). Kendini ifade etme. Londra, Bilge.
- Diener, E., (1984) Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Lucas, R., ve Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being, *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Diener, E., Ng, W., ve Tov, W. (2009). Balance in life and declining marginal utility of diverse resources, *Applied Research in Quality of Life*, 3, 277-291.
- Diener, E., Sapyta, J. J., ve Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to wellbeing. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Diener, E., Suh, E., and Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian J. Clin. Psychol.* 24, 25–41.
- Diener, E., ve Oishi, S. (2004). Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being, In F. Columbus (Ed.), *Asian economic and political issues*, 10 (pp. 1-25). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Dinç, M. (2014). Eylemsel Bir Bağımlılık: Kumar, Yeşilay, Bağımlılık Tedavisi, *Aylık sağlık, Eğitim ve Kültür Dergisi*, Cilt. 967, Sayı. 7, ss.20-24.

- Dinçel, E., (2006). Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Ve Psikolojik Problemler, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Ankara.
- Dursun, A. ve Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19 (2), 128-140.
- Erbay, E. , Oğuz, N. , Yıldırım, B. & Fırat, E. (2016). Alkol ve Madde Bağımlılığı Olan Bireylerin Başa Çıkma Tutumları . Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi , 20 (3) , 597-609 .
- Erikson, E. H. (1968). Identity Youth and Crisis (1. Baskı). New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Eryılmaz, S., & Çukurluöz, Ö. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(67), 889-912. <https://doi.org/10.17755/esosder.311314>
- Esen, E. (2010). Ergenlerde İnternet Tüketimini Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye).
- Fletcher, G. J. O., Danilovics, P., Fernandez, G., Peterson, D. & Reedet , G.D. (1986). Attributional complexity. Journal of Personality and Social Psychology, 51 (4), 875 884.
- Flett, G.L. ve Blankstein, K.R. (1994). Depression, Self-Esteem And Complex Attributions For L i f e Problems. Current Psychology, Volume: 13, Issue: 3, p. 263.
- Gehrmann, K., (2022). Social media use and its relationship to mental health/well-being: An Experience Sampling Study, Department of Psychology, Health and Technology University of Twente, Holland.
- Gencer, N., (Çeviren) (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(3), 2621-2638.

- Gentile, D. (2009). Pathological Video Game Use among Youth Ages 8 to 18: A National Study. *Psychological Science*, 20, 594-602.
- Goldberg, D. E. (1996). Competitive ability: definitions, contingency and correlated traits. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 351(1345), 1377-1385.
- Göcen, G. (2012). Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Göldağ, B. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
- Gönenç, E.Ö., (2012). İnternet Ve Türkiye'deki Gelişimi, İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 0 (16), 87-98.
- GÜLEÇ, C. (1993).Psikoterapiler. Ankara: Hekimler Birliği Yayını.
- Greene, N.T. and McGovern, K. (2017). Gratitude, Psychological Well-Being, and Perceptions of Posttraumatic Growth in Adults Who Lost a Parent in Childhood. *Death Studies*, 41(7), 1-11.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *CyberPsychology & behavior*, 7(4), 479-487.
- Gündoğan, S. ve Sargın, N. (2018). Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin, Algılanan Sosyal Destek Ve Öznel İyi Oluş Açısından İncelenmesi, *The Journal Of International Lingual, Social And Educational Sciences*, 4(2), 288 – 295.
- Günüç, S. (2009). “İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. Van: T. C. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

- Gürsu, O. (2015). Ergenlik Dönemi Dindarlığı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 20 (34): 49-75.
- Hazar, Z. & Hazar, E. (2019). Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Uyarlama Çalışması) . Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi , 4 (2) , 308-322 .
- Hazar, Z., Ve Hazar, M. (2017). Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. International Journal.
- Horzum, M. B., Ayas, T. & Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi, 3(30), 76-88.
- Huizinga, J. (2006). Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme (M. A. Kılıçbaş, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Irmak, A. Y., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. Türk Psikiyatri Dergisi, 27(2), 128-37.
- Işık, A., (2018). Türkiye’de Madde Bağımlılığıyla Mücadelede Bir Sosyal Politika Uygulaması Olarak Okul Sosyal Hizmetinin Önemi, Toplum ve Sosyal Hizmet, 29(1), 208-227.
- Işık, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanımı ve Beş Faktör Kişilik Özelliği İle İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinden Bir Araştırma. İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 7(2), 695-717. <https://doi.org/10.15869/itobiad.361081>
- Işık, U., (2007). Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri Ve İnternet Bağımlılığı, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya.
- İnal, Y. ve Kiraz, E. (2008). “Bilgisayar Oyunları İdeoloji İçerir mi? Eğitsel ve Ticari Oyunlara Bakış”. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(3), 523-244.

- İşçi, T.G. ve Yeşiltaş, E., (2020). Sosyal Bilgiler Öğretiminde Dijital Oyun Geliştirme Yazılımı Kullanımı ve Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Buna İlişkin Görüşleri, TÜBAD, V(II), 260-284.
- Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2017). Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199-214.
- Kalafat, A. ve Dilmaç, B., (2020). Ergenlerde Kimlik Gelişimi, Başarı Amaç Yönelimi Ve Bilişsel Karmaşıklık Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 52, 676-686.
- Kaplan, A. M., and Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Bus. Horiz.* 53, 59–68.
- Kaplan, A. ve Maehr, M. L. (2007). The Contribution and Prospects of Goal Orientation Theory, *Educational Psychology Review*, 19, 141-184.
- Karadağ, E. (2010). Eğitim bilimleri doktora tezlerinde kullanılan araştırma modelleri: Nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi [Educational Administration: Theory and Practice]*, 16(1), 49-71.
- Karaduman, M. ve Acıyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın Simülasyon Kuramı Bağlamında Dijital Oyunlar Ve Bağımlılık Üzerine Bir Değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22 (1), 453-472.
- Karakuş, B.N., Özdengül, F., Solak Görmüş, Z.I. ve Şen, A., (2021). Bağımlılık Fiziopatolojisine Genel Bakış, *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 158-166.
- Karakuş, E., (2020). Ergenlerin Duygusal Özerkliklerini Yordamada Öznel İyi Oluş Ve Ebeveynle Bağlanmanın Rolü, *Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep*.
- Kaya, A. (2022). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 6 (1), 1-11.

- Kaya, A., (2021). Adölesanlarda Dijital Oyun Bağımlılığının Mutluluk ve Yaşamın Anlamına Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*. 2021; 22(3): 297-304.
- Keskin, B., (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Psikolojik Sağlık Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- Kırık, A. M. (2017). Yeni Medya Aracılığıyla Değişen İletişim Süreci: Sosyal Paylaşım Ağlarında Gençlerin Konumu. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(1), 230-261. <https://doi.org/10.19145/gumuscomm.300815>
- Koç, H., ve Yüksel, O. (2003) Kadınlarda Fiziksel Ve Fizyolojik Performansın Değerlendirilmesi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9)., 1-12, Erişim Tarihi: 23.03.2023, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/55300>.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kurtbeyoğlu, Ş. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Demografik Özelliklerinin Oyun Bağımlılığı ile İlişkisi (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Kuss, D. J., and Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Lemmens J. S., Valkenburg P. M. and Peter, J. (2009) Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol*, 12(1): 77-95.
- Martella, R. C., Nelson, J. R., Morgan, R. L., and Marchand-Martella, N. E. (2013). *Understanding and interpreting educational research*. New York: Guilford Press.
- MEB, (2011). *Kablosuz Ağ Sistemleri, Elektrik Elektronik Teknolojisi, Çerçeve Öğretim Programları*, Ankara.
- Morsünbül, Ü. ve Uçar, E. (2017). Kimlik Stilleri, Süreçleri ve Statülerinin Kimlik İşlevleriyle İlişkileri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13 (1), 25-35
- Mustafaoğlu R, Yasacı Z. Dijital Oyun Oynamanın Çocukların Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. *Bağımlılık Dergisi*. Eylül 2018;19(3):51-58.

- NELSON-JONES R. (1982). Danışma Psikolojisi Kuramları. (Çev. Fatih Akkoyun, V.Duyan ve diğ.) Cassel Educational Ltd.
- Niranjjan, R., Anandraj, R., Prasad, T. and Manikandan, S., (2017). Prevalence of internet addiction and effects of social media usage among a private medical college students, Pondicherry. *International Journal of Current Advanced Research*, 06(10):6486-6490.
- Of Human Sciences, 14 (1), 204-216.
- Oral, T. (2012). Ergenlerde Kimlik Statülerinin Başarı Amaç Yönelimlerini Yordamadaki Rolü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Özsoy, E., Rauthmann, J F., Jonason, P K., Ardiç, K. (2017). Reliability and validity of the Turkish versions of Dark Triad Dirty Dozen (DTDD-T), Short Dark Triad (SD3-T), and Single Item Narcissism Scale (SINS-T). *Personality And Individual Differences*, 117(15),11-14.
- Paker, O. (1994). Atıf Karmaşıklığı, Uçlara Kayma ve Kalıp Yargı Kullanma Eğilimleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Pittman, M. and Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167.
- Poortvliet, P. M., Janssen, O., Van Yperen, N. W. and Van De Vliert, E. (2007). Achievement Goals And Interpersonal Behavior: How Mastery and Performance Goals Shape Information Exchange, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1435-1447.
- Poyraz, G. (2019). Ergenlerde iyi oluşun duygusal özerklik açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.

- Rideout, V., and Fox, S. (2018). Digital Health Practices, Social Media Use, and Mental WellBeing Among Teens and Young Adults in the U.S. Providence St. Joseph Health Digital Commons.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sağlam, M. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Medya Şiddeti Algısı, *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 5 (3), 255-268.
- Salk, L. (1982). *Çocuğun Duygusal Sorunları* (Çev: E. Onur). 2. Baskı. Evrim Matbaacılık Ltd. Şti., İstanbul.
- Sandvik, E., Diener, E., ve Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of selfreport and non-self-report measures, *Journal of Personality*, 61, 317-342.
- Sarı, Ü. ve Türker, H., (2021). Dijital Platform Kullanıcılarının İzleme Alışkanlıklarına Yönelik Bir Araştırma: Netflix Örneği, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-80.
- Senemoğlu, N., (2005). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim. Kuramdan Uygulamaya*. Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti., Ankara.
- Singh, S., Dahiya, N., Singh, A.B., Kumar, R. and Balhara, Y.P., (2019) Gaming disorder among medical college students from India: Exploring the pattern and correlates. *Ind Psychiatry J.*, 28(1):107-114.
- SCHULTZ, D.P. (2002). *Modern Psikoloji Tarihi*. (Çev. Yasemin Aslay), İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Stawarz, K., Preist, C., and Coyle, D. (2018). Use of smartphone apps, social media and online resources to support mental health and well-being: An online survey (Preprint). *JMIR Mental Health*, 6(7), Erişim Tarihi: 15.03.2023, <https://mental.jmir.org/2019/7/e12546/>.

- Şimşek, E., ve Karakuş Yılmaz, T. (2020). Türkiye'de Yürütülen Dijital Oyun Bağımlılığı Çalışmalarındaki Yöntem ve Sonuçların Sistemantik İncelemesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(4), 1851-1866.
- Taş, İ., Eker, H., ve Anlı, G.(2014). Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, Cilt. 1, Sayı. 1, ss. 37-57.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). Bağımlılık: Sanal veya gerçek. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Telef, B.B., (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 28(3), 374-384.
- Torun, F., Akçay, A. & Çoklar, A. N. (2015). Bilgisayar Oyunlarının Ortaokul Öğrencilerinin Akademik Davranış Ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Karaelmas Journal Of Educational Sciences*, 3(15), 25-35.
- Tosun, T. ve Doğan, T. (2021, Eylül). Ergenlerde Mental İyi Oluş İle Algılanan Sosyal Destek İlişkisi [Öz]. VII. TURKCESS Uluslar arası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresinde sunulan bildiri, Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi, Kıbrıs.
- Tosun, T., (2021). Investigation of Psychological Well-Being in Adolescents in Terms of Perceived Social Support and Some Variables, *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 5(4), 123-142.
- Tüzün, H., (2004). Motivating learners in educational computer games. Unpublished doctoral dissertation, Indiana University.
- Uzunoglu, A., (2021). Dijital Oyun ve Bağımlılık . *Yeni Medya* , 2021 (11) , 116-131 .
- Vatansever, Ö. (2021). The Transformation of Computer Games to Ideological Devices: a Review Through the Mobile Legends Game, *Communication and Technology Congress – CTC 2021 (April 12th-14th, 2021 – Turkey, Istanbul)*.

- WCP (2023). Game Industry Overview, Business Research, Showing Spectacular Growth by 2026, Erişim Tarihi: 18.03.2022, <https://www.marketwatch.com/press-release/wpc-door-frames-market-share-and-size-2022-with-new-updates-business-research-showing-spectacular-growth-by-2026-2023-01-30>.
- Wessler,R.L.,Hankin-Wessler, R.(1989).Cognitive Group Theory
- Yalçın, S. ve Bertiz, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığının Etkileri Üzerine Nitel Bir Çalışma . Bilim Eğitim Sanat ve Teknoloji Dergisi ,3 (1) , 27-34.
- Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan S. Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. Turk Psikiyatr Derg. 2016;27(2):1–10.
- Yengin, D., (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık, he Turkish Online Journal of Design, Art and Communication, 9 2), 130-144.
- Yiğit, E. (2017). Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığında Ailelerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- (T.C. Resmî Gazete, 2013). Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu. Ankara.
- Yumrukuz, Ö., (2021). Pubg Oynama Pratiklerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi Ekseninde İncelenmesi. Atatürk İletişim Dergisi, 21, 5-28.
- Yücel, G. ve Şan, Ş. (2018). Dijital Oyunlarda Bağımlılık ve Şiddet: Blue Whale Oyunu Üzerinde Bir İnceleme . AJIT-e: Academic Journal of Information Technology , 9 (32) , 87-100 .
- Zhou, Z., Yuan, G., & Yao, J. (2012). Cognitive biases toward Internet game-related pictures and executive deficits in individuals with an Internet game addiction. PloS One, 7(11), e48961.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Bu anket formu yüksek lisans tezi için hazırlanmıştır. Aşağıdaki maddeleri içtenlikle ve eksiz olarak yanıtlamanız önemlidir. Size ait bazı demografik bilgileri öğrenmek amacıyla sorular bulunmaktadır. Her bir soruyu dikkatlice okuyarak cevabın yanındaki parantezi işaretleyiniz. Elde edilen bilgiler bilimsel araştırma amacıyla kullanılacak olup, bilgileriniz gizli tutulacaktır. İsminizi yazmanıza gerek yoktur. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Nazlıcan GÜLDAŞ GÜNEŞ

Toros Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

1)Cinsiyet

Kadın () Erkek ()

2)Yaşınız

10- 13 yaş arası () 14-17 yaş arası 18-21 yaş arası ()

3) Eğitiminiz

() İlkokul () Ortaokul () Lise ()

4)Sosyoekonomik Düzey

Alt () Ortanın altı () Orta () Ortanın üstü () Üst ()

5) Günlük Olarak Telefon Kullanım Süresi

1-2 Saat () 3-4 Saat () 4 Saatten fazla ()

EK-2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOB-7)

Aşağıda, kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin için ne derece geçerli olduğuna bağlı olarak, derecelerden birini işaretleyiniz.

1- Hiçbir zaman

2– Nadiren

3– Bazen

4– Sık sık

5– Her zaman

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

EK-3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Açıklama: Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, size uygunluk derecesine göre “Kesinlikle katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, karar veremiyorsanız “Kararsızım”, “Biraz Katılıyorum”, “Katılıyorum” veya “Kesinlikle Katılıyorum” seçeneklerinden birini seçerek, o sütundaki paranteze (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.

Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

Sorular	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim							
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
7. Geleceğim hakkında iyimserim							
8. İnsanlar bana saygı duyar							

Ölçek kullanım izni hak.

Gelen Kutusu



Nazlıcan Güldas 22 May

Alıcılar: [Redacted] ✓



Merhaba Aylin Hanım, ben Toros Üniversitesi Psikoloji Yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum "Ergen mülteci bireylerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşun incelenmesi" izninizle sizin tarafınızdan uyarlanan dijital oyun bağımlılığı ölçeğini kullanmak isterim.

İlginiz için teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.



AYLİN YALÇIN IRMAK 23 May

Alıcılar: [Redacted] ✓



Merhaba Nazlıcan,

Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyar çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim

Doç. Dr. Aylin YALÇIN IRMAK

Namık Kemal Üniversitesi
Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü

EK-5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İzni

Ölçek kullanım izni hak.

Gelen Kutusu



Nazlıcan Güldas 22 May

Alıcılar: [Redacted] ✓



Merhaba Baki Bey, ben Toros Üniversitesi Psikoloji Yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum "Ergen mülteci bireylerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşun incelenmesi" dir. İzninizle sizin tarafınızdan uyarlanan psikolojik iyi oluş ölçeğini kullanmak istiyorum.

İlginiz için teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.



Bulent Baki Telef 22 May

Alıcılar: [Redacted] ✓



Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

22 May 2023 Pzt 23:19 tarihinde Nazlıcan Güldas [Redacted] şunu yazdı:

Alıntılanan metni göster





**T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK
KURULU ONAY BELGESİ**

Toros Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kuruluna başvuran Dr. Öğr. Ü. Mtnir YALÇIN ORTAKALE' nin "Ergen Mülteci Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İncelenmesi" adlı çalışması kurulumuz tarafından incelenmiş ve;

Etik Yönden uygun bulunmuştur.

Etik Yönden Geliştirilmesi gerekmektedir.

Etik Yönden Uygun Bulunmamıştır

☒
☐
☐

Toros Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik kurul Kararı	
Başvuru Formunun Etik Kurula Ulaştığı Tarih	21.06.2022
Etik kurul Karar Toplantı Tarihi ve Karar No	24.06.2022-131
Yer	Toros Üniversitesi Rektörlük Senato
Katılımcılar	Formda İmzası bulunan üyelerimiz toplantıya katılmıştır.

KURUL BAŞKANI VE ÜYELER:

Prof. Dr. Abdullah ÇALIŞKAN

Başkan

Prof. Dr.Fügen ÖZCANARSLAN

Üye

Prof. Dr. Sera Yeşim AKSAN

Üye

Prof. Dr. Adnan MAZMANOĞLU

Üye

Prof. Dr. Erkin ERTEN

Üye

Prof. Dr. Köksal HAZIR

Üye

Prof. Dr. Ünsal YETİM

Üye

Açıklama:

EK-7. Anket Uygunluk İzni



T.C.
ŞANLIURFA VALİLİĞİ
İl Göç İdaresi Müdürlüğü



Sayı : E-12824765-000-50991
Konu : Uygulama Talebi hk.

26.08.2022

TOROS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : a) 03.08.2022 tarihli ve 21641 sayılı yazınız.
b) Göç İdaresi Başkanlığının 24.08.2022 tarihli ve 110249 sayılı yazısı.

İlgi (a) sayılı yazınızda Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Nazlıcan GÜLDAŞ'ın "Ergen Mülteci Bireylerde Dijital Oyar Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında Viranşehir, Ceylanpınar ve Bozova ilçelerine ilgi (a) yazınızın ekinde bulunan anketleri uygulamak istediğinizi konu ile ilgili gerekli izinlerin verilmesi talep edilmiştir.

İlgi (b) sayılı yazıda söz konusu talep başkanlığımızca değerlendirilmiş, bahsi geçen çalışma 6458 sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu 94'üncü maddesinde belirtilen gizlilik ilkesine gerekli hassasiyetin gösterilmesi; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'ndaki ilgili hususlara dikkat edilmesi; çalışmaya konu yabancılardan ve/veya aile üyelerinden ad, soyad, telefon, e-posta adresi, ikametgah adresi, dini mezhepsel bilgiler, etnik köken, belli bir toplumsal gruba mensubiyet gibi hassas bilgilerin istenmemesi; çalışma esnasında fotoğraf, ses/video kaydı alınmaması; çalışma sonuçlarının çalışma amacı dışında kullanılmaması kaydı ile uygun bulunmuş olup çalışma sonuçlarının Başkanlığımız ile paylaşılması hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Erinç DEMİR
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:

- 1- İlgi (a) (1 Sayfa)
- 2- İlgi (b) (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: SncdmX-VQwGP7-qvBnnV-NEc7da-MNg1Tsc8 Doğrulama Linki: <https://www.turkiye.gov.tr/icisleri-ehiz>

Büyükduman Mahallesi Büyükduman Köyü Yolu 5 (Kırmızı Evler) No 30-1 Eyyübiye Şanlıurfa
Telefon No: (414)313 86 58 Faks No: (414)313 54 01
e-Posta: sanliurfa@goc.gov.tr İnternet Adresi: <https://www.icisleri.gov.tr>
Kep Adresi: icisleribaskanligi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Fatih DEMİR
Sürekliliği: 0696
Telefon No:





T.C.
İÇİŞLERİ BAKANLIĞI
Göç İdaresi Başkanlığı
Uyum ve İletişim Genel Müdürlüğü
Göç Politika ve Projeleri Daire Başkanlığı



Sayı : E-62103649-000-110249
Konu : Uygulama Talebi

24.08.2022

ŞANLIURFA VALİLİĞİNE
(İl Göç İdaresi Müdürlüğü)

İlgi : 08.08.2022 tarih ve 12824765-000/49149 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazı ile Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Nazlıcan Güldaş'ın "Ergen Mülteci Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında Mülteci Ergen Bireyler ile Kişisel Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulamalarını yapmak istediği belirtilmiş olup bahse konu uygulama talebine verilecek cevaba ilişkin esas teşkil edecek görüşlerimizin bildirilmesi talep edilmiştir.

Söz konusu talep tarafımızca değerlendirilmiş, bahsi geçen çalışma 6458 sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu 94'üncü maddesinde belirtilen gizlilik ilkesine gerekli hassasiyetin gösterilmesi; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'ndaki ilgili hususlara dikkat edilmesi; çalışmaya konu yabancılardan ve/veya aile üyelerinden ad, soyad, telefon, e-posta adresi, ikametgâh adresi, dini mezhepsel bilgiler, etnik köken, belli bir toplumsal gruba mensubiyet gibi hassas bilgilerin istenmemesi; çalışma esnasında fotoğraf, ses/video kaydı alınmaması; çalışma sonuçlarının çalışma amacı dışında kullanılmaması kaydı ile uygun bulunmuş olup çalışma sonuçlarının Başkanlığımız ile paylaşılması hususunda gereğini rica ederim

Dr. Gökçe OK
Bakan a.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: ckq5kU-81po0h-AJNÜBO-BrwNq7-8ziZp15i Doğrulama Linki: <https://www.turkiye.gov.tr/icisleri-ebvg>

Lalegül Çamlıca Mahallesi 122.Sk No: 4.06370 Yenimahalle/ Ankara
Telefon No: (312)422 05 00 Faks No: (312)422 09 00
e-Posta: goepolitikaveprojeleridairesi@goc.gov.tr İnternet Adresi:
<https://www.goc.gov.tr>
Kerel Adresi: icisleribakanligi@ha01.kerel.tr

Bilgi için: Fatma İŞERİ
Göç Uzman Yardımcısı
Telefon No: (312)422 07 79



Genel Müdür

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: ckq5kU-81p0h-AjNÜEO-BrwNq7-6z1zp15i Doğrulama Linki: <https://www.turkiye.gov.tr/icisleri-ebys>

Lalegül Çamlıca Mahallesi 122.Sk. No: 4.06370 Yenimahalle/ Ankara
Telefon No: (312)422 05 00 Faks No: (312)422 09 00
e-Posta: gocpolitikayprojesideridairesi@goc.gov.tr İnternet Adresi:
<https://www.goc.gov.tr>
Kep Adresi: icisleribakanlioi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Fatma İŞERİ
Göç Uzman Yardımcısı
Telefon No: (312)422 07 79



EK-8. Tez Başlık Değişikliği



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÖNETİM KURULU KARARLARI

Karar Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
30.07.2024	15	118

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Nazlıcan GÜLDAŞ' ın tez başlığı değişikliği konulu savunma sınav tutanağı görüşüldü.

Enstitümüz Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 209040025 numaralı öğrencisi Nazlıcan GÜLDAŞ' ın, 17.07.2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavında, savunma sınavı jüri üyelerinin önerisi üzerine, *“Mülteci Ergen Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İncelenmesi”* olan tez başlığının *“Mülteci Ergen Bireylerde Bazı Değişkenlere Göre Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması”* olarak değiştirilmesine, danışmanına duyurulmak üzere konunun anabilim dalı başkanlığına ve adı geçen öğrencinin e-posta adresine bildirilmesine oy birliğiyle karar verildi.

(imza) Başkan Prof. Dr. Mert AKTAŞ Enstitü Müdürü	(imza) Doç. Dr. Gökçe MANAVKAT Enstitü Müdür Yardımcısı	(İmza) Doç. Dr. Çağdaş ALLAHVERDİ Enstitü Müdür Yardımcısı
(imza) Doç. Dr. Metin OCAK Üye	(imza) Doç. Dr. Betül GÜLŞEN Üye	(imza) Dr. Öğr. Üyesi Ayşe MANAV Üye

ASLI GİBİDİR

Ruhan ERDEM KALYON
Enstitü Sekreteri
Sayfa 1/1

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 01/08/2024

Tez Başlığı: Mülteci Ergen Bireylerde Bazı Değişkenlere Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın;

a) Giriş,

b) Ana bölümler ve

c) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 100 sayfalık kısmına ilişkin, 01/08/2024 tarihinde enstitü tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 6 'dır.

Uygulanan filtrelemeler:



1- Kaynakça hariç

2- Alıntılar hariç

3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %6,



1- Kaynakça hariç

2- Alıntılar dahil

3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %30'u geçmemelidir.

Tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Yukarıda belirtilen başlıkta danışmanımınla birlikte tamamlamış olduğum tezimin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir. Tezimin, tez yazım kurallarına uygun olarak ve intihal olmaksızın hazırladığımı taahhüt eder; intihal olması durumunda tez çalışmamın başarısız sayılacağını ve mezuniyetimin iptalini kabul ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı : Nazlıcan GÜLDAŞ GÜNEŞ

İmzası : Tarih: 01/08/2024

Yukarıda kişisel ve tez bilgileri verilen öğrencimin belirtilen başlıkta birlikte tamamlamış olduğumuz tez çalışması Turnitin intihal yazılım programında kontrol edilmiş ve etik bir ihlale rastlanmamıştır. İntihal yazılım programının rapor çıktısı ektedir. Ayrıca tezin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Danışmanın Unvanı-Adı-Soyadı : Dr.Öğr.Üyesi. Münir Yalçın ORTAKALE

İmzası : Tarih: 01/08/2024

Ek: İntihal yazılım programının rapor çıktısı (3 sayfa)

MÜLTECİ ERGEN BİREYLERDE BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Yazar Nazlıcan Gltaş

Gönderim Tarihi: 01-Ağ-2024 02:29PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 2425766444

Dosya adı: 19.06_nazlıcan_bağımlılık_1_1_.docx (615.13K)

Kelime sayısı: 23709

Karakter sayısı: 167377

MÜLTECİ ERGEN BİREYLERDE BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

ORJİNALLİK RAPORU

%6

BENZERLİK ENDEKSİ

%6

İNTERNET KAYNAKLARI

%3

YAYINLAR

%

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

acikbilim.yok.gov.tr

İnternet Kaynağı

%2

2

dergipark.org.tr

İnternet Kaynağı

%2

3

sosyalcalismaci.wordpress.com

İnternet Kaynağı

%1

4

hdl.handle.net

İnternet Kaynağı

%1

5

acikerisim.erbakan.edu.tr

İnternet Kaynağı

%1

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

%1

Bibliyografyayı Çıkart üzerinde