

T.C.
ADYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİ İLE ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TUĞÇE ŞAHİN

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ MUSTAFA SÜRÜCÜ

ADYAMAN, 2024

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tuğçe ŞAHİN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Temmuz/2024

Danışman: Dr.Öğr.Üyesi Mustafa SÜRÜCÜ

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi, beliren yetişkinlik olarak adlandırılan 18-25 yaş aralığındaki bireylerden oluşmuştur. Araştırmanın verileri, internet ortamında ulaşılan 162 kadın ve 263 erkek olmak üzere 425 katılımcıdan elde edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “PERMA ölçeği”, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve “Oyun Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış ve araştırma için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde, Araştırmadan edinilen verilerin istatistiksel analizleri için IBM SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizi için bağımsız örneklem t testi, anova, pearson korelasyon ve regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık ve çevrimiçi oyun bağımlılığının cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim durumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığın çevrimiçi oyun bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmış, psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan olumsuz duygular hariç diğer tüm alt boyutlar ve psikolojik dayanıklılık ile arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak, psikolojik dayanıklılığın ve psikolojik iyi oluşun çevrimiçi oyun bağımlılığında yordayıcı gücü ele alındığında, psikolojik dayanıklılığın yapısal stil ve sosyal kaynaklar alt boyutları ile psikolojik iyi oluşun sağlık alt boyutunun çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanının %55,1’lik kısmını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi oluş; Psikolojik dayanıklılık; Çevrimiçi oyun bağımlılığı; Beliren yetişkinlik

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS AND ONLINE GAMING ADDICTION IN INDIVIDUALS IN EMERGING ADULTHOOD

Tuğçe SAHİN

**Department of Guidance and Psychological Counseling
Adıyaman University, Graduate Education Institute, July/2024
Supervisor: Asst. Prof. Dr. Mustafa SÜRÜCÜ**

In this research, the relationship among psychological well-being and psychological resilience levels and online game addiction in individuals in emerging adulthood was examined. The research study sample consisted of individuals between the ages of 18-25, which is referred to as emerging adulthood. The data of the research were obtained from 425 participants, 162 female and 263 male, who were reached via the internet. "Personal Information Form", "PERMA scale", "Psychological Resilience Scale for Adults" and "Game Addiction Scale" were used as data collection tools. The validity and reliability studies of the scales used in the research were carried out and it was concluded that they were suitable for the research. In the analysis of the research data, IBM SPSS 25.0 package programme was used for statistical analysis of the data obtained from the research. Independent sample t test, ANOVA, Pearson correlation and regression analysis methods were used to analyse the data. According to the findings obtained in the study, it was concluded that psychological well-being, psychological resilience and online game addiction were found to differ according to gender, age, income and educational status. In addition, it was found that psychological well-being and psychological resilience were negatively related to online game addiction, and there was a positive and significant relationship between all sub-dimensions of psychological well-being except negative emotions and psychological resilience. Finally, when the predictive power of psychological resilience and psychological well-being in online game addiction was considered, it was concluded that the structural style and social resources sub-dimensions of psychological resilience and the health sub-dimension of psychological well-being explained 55.1% of the total score of online game addiction.

Keywords: Psychological well-being; Psychological resilience; Online game addiction; Emerging adulthood

ÖNSÖZ

Öncelikle tez aşamasına gelene kadar başta danışman hocam olmak üzere bana akademik bilgi ve beceri kazandırmak için emek veren tüm lisans ve yüksek lisans hocalarıma minnetlerimi sunarım. Aynı zamanda tez savunması jüri üyelerimden olan kıymetli Doçent Doktor Bahadır Özcan ve Doçent Doktor Ahmet Tanhan hocalarıma geri dönütleri ve destekleri için teşekkür ederim.

Tezimin her aşamasında akademik bilgi, beceri ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, bu zorlu ve uzun yolu tamamlamam için beni içtenlikle motive eden, öğretmenliğinin yanı sıra bana bir rehber olan çok kıymetli danışman hocam Doktor Öğretim Üyesi Mustafa Sürücü'ye ayrıca teşekkür ederim. Bana öğrettiği her şey için minnetlerimi sunarım.

Kıymetli hocalarımın yanı sıra tezimin veri toplama sürecinde yardımlarını esirgemeyen meslektaşlarıma ve beni motive eden tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Yüksek lisansa başladığım günden bugüne ülkemizde ve dünyada yaşanan felaketler nedeniyle zaman zaman zorluklarla karşılaşsam da bu süreçte bana gönülden destek sunan, beni bugün olduğum ben yapan fedakar annem Gülay Soysal ve canım babam İrfan Soysal'a; koşullar ne olursa olsun her daim arkamda duran ve bana yol gösteren, hayatımdaki varlığıyla ışık kaynağım olan çok değerli ablam Buse Alataş'a ve abime, son olarak bir gülüşleriyle bütün stresimi alan minik yeğenlerime teşekkür ederim. Bugüne kadar bana verdikleri tüm emekler için minnettarım.

Hayat bir yandan akarken birlikte büyüdüğüm, her zaman olduğu gibi tez sürecimde de bütün stresimi paylaşan, birçok şeyi erteleyip benimle sabahlayan, çıktığım her yolda sorgusuz sualsiz yol arkadaşım olan, her türlü zorlu yaşantımda bana neşe kaynağı olan, aldığım her kararda desteğiyle bana güven veren çok kıymetli eşim, hayat arkadaşım Emre Şahin'e sonsuz teşekkür ederim.

Tuğçe Şahin

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Adıyaman Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Tuğçe ŞAHİN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
TABLolar DİZİNİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	7
1.3.1. Problem cümlesi ve alt problemler	7
1.4. Araştırmanın Sayıtları	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1.6. Tanımlar	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	10
2.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	10
2.1.1. Çevrimiçi oyun kavramı.....	10
2.1.2. Çevrimiçi oyunun kısa tarihi	11
2.1.3. Çevrimiçi oyunların bireye etkileri.....	13
2.1.4. Çevrimiçi oyun bağımlılığının tanımı ve tanılanması	18
2.1.5. Yaygınlık ve risk faktörleri.....	23
2.1.6. Çevrimiçi oyun oynama motivasyonları.....	25
2.1.7. Çevrimiçi oyun bağımlılığını açıklayan kuram ve modeller.....	28
2.1.7.1. Öz belirleme kuramı	28
2.1.7.2. Kişi-Duygulanım-Biliş-Yürütücü işlev etkileşim modeli (I-PACE Modeli).....	32
2.1.7.3. Bilişsel davranışçı model.....	33
2.1.7.4. Bağımlılığın bileşenleri modeli.....	35
2.1.8. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar	36

2.1.8.1. Yurtdışında yapılan çalışmalar.....	36
2.1.8.2. Yurtiçinde yapılan çalışmalar	37
2.2. Psikolojik İyi Oluş.....	38
2.2.1. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar	42
2.2.1.1. Yurtdışında yapılan çalışmalar.....	42
2.2.1.2. Yurtiçinde yapılan çalışmalar	43
2.3. Psikolojik Dayanıklılık	44
2.3.1. Risk faktörleri	46
2.3.2. Koruyucu faktörler.....	47
2.3.3. Yeterlik faktörleri.....	48
2.3.4. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar	49
2.3.4.1. Yurtdışında yapılan çalışmalar.....	49
2.3.4.2. Yurtiçinde yapılan çalışmalar	50
2.4. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı, Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık İle İlişkili Çalışmalar.....	51
3. YÖNTEM	53
3.1. Araştırma Modeli.....	53
3.2. Çalışma Grubu.....	53
3.3. Veri Toplama Araçları.....	55
3.3.1. Beş boyutlu iyi oluş modeli: perma ölçeği	55
3.3.2. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği	56
3.3.3. Oyun bağımlılığı ölçeği.....	56
3.3.4. Kişisel bilgi formu.....	57
3.4. Veri toplama süreci.....	57
3.5. Verilerin Analizi.....	57
4. BULGULAR	61
4.1. Kişisel Bilgi Formundaki Değişkenlere Dair Bulgular.....	61
4.1.1. Cinsiyet değişkenine dair bulgular.....	61
4.1.2. Yaş değişkenine dair bulgular	63
4.1.3. Eğitim durumuna dair bulgular.....	67
4.1.4. Çalışma durumlarına dair bulgular.....	69
4.1.5. Gelir durumlarına dair bulgular.....	71
4.1.6. İnternette en çok yapılan faaliyete dair bulgular	73

4.1.7. Günlük oyun oynama süresine dair bulgular	76
4.2. Ölçekler Arasındaki İlişkiler	79
4.2.1. Psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık	79
4.2.2. Psikolojik iyi oluş ve çevrimiçi oyun bağımlılığı	80
4.2.3. Psikolojik dayanıklılık ve çevrimiçi oyun bağımlılığı	82
4.3. Regresyon Analizine Dair Bulgular	83
5. TARTIŞMA	85
5.1. Cinsiyet	85
5.2. Yaş	87
5.3. Eğitim Durumu	90
5.4. Çalışma Durumu	92
5.5. Gelir Durumu	94
5.6. Aktivite ve Geçirilen Zaman	95
5.7. Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Dayanıklılık ve Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiler	99
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	103
KAYNAKÇA	105
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1.	Kişisel bilgi formu değişkenleri için sayı ve yüzde dağılımının incelenmesi.....	54
Tablo 3.2.	PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puanlarının betimleyici istatistik tablosu.....	58
Tablo 3.3.	PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği için iç tutarlılık güvenirlik katsayıları.....	60
Tablo 4.1.	Cinsiyet değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi.....	61
Tablo 4.2.	Yaş değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi.....	64
Tablo 4.3.	Eğitim durumu değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi.....	67
Tablo 4.4.	Çalışma durumu değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi.....	70
Tablo 4.5.	Gelir durumu değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi.....	71
Tablo 4.6.	İnternette en çok yaptığınız faaliyet nedir değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi.....	74

Tablo 4.7.	Günlük kaç saat oyun oynuyorsunuz değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi.....	77
Tablo 4.8.	PERMA ölçeği'nin alt boyutları ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin alt boyutları toplam puan ortalamaları arası korelasyon tablosu.....	79
Tablo 4.9.	PERMA ölçeği'nin alt boyutları ile oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyutları toplam puan ortalamaları arası korelasyon tablosu.....	81
Tablo 4.10.	Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin alt boyutları ile oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyutları toplam puan ortalamaları arası korelasyon tablosu.....	82
Tablo 4.11.	Oyun bağımlılığı ölçeği'nin yordayıcılarını bulmak için yapılan regresyon analizi sonuçları.....	84

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

α : Alfa

β : Beta

APA : American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)

DSM : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)

ICD : Uluslararası Hastalık Sınıflandırması

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Bu bölümde, problem durumu, araştırmanın önemi, araştırmanın amacı, araştırmanın sayıltıları, araştırmanın sınırlılıkları ve tanımlar açıklanmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Gelişim psikolojisi alanında çalışmalar yapan Jeffrey Jensen Arnett (1994) tarafından ilk kez ifade edilen "beliren yetişkinlik" kavramı, 18-25 yaş arasındaki gençleri kapsayarak ergenlik ile yetişkinlik arasındaki geçiş sürecini tanımlamaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi, gençlerin hem yeni fırsatlar bulduğu hem de zorluklarla karşılaştığı karmaşık bir dönemdir. Bu süreçte bireyler, ergenlikten ayrılmış olmalarına rağmen kendilerini tam anlamıyla yetişkin olarak görmemektedir. Özgürlüklerini keşfettikleri bir dönem olarak tanımlayan gençler, aynı zamanda yetişkinliğin beraberinde getirdiği sorumluluklardan uzaktır. Bununla birlikte beliren yetişkinlik, bağımlılıkların ve daha spesifik olarak çevrimiçi bağımlılıkların geliştirilmesi için kritik bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2004). Brand ve Todhunter (2016), çevrimiçi oyun oynayan bireylerin büyük bir kısmının, çoğunlukla can sıkıntısını gidermek ve eğlence arayışı için oynayan beliren yetişkinler olduğunu ileri sürmektedir. DSM-5'e göre, beliren yetişkinliğin başlangıç aşamasında çevrimiçi oyun bağımlılığı yaygınlığının %12 ila %20 arasında olduğu görülmektedir (APA, 2013). Ayrıca, beliren yetişkinlik döneminde gelişen birçok bağımlılığın hayat boyu sürdüğü bildirilmektedir (Ashenhurst vd., 2015). Beliren yetişkinlik döneminde çevrimiçi oyun bağımlılığının incelenmesinin önemini ortaya koyan nedenlere rağmen, alan yazına bakıldığında çoğunlukla ergenler ile çalışıldığı görülmektedir (Müller vd. 2015; Rehbein vd. 2015). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde genellenebilir bazı özelliklerin olduğu görülmektedir. Bunlar beliren yetişkinlik dönemlerindeki bireylerin farklılaşmasını sağlayan beş özellik: arada kalma duygusu, kimlik arayışının sürmesi, sonsuz imkanlar ve seçeneklerin varlığı, bireysel odaklanma ve yaşanan istikrarsızlık olarak belirtilmektedir (Arnet, 2004). Beliren yetişkin bireyler, arada kalma duygusu ve yaşanan istikrarsızlıktan dolayı zamanını yönetmekte, stres ile baş etmekte, kendi kendine kaldığında ne yapacağını bilememekte ve çevrimiçi oyunları bir kaçış, haz kaynağı ve boş zaman aktivitesi olarak görmektedir. Bu açıdan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çevrimiçi oyun bağımlılığı bağlamında incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

İnternet, ortaya çıkışından bu yana hayatın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Büyük bir çoğunluk günlük hayatta önemli bir zaman dilimini internette aktif olarak

geçirmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasının yapmış olduğu çalışmada, 2023 yılında genç nüfusun internet kullanım oranı bir önceki yıla göre %0,7 artış göstererek %97,6 olarak ölçülmüştür. Bu araştırma sonucunda internet kullanım oranının, genç erkeklerde %98,4; genç kadınlarda ise %96,6 olduğu görülmüştür (TÜİK, 2024). İnternete erişimin bu kadar genele yayılması ile birlikte bu piyasa büyümüş, internet dünyası başlı başına bir evren haline gelmiştir. Bu bağlamda birey, internette istediği her şeye kolayca ulaşabilmekte; alışveriş yapma, sosyalleşme, oyun oynama gibi çeşitli faaliyetlerde bulunabilme imkanına sahip olmaktadır.

İnternetin yaygınlaşmasından önce evlerde, parklarda ve sokakta arkadaşlar ile oynanan oyunların yerini, günümüzde dijital araçlar ile mekan ve zamanın önemsizleştiği bir noktaya bırakmıştır. Dijital oyunların aşırı kullanımı, dijital oyunların popüler kültürle bireylerin hayatına hızlı bir giriş yaptığı 1970’li yıllardan itibaren araştırma konusu olmuştur. 1980’li yıllarda ise oyunlara bağımlılığın olumsuz etkileri gün yüzüne çıkmaya başlamış ve ilk vakaların duyulduğu gözlemlenmiştir (Griffiths, Kuss ve King, 2012). 1990’lı yıllarda teknolojik gelişmeler yaşanması ve bilgisayarların evlere girmesi ile daha ulaşılabilir olan dijital oyunlar, özellikle gençlerin hayatında büyük önem arz etmiştir (Gupta ve Derevensky, 1996). 1996 yılında piyasaya sürülen bir oyunun çevrimiçi platformu, oyunu oynayan bireylerin iletişim kurmasını sağlayarak bir ilke imza atılmıştır. 2000 yılından itibaren ise araştırmalar çoğunlukla en çok tercih edilen çevrimiçi oyunların problemli kullanımına doğru yönelmiştir (Cao vd., 2008). Böylelikle çevrimiçi oyunların birey için bağımlılık gibi ciddi bir problem haline gelmesi bir süreç dahilinde olmuştur.

Çevrimdışı oyunlar bireye tek başına oynadığı için yeterli hazzı sunmamaktadır. Bundan dolayı birey, başkalarıyla iletişim kurabileceği, ortak amaçlar oluşturabileceği çevrimiçi oyunlara yönelmektedir (İnan, 2010). Bir anlamda çevrimiçi oyuna bağımlı bireylerin, gerçek dünyada karşılanmayan ihtiyaçlarını çevrimiçi oyun aracılığıyla karşıladıkları düşünülmektedir (Khan ve Muqtadir, 2014). Örneğin çevrimiçi oyun oynayan bireyler, normal eğlenceden ziyade, oyundaki sanal dünyaların sosyal ortamları olduğunu ve bir gruba ait olma hissi (Williams, Yee ve Caplan, 2008), başarıma ve bağlanma duygusu (Yee, 2006a) sağladığını bildirmektedir. Bunun yanı sıra, bireylerin çevrimiçi oyunlara, arkadaş bulma, iletişim becerilerini geliştirme ve ilişki kurabilme, bir gruba ait olma gibi sosyalleşme boyutundan dolayı yönelme eğiliminde olduğu söylenebilmektedir (Griffiths, Davies ve Chappell, 2004). Bu açıdan bakıldığında, çevrimiçi oyunlar bireye birçok alanda deneyim fırsatı sunmaktadır.

Çevrimiçi oyun bağımlılığına yatkınlık ile bireyde var olan bazı psikopatolojik semptomlar arasında da bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Yao ve diğerleri (2009), çevrimiçi oyun bağımlılığının, ruhsal iyi oluş için önemli bir engel teşkil ettiği ve bu durumun artarak devam edeceği üzerinde durmaktadır. Örneğin, depresyon, narsistik kişilik özellikleri, dürtü kontrol bozukluğu, depresyon, anksiyete ve sosyal fobi (Brunborg vd., 2014; Gentile vd., 2011; Kim vd., 2008; Schou Andreassen vd., 2016) gibi psikiyatrik bozukluklar çevrimiçi oyun bağımlılığıyla ilişkilendirilmektedir. Buradan çıkarımla, çevrimiçi oyun bağımlılığının ruhsal sağlıkla ilişkilendirilebileceğini söylemek mümkün olmaktadır. Ters açıdan bakıldığında ise çevrimiçi oyun bağımlılığının bireyin psikolojik refah düzeyiyle ilişkili olduğu, iyi oluş halinin çevrimiçi oyunlara karşı geliştirilen bağımlılığı etkileyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, çevrimiçi oyunların sunduğu sanal dünyanın hızlı bir ödül sisteminden oluşması, bireyin gerçek dünyadan yeteri kadar tatmin olamayıp daha çok sanal dünyaya yönelmesine neden olduğu düşünülmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeyleri bu gelişim dönemini işlevsel bir şekilde geçirmeleri için oldukça önem taşımaktadır. Ryff (1995)'e göre psikolojik iyi oluşun, yetişkinliğin ilk dönemlerinden itibaren yaş aldıkça gelişen bir yapı olduğunu belirtmektedir. Seligman ve diğerleri (2005)'e göre psikolojik iyi oluş, bireylerin olumlu yönlerine yönelik gelişimlerini teşvik eden ve işlevsellik düzeylerinde artış sağlayan süreçleri ifade eden bir kavramdır. Winther (2017)'e göre psikolojik iyi oluşa negatif yönde etki eden faktörlerden birisi internet kullanımınıdır. Bireyi internete bağımlı hale getiren aktivitelerden en önemlisi ise çevrimiçi oyunlar olduğu belirtilmektedir (Young, 2009). Benzer şekilde patolojik video kullanımının boylamsal olarak incelendiği bir çalışmada, video oyunu oynayan ergenlerin iki yıl sonra psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır (Gentile vd., 2011). Bu sonuç, çevrimiçi oyun bağımlılığının bireyin psikolojik iyi oluşlarına olumsuz bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Keskin (2019)'a göre çevrimiçi oyunlar ile yaşam, sanal ve gerçek olarak ikiye ayrılmıştır. Risk faktörlerini taşıyan birey, bu iki yaşam arasında denge kurmakta zorlanabilmekte ve psikolojik iyi oluş düzeyi ve dayanıklılıkları negatif olarak etkilenmeye başlamaktadır. Bunun yanı sıra çevrimiçi oyun bağımlılığına sahip bireyin, oyun oynamanın verdiği zararı göz ardı etmeye meyilli olduğu; bu durumun ise psikolojik iyi oluşunu zedeleyecek tutum ve davranışların sürekliliğine neden olduğu belirtilmektedir (Dong vd., 2013).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler bir geçiş sürecindedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşadığı kimlik arayışı, sürekli olarak sunulan seçenekler arasında sıkışıp kalmaları ve kendini arada hissetme durumu (Atak ve Çok, 2010), psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık için risk teşkil ettiği düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık, genel olarak bireylerin, zorlu durumlar ve riskli ortamlarla başa çıkma ve uyum sağlama yeteneği; dezavantajlı koşullar, riskler ve zorlukların üstesinden gelme kabiliyeti ve risklere, tehditlere ve olumsuzluklara rağmen psikolojik iyilik oluş ve ruh sağlığını koruma için içsel güçlerden ve becerilerden yararlanma süreci olarak açıklanmaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005; Johnson ve Wiechelt, 2004). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, bireylerin savunmasızlık ile ilişkili sorunlardan kaçınmak için koruyucu mekanizmalardan yararlanma sürecini ifade etmektedir. Bu mekanizmalar kaynağını hem içsel (baş çıkma becerileri, yeterlilik) hem de dışsal (sosyal destek gibi kaynaklar) faktörlerden alabilmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bir bireyin, zorlayıcı koşulları, hayatın zorluklarını öğrenme, büyüme ve gelişme fırsatları olarak görmeye eğilimli olduğu vurgulanmaktadır (Hjemdal vd., 2006). Psikolojik dayanıklılık, sadece zorluklardan yara almadan kurtulmak değil, aksine zorluklarla etkili bir şekilde baş çıkma, deneyimlerden ders çıkarma ve bu deneyimleri hayatlarına entegre etme sürecini içermektedir (Walsh, 2003). Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin, stres kaynakları ile baş etme ve duygularını düzenleme becerilerinin gelişmiş olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik dayanıklılığının yüksek bireylerin yaşam doyumlarının ve olumlu duygulanımlarının yüksek olması çevrimiçi oyunlara geliştirilen bağımlılık için koruyucu bir faktör olduğu söylenebilmektedir. Başka bir ifade ile gerçek yaşamdan tatmin olmayan bireyler, çevrimiçi oyunlara yönelmektedir (Lee, 2006). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan bireylerin çevrimiçi oyun bağımlılığına yatkın olduğu düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Teknoloji çeşitli alanlarda hayatta kolaylık sağlarken, eğlenme amaçlı olarak kullanımı günden güne artmaktadır. Yeni yaşam modelinin getirdiği bazı sınırlılıklar dolayısıyla geleneksel oyun faaliyetleri artık yerini dijital oyunlara bırakmıştır. Neredeyse her yaş grubundan bireylerin uğraşısı olan dijital oyunlar en çok genç popülasyon tarafından tercih edilmekte ve kullanım süresi gitgide artarak bir problem teşkil etmektedir (Gentile, 2009). Problemlili oyun kullanımı yaygınlaştıkça bir tanılama ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği (2003), güncellenen tanı rehberi olan DSM-5 formunda

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı adında bir bozukluk tanımlamıştır. Türkiye Oyun Sektörü Raporu (2023) 'nda %38 oran ile en çok oyun oynayan yaş grubunun 25-35 yaş olduğu; ardından %27 oranı ile 18-25 yaş arasındaki bireyler olduğu; kadınların %45 erkeklerin %55 oranı ile oyuncu olduğu sonuçlarını paylaşmıştır. Bu sayılar toplumda hiç de azımsanmayacak bir grubu ifade etmektedir. Bu nedenle çevrimiçi oyun kullanıcıları araştırmacılar için önem verilen bir örneklem olmaktadır. Benzer şekilde çevrimiçi oyunlarda en çok zaman harcayan bireylerin Rusya, Polonya ve Türkiye'den olduğu bildirilmektedir (Kartal, 2019). İnsanlar dijital oyunları ilk zamanlarda bilgisayar üzerinden tek başlarına oynarken oyun teknolojisinin gelişmesiyle birlikte son yıllarda farklı yerlerden erişim sağlayan insanlarla eş zamanlı ve çoğul oynamaya başlamışlardır. (Ögel, 2012). Bu da kişinin sosyal aktivite, iletişim vasıtasıyla alınan hazzın artması, yeni insanlar tanıma gibi pek çok kavramla ilgili bir durum olduğunu göstermektedir.

Psikolojinin çalışma alanlarına bakıldığında günden güne yalnızca patolojik durumları açıklamaya yönelik değil normal ve iyi olanın da araştırılmasına doğru ilerlediği görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık kavramları da bireylerin mutluluğu üzerine odaklanan pozitif psikolojinin birer kavramıdır. Psikolojik iyi oluş kuramsal olarak, olumlu işlevlere sahip olan insanın niteliklerini inceleyen tüm kuramların bir birleşimidir (Özen, 2010). Psikolojik iyi oluş yalnızca olumlu duygularla ilişkilendirecek kadar basit bir kavram değildir. Bireyin olumsuz duygu-durum ile başa çıkabilmesi, sosyal ilişki kurma becerileri, yaşam amacı edinme gibi birçok durumu kapsamaktadır. Bu bağlamda sosyal yetersizlik yaşayan, yaşam amacını bulamamış olan, kendini kabulde zorlanan bireyler hazzcı bir yaklaşımla sanal ortamda olumlu duygular deneyimlemek için çevrimiçi oyunlara yönelmektedir (Huppert, 2009). Bir başka deyişle, bireyin çevrimiçi oyuna yönelmesi kimi zaman sadece eğlence ihtiyacı değil, sorunlarından uzaklaşma, gerçeklerden soyutlanma gibi sebepler olurken depresyon, olumsuz duygular gibi durumlarla da ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık, olumsuz durumlara olumlu bir şekilde uyum sağlama yeteneği olarak kapsamlı bir şekilde tanımlanabilir (Block ve Kremen, 1996). Psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (Gullone ve Cummins, 1999). Bu açıdan bakıldığında gerçek hayattan kaçmak, stresli durumlarla baş edememek, boş zamanlarda ne yapacağını bilememek gibi durumlar bireyleri çevrimiçi oyun bağımlılığına yönelttiği söylenebilmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın oyun bağımlılığında koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir (Robertson vd., 2018). Yani psikolojik olarak sağlam olan

bireylerin çevrimiçi oyunlara bağımlı olma eğilimlerinin daha az olduğunu söylemek mümkündür. Bu doğrultuda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çevrimiçi oyun oynama davranışlarını sürdürmelerinde psikolojik iyi oluşlarının ve psikolojik dayanıklılıklarının ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Kiraly ve diğerleri (2020)'ne göre daha geniş bir başlıkta dijital oyunlar, gençler ve beliren yetişkinler için göz ardı edilemeyecek bir problem haline gelmiştir. Gençlerin diğer yaş aralığındaki bireylere göre teknoloji kullanma becerilerinin gelişmiş olması, bağımsız olmaları ve çevrimiçi oyunlara erişim sağlama imkanlarının yüksek olması onları çevrimiçi oyun bağımlılığı için riskli grup haline getirmektedir (Yalçın ve Bertiz, 2019). Bu bağlamda araştırmanın, beliren yetişkinler üzerinde yürütülmesinin alan yazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Teknolojinin hızla gelişmesi ve insan hayatının vazgeçilmez bir parçası olmasının doğal sonucu olarak literatüre yeni kavramlar kazandırılmıştır. Araştırmacı tarafından teknolojik gelişimle birlikte çevrimiçi oyun oynama davranışının her yaştan insanı etkisi altına almaya başladığı gözlemlenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan çevrimiçi oyun bağımlılığı, son yıllarda araştırmacılar tarafından ilgi gören bir çalışma alanı haline gelmiştir. Öte yandan psikoloji biliminin odağı da iyi olana, iyilik halinin sürdürülmesini temel alan pozitif bakış açısına doğru çevrilmiştir. Bu araştırma, iki güncel alanın bir arada ele alınmasıyla sürdürülmüştür.

Bağımlılık geçmişten günümüze bireyi ve dolayısıyla toplumu etkileyen sorunlardan biridir. Zaman içinde bağımlılık, maddesel boyuttan ayrışarak davranışsal yönelimleri de kapsayıcı hale gelmiştir. Teknoloji bağımlılığı da bunlardan biridir. Teknoloji bağımlılığında büyük etki yapan alt kategorilerden birisi ise çevrimiçi oyun bağımlılığıdır. Sadece çocuklar için değil, yetişkinler de için de ciddi derecede risk söz konusu olduğu gözlenmektedir. Bu bağlamda çevrimiçi oyun bağımlılığının farklı boyutlarını, ilişkilendirildiği konuları anlamak önem kazanmaktadır.

Ulusal literatüre bakıldığında, çevrimiçi oyun bağımlılığının ilişkilendirildiği kavramların genellikle algılanan sosyal destek, yalnızlık, saldırganlık gibi kavramlar olduğu görülmüştür. Daha önce psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar mevcuttur. Fakat ikisinin birlikte çevrimiçi oyun bağımlılığıyla ilişkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan araştırmanın sonucunda elde edilen verilerin literatüre sağlayacağı katkıların birinin de bu olduğu düşünülmektedir.

Uluslararası ve ulusal boyutta bağımlılıkla mücadele eden kuruluşlar vardır. Bu kuruluşların katkısıyla toplumun bağımlılık hakkında bilgilendirilmesi ve farkındalık kazanması için çalışmalar yapılmaktadır. Özellikle önleyici ve koruyucu çalışmaların oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü henüz bağımlı hale gelmeyen bireylerde farkındalık oluşturulmasının bağımlılık oluşma ihtimalini düşürdüğü söylenebilir. Literatüre sağlanacak dolaylı katkı bu çerçevede ele alınabilir. Bu doğrultuda, beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılan 18-25 yaş aralığındaki bireylerin psikolojik iyi oluşlarının ve psikolojik dayanıklılıklarının çevrimiçi oyun bağımlılığı ile aralarındaki ilişkinin saptanmasının ülkemizdeki bilimsel birikime katkı sağlaması, davranışsal bağımlılık ile mücadelede ve önleme faaliyetleri açısından bir fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Tüm bunlardan hareketle, oluşturulan araştırmanın amacı bir sonraki bölümde açıklanmıştır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşları ve psikolojik dayanıklılıkları ile çevrimiçi oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını saptamaktır. Bunun yanı sıra beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, cinsiyet, yaş, eğitim durumları, çalışma durumları, gelir durumları, internette en çok yapılan faaliyet ve günlük oyun oynama süreleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri, psikolojik dayanıklılıkları ve çevrimiçi oyun bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

1.3.1. Problem cümlesi ve alt problemler

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan ana problem cümlesi ise şu şekildedir:

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları çevrimiçi oyun bağımlılıklarını yordamakta mıdır?

Araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

2. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin cinsiyetleri ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşları ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin eğitim durumları ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çalışma durumları ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelir durumları ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin internette en çok yaptıkları faaliyet ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin günlük oyun oynama süreleri ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş alt boyutları ile çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik dayanıklılık alt boyutları ile çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Sayıtları

- Araştırmaya katılan gönüllü katılımcıların uygulanan ölçeklere ve kişisel bilgi formuna objektif ve samimi bir şekilde cevap verdiği varsayılmaktadır.
- Oyun Bağımlılığı Ölçeği, PERMA Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin ölçmek istediği özellikleri doğru olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmadan elde edilen bulgular, kısıtlı bir örneklemden elde edilen verilerin analizi sonucu ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, ulaşılan sonuçlar örneklemtedeki katılımcıların verdiği öz-bildirimli yanıtlar ile sınırlı kalmaktadır.
- Araştırma verileri Oyun Bağımlılığı Ölçeği, PERMA Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık ölçeklerinin ölçtüğü özellikler ile sınırlı kalmaktadır.

1.6. Tanımlar

Beliren yetişkinlik dönemi: Bireyin 18-25 yaş arasındaki, çocukluk dönemi özellikleri ile yetişkin dönemi özellikleri arasındaki karmaşaları içeren geçiş dönemidir (Arnett, 2004).

Çevrimiçi oyun bağımlılığı: Çevrimiçi ortamlarda oyun oynama sürecinde ilerleyici şekilde gözlemlenen kontrol kaybı, tolerans gelişimi ve madde kullanım bozukluğuna benzer şekilde yoksunluk belirtilerinin dâhil olduğu bilişsel ve davranışsal semptomların bir arada gözlemlendiği aşırı ve uzun süreli internet oyun oynama davranışdır (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2013).

Psikolojik iyi oluş: Her yönüyle kendini kabulü, çevresindeki insanlarla olumlu ilişkiler kurabilme yetisini, yaşamının anlam ve amaçlar içermesini, olumlu duyguları, başarıyı ve kişisel gelişime açıklığı gerektiren ruhsal refah halidir (Seligman, 2012).

Psikolojik dayanıklılık: Bireylerin karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden gelebilme ve bu durumlara uyum sağlama becerisidir (Block ve Kremen, 1996).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık ve çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili kuramsal bilgi ve literatür taramasına yer verilmektedir.

2.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Çevrimiçi oyun bağımlılığını kuramsal çerçevede ele almak için öncelikle çevrimiçi oyun kavramından, çevrimiçi oyunların kısa tarihinden, çevrimiçi oyunların olumlu ve olumsuz yönlerinden bahsetmek gerekmektedir. Daha sonrasında ise çevrimiçi oyun bağımlılığı tanımlarına, tanılama kriterlerine, ilişkili kuramlara ve yapılan araştırmalara yer verilmektedir.

2.1.1. Çevrimiçi oyun kavramı

Oyun, her yaş grubundan insanın hayatında önemli bir yere sahiptir. Türk Dil Kurumu (TDK)'nın güncel sözlüğüne göre oyun; “Yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence.” ve “kumar” gibi farklı tanımlara sahip bir kavramdır (TDK, 2023). Genel tanımda da görüldüğü üzere insanlar keyif almak ve hoş zaman geçirmek için oyun oynamaktadır. Bu yüzden her dönemde farklı disiplinlerde, farklı uzmanların merceğinde olan bir kavramdır. Montaigne oyunun, çocukların en hakiki uğraşısı olduğunu, Montessori'nin oyunu çocukların en önemli işleri olduğunu söylemektedir. Lazarus ise oyunu çocukların dinlenme aracı olarak görmektedir (Sevinç, 2009). Oyun oynamanın çocuklar için öneminin yanı sıra yetişkinler için de oyunun önemi göz ardı edilemez. Her coğrafyada, her koşulda ve her yaşta insanın oynayabileceği oyunlar bulunmaktadır (Altunay, 2004). Oyunlar, değişen formlarda da olsa her daim insanlar tarafından tercih edilmeye devam edilecektir.

Zaman içinde teknolojik gelişmelerin etkisinden oyun kavramı da payını almış ve değişimler yaşamıştır. Dijitalleşme ile birlikte sanal bir dünya doğmuş, oyunlar gerçek dünyadan sanal dünyaya bir geçiş yaşamıştır. Yakın geçmişte oyun oynama eylemi bahçelerde, sokaklarda, evlerde kalabalık gruplarla, yoğun fiziksel aktivite ve etkileşimle gerçekleştirilirken son yıllarda dijital ekranların ardında gerçekleştirilmektedir. Oyuncuların eş zamanlı olarak internet ortamında kurgulanan oyunlara çevrimiçi oyun denilmektedir. (Horzum, Ayas ve Çakır-Balta, 2008). Bugünlerde oyuncular tarafından çevrimiçi tercih edilen oyun, oluşumundan bu yana birçok gelişme yaşamıştır.

2.1.2. Çevrimiçi oyunun kısa tarihi

Dünyada dijital oyunların gelişimine bakıldığında; Steve Russell, 1962 yılında enstitü öğrencisiyken ana bilgisayarlar aracılığıyla çalışan etkileşimli bir oyun olan Spacewar oyununu kurgulamıştır (Friedman, 1995). Kronolojiye bakıldığında, 1971’de bu oyunun atari versiyonu geliştirilmiştir. Pong adıyla 1972’de piyasada yerini alan oyun televizyonlara bağlanabilen bir sistem kullanarak insanların hayatında daha ulaşılabilir ve önemli bir yer edinmiştir (Newman, 2002). Atari Company adlı şirket piyasanın önemli bir payını elinde tutarken bir yandan da oyun sektörünün gelişimine ciddi katkılar sunmuştur. Bu şirket, farklı kurguya sahip oyunlar yazmanın yanı sıra oyunlar için dijital araçlar geliştirme çalışmaları sürdürmüştür. Dijital oyun tarihinde ilk kez jetonla çalışan oyun makinelerini üretmişlerdir (Prensky, 2000). Böylelikle oyun dünyası için önemli bir gelişmeye adım atılmıştır.

Öte yandan 80’li yılların gelişile dijital oyunlar ile insanlar arasındaki bağ gelişmiş, her yeni oyun kalabalık kitlelerce tercih edilmeye başlamıştır. Ardından 1981 yılında piyasaya giriş yapan Pac-man ve Donkey Kong isimli oyunlar tüm dünyada büyük bir ses getirerek yıllarca popülerliğini korumuştur (Newman, 2002). Sonrasında 1985 yılında ise hala tercih edilen ve klasikleşmiş bir oyun olan Tetris oyunu piyasada yer bulmuştur. Sonra 1990 yılında Nintendo, en çok satan video oyun kartuşu olan Super Mario 3 oyununu üretmiştir. Birinci şahıs nişancı olarak yeni bir kategoriyle ortaya çıkan Wolfenstein-3D oyunu ise bilgisayar oyunu endüstrisinin genel yönünü şekillendirmiştir (Prensky, 2000). Ortaya çıkan bu yeni türler ile birlikte oyun dünyası paralel bir dünya haline gelmiştir.

Dijital oyunların ülkemizde gelişimi, Türkiye’nin ekonomik ve siyasi dezavantajından dolayı birçok ülkeye göre daha yavaş olmuştur. İnsanların kişisel bilgisayara sahip olamaması oyun oynama alışkanlıklarını doğrudan etkilemiştir. Bu doğrultuda, diğer ülkelere göre daha gecikmeli de olsa 1980’li yıllarda Atari oyunlarının oynandığı birçok oyun salonu açılmaya başlanmıştır. Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de bu salonlar büyük rağbet görmüş, özellikle çocukların ilgisine hitap etmiş ve yetişkinler tarafından da tercih edilmiştir (Yılmaz ve Çağıltay, 2005). Sosyo-ekonomik koşullardan dolayı oyun konsoluna sahip olamayan çocuklar, günlerinin çoğunu çocuklar için uygun olmayan fiziki koşulların olduğu atari salonlarında geçirmeye başlamış; bu durum ailelerin tepkisine neden olmuştur. Hükümet, tepkileri göz önünde bulundurarak atari salonlara kısıtlama getirmiştir. Fakat dünyada yaşanan oyun sektöründeki teknolojik gelişmelerin Türkiye’ye sirayet emesi sonucu birçok ev tipi kişisel bilgisayar ile ülkemiz insanların evlerine oyun konsolları girmiş ve dijital oyunlar günden güne hayatımızda daha da önemli bir yere sahip olmuştur

(Civan Kemiksiz, 2019). Bakıldığında, 2000'li yıllarda ise internetin hızlı bir şekilde gelişmesi ve yaygınlaşmasının etkisiyle oyuncular, çevrimiçi oyunlara yönelmiştir (Yılmaz ve Çağıltay, 2005). Çevrimiçi oyunlar, oyuncular için birçok açıdan tercih sebebi olmuştur.

Tarihsel gelişimde 2000'li yılların başlarından itibaren çok oyunculu çevrimiçi savaş alanı türü, Defense of the Ancients oyunu ile öne çıkmış ve Riot Games'in 2009'da piyasaya sürdüğü League of Legends ile popülerlik kazanmıştır. Bu oyunlar, oyuncular tarafından çok sevilmiş ve günümüzde hala çok oynanan oyunlar arasında yer almaktadır. 2010'ların başlarından itibaren ise tek kazananlı hayatta kalma türü popülerlik kazanmıştır. Player Unknown's Battlegrounds, 2017'de çıkarak bu türde başarılı bir örnek olmuştur. Aynı yıl Epic Games'in piyasaya sürdüğü Fortnite, rakip olarak çıkmış ve büyük ilgi görmüştür (Marshall, 2019).

Tarihsel gelişiminde bahsi geçen oyunlar gibi binlerce oyun geliştirilmiş ve geliştirilme çalışmaları sürmektedir. Son 40 yılda bilgisayar teknolojisinin sürekli gelişimi, video oyunlarının karmaşıklığını artırarak daha gerçekçi grafikler, geniş oyun tasarımları ve daha derin oyun deneyimleri sunmasını sağlamıştır (Malliet ve De Meyer, 2005). Günümüzde ise tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de çevrimiçi oyunlar farklı türlerde kategorize edilerek hedef kitlelerine hitap etmeye devam etmektedir.

Çevrimiçi oyunlar, araştırmacılar tarafından farklı bağlamlarda kategorize edilmeye çalışılmıştır. Kaya (2013), çevrimiçi oyunları oyuncunun bakış açısına göre üç şekilde sınıflandırır: birinci şahıs nişancı oyuncunun karakterin gözünden bakmasıdır; üçüncü şahıs nişancı, oyuncunun karaktere arkadan bakmasıdır ve son olarak tanrı bakış açısı, oyuna yukarıdan bakılmasıdır. Bir başka perspektifte, çevrimiçi oyunlar işledikleri konu, içerik, gerektirdiği beceri gibi farklı etmenler açısından sınıflandırıldığında; aksiyon, spor, yarış, macera, gerilim, savaş, strateji gibi başlıklar karşımıza çıkmaktadır (Ho ve Wu, 2012; Torres-Rodriguez, Griffiths ve Carbonell, 2018). Kısaca ifade etmek gerekirse, çevrimiçi oyunların sınıflandırılma süreci ele alınış biçimine göre farklılık göstermektedir.

Rol yapma oyunları olarak kategorize edilen oyunlar arasında en yaygın olanları; devasa çok oyunculu rol yapma oyunları, devasa çok oyunculu birinci şahıs nişancı oyunları ve devasa çok oyunculu gerçek zamanlı strateji oyunlarıdır (Ghuman ve Griffiths, 2012). Bu noktada en çok üzerinde durulması gereken tür, çevrimiçi oyunlar alanında büyük bir gelişme olarak kabul edilen devasa çok oyunculu rol yapma oyunlarıdır. Bu tür oyunlar, binlerce oyuncunun yer aldığı zengin üç boyutlu dünyalar sunmakta ve oyuncuları alternatif bir gerçeklik deneyimine taşımaktadır. Bu durum, tam anlamıyla sanal dünyaya dalmalarını

mümkün kılmaktadır. Gerçekçi grafikler, ses efektleri ve gelişmiş sosyal etkileşim, devasa çok oyunculu rol yapma oyunlarının sürükleyiciliğini arttırmaktadır. Bu türdeki oyunların sosyal ve rekabetçi yönleri, oyuncuların oyuna bağlılığını arttırmaktadır. Geleneksel video oyunlarının aksine, devasa çok oyunculu rol yapma oyunlarının sonu yoktur; çünkü hedefler ve başarılarından oluşan sistem, oyuncuları oyun dünyasına bağlı tutmaktadır (Ng ve WiemerHastings, 2005). Oyun dünyasından kopamayan bireyler, oyun oynama davranışını hayatının merkezine doğru kaydırmaktadır. Bu durumun bireye olumlu ve olumsuz birçok dönüştü olmaktadır.

2.1.3. Çevrimiçi oyunların bireye etkileri

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nin "2023 Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" raporuna göre Türkiye'de internete evden erişim imkanı olan hane oranı %95,5 olmuştur. Ayrıca Türkiye'de %90,7 erkek ve %83,3 kadın olmak üzere bireylerin %87,1'i interneti aktif olarak kullanmaktadır. TÜİK'in verilerine daha dar bir başlıkta katkı sunan bir başka çalışma olarak, Türkiye Oyun Sektörü Raporu (2023) 'nda %38 oran ile en çok oyun oynayan yaş grubunun 25-35 yaş olduğu; ardından %27 oranı ile 18-25 yaş arasındaki bireyler olduğu; kadınların %45 erkeklerin %55 oranı ile oyuncu olduğu sonuçları paylaşılmıştır. Bu sayılar toplumda hiç de azımsanmayacak bir grubu ifade etmektedir. Bu nedenle çevrimiçi oyun kullanıcıları, araştırmacılar için önem verilen bir örneklem olmaktadır.

Bireyler, masaüstü ve dizüstü bilgisayarlar, oyun konsolları, cep telefonları ve tabletler gibi çeşitli elektronik medya türleri aracılığıyla oyun oynayabilmektedir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Türkiye Oyun Sektörü Raporu (2023) 'nda oyun oynayan bireylerin hangi araçlarla oynadıklarının tahmini sayıları; mobil aracılığıyla 44 milyon oyuncu, bilgisayar aracılığıyla 20 milyon oyuncu ve konsollar aracılığıyla 11 milyon oyuncu olarak sıralanmıştır.

Çevrimiçi oyun oynama davranışları ile yapılan çalışmalar arttıkça literatürde farklı perspektiflerle karşılaşılmaktadır. Örnek olarak, çevrimiçi oyunların türü ve içeriğinden bağımsız olmak üzere, çevrimiçi oyun oynayan çocukların oyun oynama sürecinde birçok farklı problem çözme (Prensky, 2012) ve karar verme durumunda kaldıklarını ve bu durumun yaratıcılık düzeylerine katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Granic, Lobel ve Engels, 2014). Çevrimiçi oyunların en önemli katkılarından biri, çeşitli kültürlerle sahip bireylerin bir araya gelmesi ve farklı kültürel etkileşim fırsatlarına sahip olmalarıdır

(Doğusoy ve İnal, 2006). Bu oyunlar, insanların çeşitli kültürel geçmişlerden gelen insanlarla etkileşim kurmasına ve farklı kültürleri öğrenmesine olanak tanımaktadır.

Şiddet içeren oyunların prososyal davranışları azalttığına dair literatürde öngörüler bulunmasına rağmen, diğer çevrimiçi oyun türlerinin yardımlaşma, paylaşma ve takım çalışması gibi prososyal becerileri geliştirdiği düşünülmektedir (Gentile vd., 2009). Bu oyunlar, oyuncular arasında olumlu etkileşimlerin artmasına ve iş birliğine dayalı davranışların teşvik edilmesine katkıda bulunabilmektedir.

Video oyunlarının genellikle olumsuz sonuçları vurgulanırken, aslında birçok araştırma, dijital oyunların sosyal, bilişsel ve motivasyonel becerilerin gelişimine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Özellikle belirli türler, çocukların ve gençlerin bilişsel, üstbilişsel ve sosyal yeteneklerini geliştirebilecek deneyimler sunmaktadır (Ritterfeld ve Weber, 2006). Oyunlar, oyunculara hedefleri, etkileşimi, anlatımı ve öğrenmeye yardımcı olan birçok bileşeniyle çekici gelmektedir. Çevrimiçi oyunlar bireylerin yalnızca eğlenceli zaman geçirmelerini sağlamakla kalmamakta, bununla birlikte stres faktörleriyle başa çıkmalarını, kişilerarası ilişkiler kurmalarını (Kim ve Ross, 2006) ve sosyal anlamda aktif zaman geçirmelerini de sağlamaktadır (Wan ve Chiou, 2006; Wood ve Griffiths, 2007). Böylelikle çevrimiçi oyun oynayan bireyler, gerçek hayattakinin yanı sıra sanan bir sosyal çevre edinmiş olmaktadır.

Çevrimiçi oyunlar, eğitim öğretim alanında etkili bir şekilde kullanılmaktadır. Genç popülasyon üzerine yapılan çalışmalarda görülmektedir ki çevrimiçi oyunlar beyin gelişimini destekleyen eğitici öğelerle kurgulandığında olumlu çıktılar elde edilmektedir (Gentile D. ve Gentile J., 2008). Mesela, gerçek zamanlı strateji oyunları olarak kategorize edilen türün, bireyin kısa süreli belleğinin bir parçası olan çalışma hafızasının ve genel bilişsel kapasitesinin gelişmesine katkı sağladığı görülmektedir (Glass, Maddox ve Love, 2013). Özetle, çevrimiçi oyunlar işlevsel kullanıldığında bireyin sosyal, duygusal, biyolojik ve bilişsel gelişimine katkıda bulunmaktadır.

Tüm bunlara bakarak çevrimiçi oyunların bireylere farklı alanlarda olumlu yönde katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Fakat sunulan bu katkının ön koşulları olabilmektedir. Bireyin çevrimiçi oyunlardan elde ettiği katkılar, oyun oynayan bireyin okur-yazarlık düzeyine, sosyo-ekonomik düzeyine ve kültürel bağlamına bağlı olarak değişebilmektedir (Romadlan ve Mukhlis, 2022). Bu bağlamda, eğitim seviyesi düşük toplumların çevrimiçi oyunların taşıdığı tehlikenin farkında olmadıkları söylenebilmektedir.

Oyun oynayan bireyler çevrimiçi oyunlara özellikle hoş zaman geçirmek ve stresli anlardan uzaklaşmak amacıyla yönelmektedir. Bu bağlamda Snodgrass ve diğerleri (2014) stres düzeyleri artan bireylerin çevrimiçi oyun oynamaya daha çok yöneldiklerini ifade etmektedir. Bununla birlikte, bireylerin çevrimiçi oyunların problemlili kullanımı sonucunda mesleki ortam, boş zaman aktiviteleri, aile ve arkadaş paylaşımları gibi yaşamsal faaliyet alanlarında bozulmalar yaşadığı ve işlevsel zarara uğradıkları belirtilmektedir (Van Rooij, 2011). Bu çıkarıma destek niteliğinde Griffiths (2007), çevrimiçi oyunu fazla oynayan bireylerin sosyal ilişkilerinde bozulmalar olabileceğini ifade etmektedir. Ayrıca sorunlu çevrimiçi oyun oynama ile bazı problem davranışlar arasında ilişkiler olduğunu ortaya çıkaran çalışmalar mevcuttur. Örneğin Yee ve diğerleri (2012), çevrimiçi oyun kullanımındaki artışın şiddete eğilimde bir artışa; düşük başarıya ve fiziksel iyi oluşta düşüşe neden olabileceğini belirtmektedir. Şiddet unsurlarının oyunlarda çok fazla yer almasının, oyun oynayan bireylerin acıya duyarsızlaşması, empati becerilerinin körelmesi, nefret ve düşmanlık duygularının yoğunlaşması gibi olumsuz duygusal sonuçlarının olduğu ifade edilmektedir (Kars, 2010). Bu açıdan bakıldığında, çevrimiçi oyunların bireye verdiği zararlardan bahsederken oynanan oyunun içeriği de önemli olmaktadır. Yee ve diğerlerini (2012) destekleyecek şekilde bir başka çalışmada oyun oynayan bireylerin oyun oynamayanlara göre göz torbalarının daha belirgin hale geldiği, uyku problemleri yaşadığı, uyku kalitesinde bir düşüş yaşadığı, kaslarında gerginlik hissettikleri gözlemlenmiştir (Tazawa ve Okada, 2001). Männikkö, Billieux ve Kääriäinen (2015) ise problemlili çevrimiçi oyun kullanımının yorgunluk, uyku sorunları gibi fiziksel sorunların yanı sıra depresyon ve kaygı dahil olmak üzere psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ifade etmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere, problemlili çevrimiçi kullanımının patolojik bir yönü olduğunu ifade etmek mümkün olmaktadır.

Çevrimiçi oyunlar, bireyin zaman yönetimini zorlaştıran bir aktivitedir. Bireyler, oyundan haz aldıkça oyunda geçirilen süreyi uzatmak için günlük işlerinden zaman artırmaya çalışmaktadır. Örneğin uyku, beslenme, hobiler, dışarıda geçirilen zaman gibi birçok eylemden geri çekilmektedirler. Bir anlamda bireyler, gerçek hayatlarını bir kenara bırakarak çevrimiçi oyunla daha çok zaman geçirmek için çaba sarf etmektedir. Bu durum sonucunda ise bel ağrıları, göz yorgunluğu, bilekte güç kaybı olarak kendini belli eden karpal tünel sendromu sorunu yaşayabilecekleri söylenmektedir (Young, 2004). Yani çevrimiçi oyunların aşırı kullanımının, birtakım fiziksel sağlık sorunlarını tetiklediğini söylemek mümkün olmaktadır.

Çevrimiçi oyunların bilinçsiz ve problemli kullanımı hakkında zaman zaman basında oldukça dramatik manşetlere rastlanmaktadır. NDTV WORLD haber sitesinin 2010 yılında yaptığı habere göre Londra’da bir kadın başlarda günde bir saat oynamaya başladığı Small World oyunu ile geçirdiği zamanı günden güne arttırarak gününü bu oyundan başka bir şey yapmayarak geçirmeye başlamıştır. Kadın, yaklaşık altı ay boyunca günde yalnızca iki saat uyumuş, geri kalan zamanında durmaksızın oyun oynamış ve evde bulunan üç çocuğunu aç bırakarak hayatlarını tehlikeye atmış, iki köpeğinin de açlık ve bakımsızlıktan ölümüne neden olmuştur.

GameSpot (2005)’ta yazılan manşet ise, Güney Kore’de bir çiftin World of Warcraft adlı çevrimiçi oyunu oynamak için aylık bebeklerini evde saatlerce yalnız bırakarak internet kafeye gittiklerini yazmıştır. Evde saatlerce yalnız kalan bebek boğularak hayatını kaybetmiştir. Benzer şekilde bir başka haber ise Amerika Birleşik Devletleri’nde bir çiftin bütün günlerini çevrimiçi oyun oynayarak geçirdiği için yirmi iki aylık ve on bir aylık olan iki bebeğini beslemediklerini ve onları ölüme terk ettiklerini konu edinmiştir. Sosyal hizmet uzmanları bebekleri aileden almış ve ebeveynler hapis cezasına çarptırılmıştır (Young, 2009). Çin’de bir adam 2007 yılında tüm tatilini video oyunları oynayarak geçirdikten sonra kalp krizinden hayatını kaybetmiştir (Spencer, 2007). 2005 yılında ise benzer bir olay Güney Kore’de yaşanmış; neredeyse 50 saat boyunca internet kafede oyun oynayan 28 yaşındaki gencin kalp krizi dolayısıyla hayatını kaybettiği manşetlere taşınmıştır (Martirosyan, 2007). Bu olaylara bakıldığında, çevrimiçi ya da çevrimdışı olarak sınıflandırılan oyunların aşırı kullanımının ne denli ciddi sonuçlar doğurabileceği gözler önüne serilmektedir.

Son yıllarda ise çevrimiçi oyunların tehlikesi farklı bir açıdan karşımıza çıkmaktadır. Ülkemizde Mavi Balina olarak adlandırılan The Blue Whale Challenge oyunu, kullanıcılarına verdiği komutlarla birçok ülkede insanları ölüme sürüklemiştir. Bu oyun, her günü saldırgan bir komut içeren, elli gün olarak kurgulanmış bir oyundur. Oyunun son görevinde ise “kendisi as”, “yüksek bir yerden atla” ve hatta “kendini öldür” gibi komutlar yer almaktadır (Ardıç, 2019). BBC haber sitesinin 2019’da yaptığı Mavi Balina oyununun neden olduğu ilk intihar haberi Rusya’da 12 yaşındaki bir kız çocuğunun intiharı ile manşetlere taşınmıştır. Ardından birçok farklı ülkeden intihar haberleri bildirilmeye devam edilmiştir. Ülkemizde ise Hürriyet haber sitesinde 2019 yılında yapılan habere göre, 24 yaşında Ankara’da üniversite okuyan bir gencin intiharı üzerine ebeveynleri tarafından savcılığa suç duyurusunda bulunulmuş ve otopsi sonucunda bedeninde oyunun komutlarıyla eşleşen birçok belirti olduğu görülmüştür. Milliyet haber sitesinin 2020 yılındaki haberine

göre ise, Mavi Balina oyununun özellikle gerekli önlemlerin alınmadığı ve oyun hakkında bilinçsiz olduğu döneme kadar ülkemizde 142 intihar vakasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Mavi Balina vakasından önce Facebook üzerinden oynanan 48Hours Challenge ve Game of 72 adlı oyunlar, kullanıcılar için tehlike arz eden oyunlar olarak tanınmaktadır. Oynayan kişilere “üç gün ortadan kaybol” komutu veren Game of 72 oyunu, Avrupa ülkelerinde çoğunluğu çocuk olmak üzere oyuncuların ortadan kaybolmasıyla gündeme gelmiştir. 48 Hours Challenge oyununun da, oyunu oynayan kişilere “iki gün boyunca kimseye söylemeden saklan” gibi tehlikeli komutların yanı sıra ahlak sınırları dışında olumsuz davranışsal komutlar vererek oyuncular için problem yarattığı bilinmektedir (Maclean, 2017). Diğer taraftan, çevrimiçi oyunların bu denli çarpıcı örnekleri ile nadiren karşılaşıldığının, bu gibi durumların çevrimiçi oyunlarla geçerli ve güvenilir bir şekilde ilişkilendirilmesi için daha genellenebilir çalışmalara ihtiyaç duyulduğunun göz ardı edilmemesi gereken bir nokta olduğu belirtilmektedir (Chappell vd., 2006).

Çevrimiçi oyun kullanımının faydalarından ve zararlarından yola çıkarak bir çıkarım yapılacak olursa aradaki ince çizginin oyuna maruz kalınan zaman olduğu düşünülmektedir. Yani asıl unsur, günlük hayatın ne kadarını meşgul ettiği ve neden meşgul ettiğidir. Bu doğrultuda, çevrimiçi oyunlar ile ilişkilendirilen en olumsuz unsurun bu araştırmanın da konusu olan sürekli oynama isteği olduğu söylenebilmektedir. Çevrimiçi oyunlar bireye başka bir evrende var olma olanağı sunmaktadır. Ayrıntılarıyla tasarlanmış bu evrenlerde üç boyutlu manzaralar, dağlar, denizler, ormanlar, para birimleri, simgeler, mücevherler, silahlar bulunmaktadır. Oyuncular, öncelikle bu tasarlanmış evrenlerde, oyunu oynayan kullanıcıların oluşturduğu toplulukta kendilerine uygun bir kimlik inşa etmelidir. Oyunun içeriğine bağlı olarak oyuncu isterse bir elf savaşçısı, isterse bir doktor olabilmektedir. Hatta gelişen oyun sektöründe göz rengi, saç tipi gibi birçok ince detay seçenekle birlikte oyuncuların fiziksel bir temsil seçmeleri de sağlanmaktadır. Ardından ise oyuncular, bu yeni kimliğe bir isim koyarak kendilerinin sanal dünyadaki yansımalarını tamamıyla tasarlamış olmaktadır. Oyuncular, bu sanal yansımayı yaşamak için saatler harcarlar ve oynadıkça daha gerçek ve daha az kurgusal hissettiren bir karakterle özdeşleşmeye başlarlar. Çevrimiçi oyunlar, kalıcı evrenler olarak tasarlanmaktadır. Bu evrenler, o anda aktif oyuncu olmasa da var olmaya devam etmektedir ya da diğer aktif oyuncular ile oyun akışı sürdürülmektedir. Bu doğrultuda oyuncular, oyunda başarıyla ilerlemek için saatlerini vermek zorundadır (Young, 2009). Aksi takdirde oyuncu çevrimiçi olmadığı anlarda o evrende akışı kaçırdığını hissedebilmektedir. Bu durum oyuncuları tıpkı gerçek dünyada olduğu gibi o evrendeki

karakterlerini geliştirmek için emek vermeye ve zaman harcamaya teşvik etmektedir (Kelly, 2004). Oyun oynama süreci hakkında aktarılan bu bilgilerin, oyun oynayan bireylerin uzun saatler boyunca oynama davranışlarını sürdürme eēilimini ve evrimii kalma isteklerini aıkladıēı düşünülmektedir.

2.1.4. Çevrimiçi oyun baēımlılıēının tanımı ve tanılanması

İlk olarak sürekli alkol kullanımını açıklamak için ortaya atılan baēımlılık kavramı, Marlatt (1988)'a göre, kişinin isteēini kontrol edememesi sonucu düşünceler, duygular ve davranışlar arasında bir döngü oluşturarak madde kullanımına devam etme eēiliminde olmasıdır. Bu döngü bilişsel ve davranışsal düzeydeki etkileşimlerin sonucunda oluşan ve kullanımı teşvik eden düşünceler, duygular ve davranışlarla karakterize edilen bir döngüdür. TDK (2023) tarafından ise baēımlılık, “baēlı olma durumu; başka bir şeyin istemine, gücüne ve yardımına baēlı olan” olarak ifade edilmektedir. Uzbay (2009) ise baēımlılıēı, bireyin bir duruma, eyleme ya da nesneye yönelik karşı koyulmaz ve yoēun bir şekilde arzulanması ve bu iradesi üzerindeki hakimiyeti yönetmekte zorlanması olarak tanımlamaktadır. Tanımlamalardan da anlařıldıēı üzere baēımlılık bireyin bir madde ya da davranıştan zarar grdēēi halde kontrol kaybı yaşayarak tekrarlayıcı yönelim gerçekleştirmesi şeklinde ifade edilebilmektedir.

Günümüzde, baēımlılık denildiēinde yalnızca alkol ya da madde deēil birçok sınıflandırma karşımıza çıkmaktadır. Temelde davranışsal ve fiziksel olmak üzere iki farklı başlık altında sınıflandırılan baēımlılık türü vardır (ztrk vd., 2007). Fiziksel baēımlılıklar bařlıēı altında alkol, sigara, madde baēımlılıēı yer alırken; davranışsal baēımlılıklar bařlıēında ise yemek yeme, takıntılı derecede cinsellik, alışveriş ve teknoloji baēımlılıēı yer almaktadır (Hollen, 2009). Davranışsal baēımlılıklar, madde baēımlılıēına benzer sendromlar olarak tanımlanmıştır ancak psikoaktif bir maddenin yutulmasından ziyade davranışsal bir odak noktası vardır (Grant vd., 2010). Buradan da anlařılacaēı üzere davranışsal baēımlılıkların merkezinde, yapılan davranışın sonucunda elde edilen haz doērultusunda, o davranışı tekrar tekrar yapma isteēi doērultusunda sürekli olarak yapması ile açıklanan dürtüsel bir döngü karşımıza çıkmaktadır.

Teknoloji bařlıēı altında incelenen internet baēımlılıēı, bireyin evrimii ortamdaki yönelimlerini ve davranışsal baēımlılık gelişimi ile ilişkilerini inceleyen birçok araştırmacın merceēi altındadır. İnternet baēımlılıēı genel olarak ifade edilecek olursa bireyin internet kullanımını üzerindeki denetimini kaybetmesi ve kontrol kaybı yaşamasıdır. Bu kontrol kaybı

bireyin bağımlılığa bağlı bazı işlev bozuklukları yaşamasına ve sağlık sorunları yaşamasına hatta eş tanı almasına kadar neden olabilmektedir (Young, 2009). İnternet bağımlılığı kavramı hakkında 1990'lı yıllarda tanımlamalar yapılmaya çalışılmış ve bu durumun önemli bir sorun olarak karşımıza çıktığından bahsedilmiştir (Griffiths, 1995). O yıllarda gitgide artan bu sorunun kavramsallaştırılmasından günümüze dek yapılan araştırmalar artış göstermektedir. 2000'li yıllarda bağımlılık alanında yapılan çalışmaların çoğunluğu internet bağımlılığını konu edinirken video oyunları, çevrimiçi kumar, cep telefonları gibi alt başlıklar kapsamında araştırmalara devam edilmiştir (Carbonell vd., 2009). 2013'te ise Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-5) beşinci baskısının ekine “İnternette Oyun Bozukluğu” teriminin daha fazla deneysel ve klinik araştırmayı gerektiren bir durum olarak eklenmesini önermesiyle önemli bir adım atılmıştır (APA, 2013). Bu gelişme klinisyenler tarafından olumlu ve olumsuz olan farklı perspektiflerde değerlendirilmiştir. Griffiths ve Szabo (2014), alan yazında internet bağımlılığı olarak ifade edilen problem durumunun genel olarak bir ortam olarak kullanılan internete mi yoksa internet ortamında yapılan faaliyete mi ait olduğu konusunda yapılan tartışmalara dikkat çekerek çoğunlukla çevrimiçi faaliyete ait olduğunu ifade etmektedir. Bunun yanı sıra davranışsal bağımlılık olan İnternette Oyun Oynama Bozukluğu ise DSM-5'in 3. Bölümünde “Üzerinde daha fazla araştırma yapılması önerilen durumlar” başlığı altına alınmıştır (APA, 2013). Böylelikle çevrimiçi oyun oynama davranışları üzerine yapılan çalışmalar alan yazında önemli bir yere sahip olmaktadır.

Dijital oyunların aşırı kullanımı, bu oyunların popüler kültürle bireylerin hayatına hızlı bir giriş yaptığı 1970'li yıllardan itibaren araştırma konusu olmuştur. 1980'li yıllarda ise bu oyunlara bağımlılığın olumsuz etkileri gün yüzüne çıkmaya başlamış ve ilk vakaların duyulduğu gözlemlenmiştir (Griffiths, Kuss ve King, 2012; Hyun vd., 2015). 1990'lı yıllarda teknolojik gelişmeler yaşanması ve bilgisayarların evlere girmesi ile daha ulaşılabilir olan dijital oyunlar, özellikle gençlerin hayatında büyük önem arz etmiştir (Gupta ve Derevensky, 1996). 1996 yılında piyasaya sürülen bir oyunun çevrimiçi platformu, oyunu oynayan bireylerin iletişim kurmasını sağlayarak bir ilke imza atılmıştır. 2000 yılından itibaren ise araştırmalar çoğunlukla en çok tercih edilen çevrimiçi oyunların problemli kullanımına doğru yönelmiştir (Cao vd., 2008).

Alan yazın incelendiğinde, çevrimiçi oyun davranışlarındaki problemi açıklamaya çalışan farklı ifadeler rastlanmaktadır. Bu problem durumunun araştırmacılar tarafından hangi ifadelerle isimlendirilmeye çalışıldığına bakacak olursak; problemli çevrimiçi oyun

kullanımı (Kim J. ve Kim MG., 2010); video oyun bağımlılığı (Griffiths ve Davies, 2005; Skoric, Teo ve Neo, 2009); oyun bağımlılığı (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009); problemlili video oyunu oynama (King ve Delfabbro, 2009; Turner vd., 2012); oyun oynama bozukluğu (Kuss, Griffiths ve Pontes, 2017); patolojik oyun oynama (Gentile vd., 2011); İnternette oyun oynama bozukluğu (APA, 2013); çevrimiçi oyun bağımlılığı (Charlton ve Danforth, 2007; Griffiths, 2010; Hyun vd., 2015; Kuss, Louws ve Wiers, 2012) şeklinde ifade edilmektedir. Griffiths (2010), oyuncuların diğer oyuncularla etkileşim imkanının olması, hızlı dönütlerin olması ve gerçekliğe daha yakın olması nedeniyle çevrimiçi oyunları daha çok tercih ettiğini belirtmektedir. Dolayısıyla oyun sektörü çevrimiçi platformlar üzerinden ilerlemeye devam etmektedir. Diğer yandan çevrimiçi oyunlar, bireye kurgulanmış dünyada yeni bir versiyonunu sunduğundan dolayı oyun kullanımının sürekliliğinden bahsedilmektedir (Young, 2009). Yani çevrimiçi oyunların bu özelliği bireyin bağımlılık geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Tüm bunlar göz önüne alındığında bu araştırmada, problem durumunu daha iyi ifade ettiği düşünülen çevrimiçi oyun bağımlılığı isimlendirmesi kullanılmaktadır.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı olgusunun dünya çapında yayıldığı görülmekte ve çok sayıda oyuncu bağımlılığa karşı risk kapsamında değerlendirilmektedir. Çevrimiçi oyunların hızla artan popülaritesi ve bağımlılık yaratan özellikleri göz önüne alındığında, çevrimiçi oyun bağımlılığının araştırmacıların ilgisini çektiği görülmektedir (Seok ve DaCosta, 2012). Çevrimiçi oyun bağımlılığı, bireyin aşırı çevrimiçi oyun oynaması ve bunu alışkanlık haline getirmesi halidir. Birey çevrimiçi oyunları daha sık oynamakla birlikte olumsuz etkilerini daha az önemsemektedir. Bir başka tanımda ise çevrimiçi oyun bağımlılığı, bireyin şiddetli şekilde alışkanlık geliştirmesi ve çevrimiçi oyun oynamaktan kopamaması durumudur. Çevrimiçi oyun bağımlılığı geliştiren bireyde zaman içinde, olumsuz sonuçlar görmezden gelinerek, oynama sıklığında, süresinde veya dozunda bir artış olması beklenmektedir (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005).

Çevrimdışı oyunlar bireye tek başına oynadığı için yeterli hazzı sunmamaktadır. Bundan dolayı birey, başkalarıyla iletişim kurabileceği, ortak amaçlar oluşturabileceği çevrimiçi oyunlara yönelmektedir (İnan, 2010). Bir anlamda çevrimiçi oyuna bağımlı bireyler, gerçek dünyada karşılanmayan ihtiyaçlarını çevrimiçi oyun aracılığıyla karşıladıklarını düşünmektedir (Khan ve Muqtadir, 2014). Örneğin çevrimiçi oyun oynayan bireyler, oyunlardaki sanal dünyaların asıl sosyal ortamları olduğunu, bir gruba ait olma hissi

verdiğini (Williams, Yee ve Caplan, 2008), başarıma ve bağlanma duygusu sağladığını (Ko vd., 2005; Yee, 2006a) bildirmektedir.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı, çevrimiçi oyun oynamaya psikolojik ve davranışsal bağımlılık geliştirmek olarak görülmektedir. Birey, çevrimiçi oyun oynamak için yineleyici olarak yoğun istek duymakta ve oynamayı bıraktığında yoksunluk belirtileri yaşamaktadır. (Lo vd., 2005). Çevrimiçi oyun bağımlılığı, yoksunluk (yani, çevrimiçi oyun oynamadıklarında ortaya çıkan olumsuz duygular), çatışma (örneğin, çevrimiçi oyun oynamanın diğer önemli görevlerle çatışması), nüksetme-yeniden başlama (yani, çevrimiçi oyun oynamaya harcanan zamanı gönüllü olarak azaltamama) ve davranışsal belirginlik halini (yani, çevrimiçi oyun oynamanın günlük hayata hakim olması ve diğer görevlerden öncelikli olması) içerir (Xu vd., 2012).

Çevrimiçi oyun oynamanın artan yaygınlığı ve buna bağlı problemler mercek altına alındığında, problemlili çevrimiçi oyun oynamanın, daha çok araştırma gerektiren bir durum olarak kabul edilmesi ve tanılandırılma sürecine netlik kazandırılması amacı ile Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5)'nin 3. Bölümüne "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" olarak dahil edilmesi önerilmiştir (APA, 2013, s.795). Çevrimiçi oyunlara geliştirilen bağımlılığı ifade eden "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu"nın tanı kriterleri ise şu şekilde belirlenmiştir:

1. İnternet oyunları ile meşgul olma hali (Birey daha önce oyun oynadığı anları düşünür ve oyun oynamayı düşler; internette oyun oynama bireyin günlük yaşamındaki baskın faaliyet haline gelir),
2. İnternette oyun oynama engellendiğinde geri çekilme belirtileri ortaya çıkar (Bu belirtiler tipik olarak sinirlilik, kaygı ya da üzüntü olarak tanımlanır ancak farmakolojik geri çekilmeye dair herhangi bir fiziksel işaret yoktur),
3. Dayanıklılık, (İnternet oyunlarına daha fazla vakit ayırma isteği ile harcanan zamanın artar),
4. İnternette oyun oynama üzerindeki kontrolü ele almada başarısız girişimler,
5. Oyun oynamanın sonucu ve oyun oynamadan bağımsız olarak, geçmiş hobiler ve eğlencelere karşı ilgi kaybı,
6. Yol açtığı psikososyal sorunların farkında olunmasına rağmen aşırı oyun oynamaya devam etme,
7. Oyun oynama miktarına ilişkin aile üyelerini, terapistleri ve diğerlerini kandırma,

8. İnternet oyunlarını bir kaçış ya da olumsuz duygu durumlarından kurtulmak için oynama

9. İnternette oyun oynama nedeniyle önemli ilişkileri, iş, eğitim ya da kariyer fırsatlarını kaybetme ya da riske atma.

DSM-5'te İnternette Oyun Oynama Bozukluğu'nun tanılanması sürecinde, bireyde bu 9 belirtinin en az 12 ay boyunca beş ya da daha fazlasının görülmesi ve tekrarlayıcı döngüde çevrimiçi oyun oynama davranışında bulunması, bu oyun oynama davranışının bireyin hayatındaki işlevselliğini olumsuz etkilemesi ve bozulmalara neden olması önkoşulları gerekmektedir (APA, 2013: 795).

APA, oyun bağımlılığı hakkında tanımlama yapmadan önce Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) oyun bağımlılığını psikolojik bir sağlık sorunu kabul ederek incelemeye başlamıştır (Gürel, 2014). DSÖ, 2018 yılında yayımlanan Uluslararası Hastalıklar Sınıflandırması (ICD-11) 11. revizyonunda problemli oyun oynamayı, davranışsal bağımlılık kapsamında "Oyun Oynama Bozukluğu" olarak incelemektedir. "Oyun Oynama Bozukluğu"nu çevrimiçi ve çevrimdışı olmak üzere iki kategori şeklinde sınıflandırmaktadır (DSÖ, 2018).

ICD-11'de Oyun Oynama Bozukluğu için belirlenen genel tanı kriterleri şu şekilde ifade edilmektedir:

1. Kontrol Kaybı: Birey, oyun oynamaya başladığında ne zaman durması gerektiğini kontrol edemez. Oyun oynamak için belirlenen süreleri aşar veya oyunu bırakmakta zorlanır.

2. Önceliklendirme Sorunları: Oyun oynama aktivitesi, kişinin günlük yaşamında önemli alanlarda (iş, okul, sosyal ilişkiler vb.) sorunlara neden olur. Birey, oyun oynamak için diğer önemli aktiviteleri erteleyebilir veya ihmal edebilir.

3. Olumsuz Sonuçlara Rağmen Devam Eden Oyun Oynama: Birey, oyun oynamak için belirlenen süreleri azaltma veya oyun oynamayı bırakma gibi girişimlerinde başarısız olabilir. Oyun oynamak, bireyin işlevselliğini, ilişkilerini veya zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkilese de, birey yine de oyun oynamaya devam eder.

Bu tanılamaya göre, Oyun Oynama Bozukluğu, oyun oynamakla ilgili kontrol eksikliği, önceliklendirme sorunları, oyun oynama aktivitesinin devam etmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen devam etme gibi belirtilerle karakterizedir. Bu belirtiler en az 12 ay boyunca devam etmelidir ve bireyin normal günlük işlevselliğini ciddi şekilde etkilemelidir. Belirtilerin çok şiddetli olması durumunda tanı kriterinde belirtilen 12 aylık süre kısaltılabilmektedir. DSÖ'nün Oyun Oynama Bozukluğu tanımı, oyun bağımlılığı veya oyun

oynamaya bağılı sorunları daha sağlam bir temelde sınıflandırmayı ve anlamayı amaçlamaktadır.

Çevrimiçi oyun bağımlısı bireyler, diğ er davranışsal bağımlılıklar ile benzeş en semptomlar geliştirmektedir. Bu semptomlardan yaygın olarak gör ülenler arasında; sosyal izolasyon, oyun oynamaya dair obsesif-kompulsif inanç geliş tirme, kendisine zarar verdiğini fark etmesine karşın oyun davranışlarında ısrarcı tutum, yoksunluk belirtilerinin gözlenmesi bulunmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Aslında çevrimiçi oyun bağımlılığın ndan bahsedebilmek için vurgulanması gereken nokta, çevrimiçi oyunların bireyin günlük hayatının ne kadarını kapladığı ile ilgili genel bir çerçevenin belirlenmesidir. Bireyin çevrimiçi oyun bağımlılığı, çevrimiçi oyunları gün, hafta ve ay olmak üzere ortalama harcanan süre ve bu sürenin minimum ve maksimum değ erleriyle oluşturulan bir derecelendirme  l eğ iyle  l  lelebilmektedir (Azlan vd., 2011). Bunlara karşın Gentile (2009), uzun süreli oyun oynamanın mutlaka bireyin oyun bozukluğ  olduğu anlamına gelmediğini savunmaktadır. Bu bağlamda daha yüksek oyun oynama sıklığı ve daha uzun süre oyun oynama, çevrimiçi oyun oynama bozukluğ unun gelişimi ile ilişkilendirilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012). Buradan hareketle, her oyun oynayan bireyin bağımlı olmadığı, bağımlılık kapsamında ele alınabilmesi için sıklık ve zaman bakımından normallik sınırlarının dışına çıkılması gerektiğini söylemek mümkündür.

2.1.5. Yaygınlık ve risk faktörleri

Alan yazına bakıldığında çevrimiçi oyun bağımlılığı yaşayan bireylerin toplumda küçük bir azınlığı oluşturduğu görülmektedir. Yaygınlık oranları çalışmalar arasında değişmektedir. Bir çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı için yaklaşık %6,0'lık bir yaygınlık oranı bulunmuştur. Bu çalışmada sadece sık oyun oynayan oyuncular olarak kategorize edilebilecek olanlar hariç tutulduğunda, yaygınlık %3,1'e düşmüştür (Ferguson vd., 2011). King ve diğ erleri (2012), yaptıkları bir çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığının Doğu Asya  lkelerinde; Avrupa, Kuzey Amerika ve Avustralya ülkelerine göre daha yaygın olduğunu ifade etmektedir.

DSM-5 tarafından sağlanan tanıma benzer tanımlara sahip çalışmalar göz önüne alındığında, en düşük yaygınlık oranı (%0,2), ergenlerden yetişkinlere kadar uzanan bir Alman nüfusunda bulunmuştur (Festl vd., 2013). Ancak, ergenlerin yaş aralığı ayrı ayrı incelendiğinde, yaygınlık oranı daha yüksek tespit edilmiş (%1,7); erkekler (%3) ve kızlar (%0,3) arasında önemli bir tutarsızlık ortaya çıktığı görülmüştür (Rehbein vd., 2010). Benzer

bir tutarsızlık Hollandalı ergenler (erkekler %7,1, kızlar %3,9), 21-30 yaşındaki genç yetişkinler (erkekler %8,9, kızlar %5,1) ve 31-40 yaşındaki orta yetişkinler (erkekler %5,5, kızlar %2,0) arasında da tespit edilmiştir (Lemmens vd. 2015). En yüksek yaygınlık ise Asyalı popülasyonda bulunmuş olup, erkek ergenlerde %12,6, kız ergenlerde ise %4,7 oranında bulunmuştur (Choo vd., 2010). Özetle, bu bozukluğun erkek ergenlerde ve bazı Asya ülkelerinde daha yaygın olduğu görülmektedir (APA, 2013; Porter vd., 2010; Van Rooij vd., 2014).

Yine literatürde dikkat çeken bir nokta ise, en geniş örnekleme sahip çalışmalarda farklı yaygınlık oranları ile karşılaşılmasıdır. Yu ve Chon (2016), Kore’de 8. Ve 9. Sınıfta okuyan 2024 öğrenci üzerindeki yaptığı yaygınlık çalışmasında yaygınlık oranını %5,9 olarak bulmuştur. Rehbein ve diğerlerinin 2015 yılındaki çalışmasında ise Almanya’da 11003 9. Sınıf Öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada yaygınlık oranı %1,2 olarak bulunmuştur. Türkiye’de yaygınlık hakkında yapılan çalışmalara baktığımızda bir uçta Yalçın-Irmak ve Erdoğan (2015), %2,1 oran tespit ederken; Yiğit (2017) ise, %15,1 oranında yaygınlık tespit etmiştir. Genel anlamda bakılacak olursa bu oranlardaki dalgalanmaların sebepleri arasında farklı kültürler, ülke politikaları, çevrimiçi oyun bağımlılığını ölçmek için az sayıda envanterin geliştirilmesi sayılabilmektedir (Kuss, Griffiths, 2012; Young, 2009).

Yaygınlığın yanı sıra oyun oynayan bireylerin demografik özelliklerinde değişiklikler yaşandığı görülmektedir. Çevrimiçi oyun sadece gençler arasında yaygın olmamakla birlikte, yaş aralığında makasın günden güne açıldığı söylenebilmektedir. Yee (2006a), çevrimiçi oyun oynayan bireylerin ortalama yaşının 25 olduğunu, yaş aralığının ise 11 ile 68 yaş aralığında değiştiğini söylemektedir. Çevrimiçi oyun oynayan bireylerin hala neredeyse %85,4’ünü oluşturanlar genç erkekler olsa da kadınlar da erkeklerle aynı süre çevrimiçi oyun oynama eğilimindedir (Eastin ve Griffiths 2006; Ko vd., 2009). Bunun yanı sıra, çevrimiçi oyunlar piyasada önemli bir ekonomik paya sahiptir. Bundan dolayı kadınların çevrimiçi oyunları erkeklere göre daha az tercih etmesi, video oyun şirketlerinin daha fazla kadını video oyunlarına çekmek için pazarlama çabalarını artırmasına neden olmuştur (Williams, Yee ve Caplan, 2008).

Günümüze dek çevrimiçi oyun oynama davranışını destekleyen bileşenlere yönelik birçok araştırma yapılmıştır, fakat bu bileşenlerin bağımlılık geliştirmede rolleri farklılaşabilmektedir. Genel olarak bakıldığında bireyin çevrimiçi oyun oynamasını açıklayan faktörlerin içsel psikolojik ve sosyo-çevresel olarak iki ana başlıkta incelendiği görülmektedir (Lo vd., 2005). Gece nöbeti gibi farklı koşullar barındıran çalışma rutinleri ve

bireyin sosyo-ekonomik düzeyi sosyo-çevresel faktörlere örnek oluşturmaktadır (Hur, 2006; Ko vd., 2005). Diğer yandan kişilik özellikleriyle ilişkilendirilen içedönüklük, saldırganlık, düşük özsaygı, özdenetim eksikliği gibi bileşenler bireyi aşırı oyun oynamaya iten ve bağımlılık gelişimine açık hale getiren içsel psikolojik faktörlere örnek oluşturmaktadır (Kim vd., 2008). Bazı çalışmalarda ise çevrimiçi oyun bağımlılığına yatkın olma durumu; erkek cinsiyeti, dürtüsellik hali, sosyal beceri eksikliği, düşük empati becerisi, duygu düzenleme stratejilerini etkin kullanma, yetersizlik ve parçalanmış aile ortamında yetişme gibi faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Gentile vd., 2011; Lemmens vd., 2011; Rehbein vd., 2010).

Çevrimiçi oyun bağımlılığına yatkınlık ile bireyde var olan bazı psikopatolojik semptomlar arasında da bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Örneğin, depresyon (Brunborg vd., 2014); narsistik kişilik özellikleri (Kim vd., 2008); anksiyete ve sosyal fobi (Gentile vd., 2011; Schou Andreassen vd., 2016) gibi psikiyatrik bozukluklar çevrimiçi oyun bağımlılığıyla ilişkilendirilmektedir. Gentile ve diğerleri (2011) çevrimiçi oyun bağımlılığı ile bahsedilen bozukluklar arasında bulunan korelasyonun esasen karşılıklı olabileceğine dikkat çekmektedir. Hyung ve diğerleri (2015) ise dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun ve depresyonun çevrimiçi oyun bağımlılığı için ciddi ölçüde risk teşkil ettiğini söylemektedir. Benzer şekilde Güney Kore’de yapılan çalışmalarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun ve majör depresyonun çevrimiçi oyun bağımlılığıyla eş tanı aldığı vakaların sayısının oldukça fazla olduğundan bahsedilmektedir (Yoo vd., 2004).

Özetle çevrimiçi oyun bağımlılığının önlenmesine yönelik çalışmalar yapılabilmesi için bu risk faktörlerini tespit etmenin anlamlı bir çaba olduğu görülmektedir. Buna karşın çalışmalar genelde tanımlanması ve ölçülmesi kapsamında yürütülmekte (Charlton ve Danforth, 2010) ve koruyucu çalışmaların geliştirilmesi için itici güçler ile yapılan ilişkisel araştırmaların artması gerektiği düşünülmektedir.

2.1.6. Çevrimiçi oyun oynama motivasyonları

Çevrimiçi oyun bağımlılığını anlamak için bireyin motivasyon kaynaklarını ve motivasyonlarının oyun oynama davranışları ile ilişkisinin incelenmesi gerektiği ifade edilmektedir (Nergiz H. ve Nergiz SF., 2021). Çevrimiçi oyunların oynanma motivasyonları farklı olabilmektedir. İnal ve Çağıltay (2005), özellikle genç bireylerin oyun oynama nedenlerinin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri eğlenceli bir aktivite yapmak olduğunu belirtmektedir. Young (2009) ise oyuncuların çevrimiçi oyunları oynama nedenlerini bireye

kontrolün kendisinde olduğunu hissettirmesine, orada istediği kimliği seçme özgürlüğünün olmasına ve oyun tasarımlarının görkemli bir dünya sunmasına bağlamaktadır. Benzer şekilde Ng ve WiemerHastings (2005), çevrimiçi oyunların oyun oynayan bireylere hedef ve başarı sistemi vasıtasıyla yaratılan sanal dünya üzerinde bir kontrol duygusu sağladığını ifade etmektedir. Birey gerçek hayatta üstesinden gelmekte zorlandığı sorunlardan uzaklaşmak için de oyuna aşırı düşkün olabilmektedir (Horzum vd., 2008). Bu gibi motivasyonlar, bireyi çevrimiçi oyunlara yöneltmede etkili olmaktadır.

Bazı araştırmalar bireylerin kişilik yapısının, çevrimiçi oyunlara yönelik tutum ve motivasyonları üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin, sosyal etkileşim, başarı hissi ve liderlik gibi faktörler, dışa dönük bireylerin oyun oynamasının temel nedenleri arasında yer almaktadır (Graham ve Gosling, 2013). Bunun yanı sıra, narsist bireylerin oyun oynama sıklığı ve bu aktiviteye yatırım yapma eğilimi, eğlenme, dikkatini başka yöne çekme, hayal gücünü harekete geçirme, sanal ortamda kurdukları ilişkiler ve avatarlarının yeteneklerini geliştirme gibi motivasyonlarla ilişkilendirilmektedir. Ayrıca, sadistik eğilimleri daha belirgin olan kişiler, şiddet içerikli oyunlar aracılığıyla bu dürtülerini tatmin etmekte ve bu da onların oyun tercihlerini etkilemektedir (Greitemeyer, 2015).

Laconi, Pirès ve Chabrol'ın 2017 yılında Fransız örnekleminde 418 çevrimiçi oyuncu ile gerçekleştirdiği çalışmada; gerçek hayattan kaçmak, başkalarıyla rekabet etmek ve sorunlarla başa çıkmak için oyun oynayan oyuncuların, diğer amaçlarla oyun oynayan oyunculara göre daha fazla bağımlılık geliştirdiği sonucuna varmışlardır. Benzer şekilde Ballabio ve diğerleri (2017) ise çalışmalarında; kaçış, rekabet ve fantezi gibi özel çevrimiçi oyun oynama motivasyonlarının, psikiyatrik semptomlar ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşmıştır. Genel olarak bakıldığında, bireyin çevrimiçi oyunlara geliştirdiği bağımlılığın derecesinin motivasyon kaynağına göre değiştiğini söylemek mümkündür.

Yee (2006b) çevrimiçi oyun oynama motivasyonlarını daha geniş bir çerçevede ele almaktadır. Ana başlıkları başarı odaklı, sosyalleşme odaklı ve oyuna dalış olarak üç grupta sınıflandırmaktadır:

Başarı odaklı motivasyon, çevrimiçi oyunlarda ilerleme ve gelişim, oyun mekaniği ve stratejik rekabet olarak üç temel alt kategoride incelenmektedir. İlerleme ve gelişim, oyuncuların oyun içinde daha yüksek seviyelere ulaşma, prestijli statüler elde etme ve güçlenme arzusunu ifade etmektedir. Oyun mekaniği, oyuncunun karakterinin yeteneklerini geliştirmek, oyunun dinamiklerini ve kurallarını öğrenmek için gösterdiği çabayı

tanımlamaktadır. Stratejik rekabet ise, diğer oyuncularla yarışma ve onları yenme isteğini, böylece üstünlük kurma ve liderlik etme arzusunu yansıtmaktadır (Yee, 2006b: 5).

Sosyalleşme odaklı motivasyon, çevrimiçi oyunlarda oyuncuların birbirleriyle etkileşim kurma, derin bağlar oluşturma ve takım ruhunu yaşama isteklerini kapsayan üç temel kategoride incelenmektedir. İlk faktör olan sosyalleşme, oyuncuların diğerleriyle olan etkileşimlerini ve karşılıklı desteklerini tanımlamaktadır. İkinci faktör olan ilişki, oyuncuların diğerleriyle kurdukları uzun vadeli, anlam yüklü ve güvene dayalı bağları ifade etmektedir. Son faktör olan ekip çalışması, oyuncunun bir grup içinde yer almasının ve bu grubun bir üyesi olarak katkıda bulunmasının getirdiği memnuniyeti vurgulamaktadır (Yee, 2006b: 6).

Oyuna dalışın dört temel yönü; oyuncuların yeni alanlar keşfetme, karakterlerini özgürce ifade etme, kişisel estetiklerini yansıtırma ve günlük hayatın zorluklarından bir süreliğine sıyrılma arzularını içermektedir. Keşif, oyuncuların bilinmeyen oyun bölgelerini ve gizemleri ortaya çıkarma arzusunu temsil etmektedir. Rol yapma, oyunun öyküsüne sadık kalarak farklı kimlikler deneme ve diğer oyuncularla etkileşimde bulunma isteği olarak açıklanmaktadır. Özelleştirme, oyuncuların karakterlerinin görünüşünü kişisel tercihlerine göre ayarlama özgürlüğü olarak tanımlanmaktadır. Gerçeklerden kaçış ise, sanal dünyanın sunduğu alternatif gerçeklikte rahatlama ve gerçek dünyanın streslerine geçici bir mola verme arzusu olarak açıklanmaktadır (Yee, 2006b: 6).

Çevrimiçi oyun bağımlılığına kaynaklık eden motivasyon bileşenini açıklamaya çalışan bir diğer kapsamlı çalışma ise Demetrovics ve diğerlerinin 2011 yılında yaptıkları çalışmadır. Bu çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı motivasyonları yedi farklı boyutta incelenmiştir. Bu boyutlar; sosyal, kaçış, rekabet, başa çıkma, beceri geliştirme, fantezi ve eğlence motivasyonlarıdır. Sosyal motivasyon, oyuncuların diğer insanlarla etkileşim kurma ve sosyal bir ortamda yer alma isteğini ifade etmektedir. Kaçış motivasyonu, gerçek hayattaki sorunlardan uzaklaşma ve oyun dünyasına dalma arzusunu yansıtmaktadır. Rekabet motivasyonu, diğer oyuncularla yarışma ve üstünlük kurma isteğini kapsamaktadır. Başa çıkma motivasyonu, stres ve olumsuz duygulardan kurtulmak için oyun oynama eğilimini tanımlanmaktadır. Beceri geliştirme motivasyonu, oyun oynayarak koordinasyon ve diğer yetenekleri geliştirme arzusunu belirtmektedir. Fantezi motivasyonu, başka bir kimlik altında farklı bir dünyada var olma isteğini ifade etmektedir. Eğlence motivasyonu ise, basitçe oyun oynamaktan zevk alma ve keyif alma arzusunu vurgulamaktadır.

Bu motivasyonların, çevrimiçi oyunlara geliştirilen bağımlılığın nedenlerinin anlaşılmasında önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Alan yazına bakıldığında bahsedilen motivasyonların yanı sıra çevrimiçi oyun bağımlılığının bireyde nasıl ve neden geliştiğini açıklamaya yönelik bazı kuram ve modellerden faydalanılmıştır. Bir sonraki başlıkta bireyde çevrimiçi oyun bağımlılığının gelişimi, bu kuram ve modellerin çerçevesinde ele alınmıştır.

2.1.7. Çevrimiçi oyun bağımlılığını açıklayan kuram ve modeller

Alan yazın incelendiğinde çevrimiçi oyun bağımlılığını açıklamak için kuram ve modellerden faydalandığı görülmektedir. Araştırmada çevrimiçi oyun bağımlılığı, öz-belirleme kuramı, I-PACE modeli, bilişsel davranışçı model ve bağımlılığın bileşenleri modeli çerçevesinde ele alınmıştır.

2.1.7.1. Öz belirleme kuramı

Öz-belirleme kuramı, motivasyonu ve kaynaklarını temel alan geniş tabanlı bir kuramdır. Bu kuram, kendisinden önce motivasyonu nicelik olarak açıklamaya çalışan kuramlardan bir noktada ayrılarak; motivasyonunun kaynağının yönelimlerine odaklanmaktadır. Öz belirleme kuramında, bireyin içsel ve dışsal motivasyonlarının birleşimiyle kendi benlik yapısını nasıl geliştirdiği ve detaylandığı modellenmektedir (Deci ve Ryan, 1985: 13). Öz-belirleme kuramına göre motivasyon iki kaynaktan doğmaktadır. Bunlar içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olarak adlandırılmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). İçsel motivasyon, bireyin merakının, ilgisinin ve doğuştan gelen yeteneklerinin çevreyle etkileşimi sonucu nasıl şekillendiğini açıklamaktadır. Dışsal motivasyon ise, bireyin dış dünyadan gelen düzenlemeleri içselleştirerek ve bütünleştirerek öz belirlemeli işleyişe nasıl katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır. (Deci ve Ryan, 1985: 13). Özetle, bireyin içsel ve dışsal etkilerle kendini nasıl geliştirdiğini ve öz belirlemesini nasıl güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

İçsel motivasyon, bireyin bir davranışı içsel bir doyum hissetmesi için yapmasıdır (Ryan ve Deci, 2000). İçsel motivasyon, bireyin içten gelen bir eğilimi olarak tanımlanabilir; kişi kendi ilgi alanlarını keşfetmek, yeteneklerini kullanmak ve uygun zorlukları arayarak gelişmek ister. Bu tür motivasyon, dışsal ödüllerin veya dış etkenlerin yardımı olmadan doğal olarak ortaya çıkar ve bireyin davranışlarını yönlendirir. Ayrıca, içsel motivasyon insanın öğrenme sürecinde, uyum sağlama ve becerilerindeki gelişme sürecinde önemli bir

rol oynar. Ancak, içsel motivasyonun her zaman egemen olduğunu düşünmek yanıltıcı olabilir. Özellikle fabrikalarda, sınıflarda veya ofislerde, bireylerde can sıkıntısı, yabancılaşma ve motivasyon eksikliği gibi belirtiler sıklıkla görülebilir. Bu durumlar, insanların içsel motivasyonlarının etkili bir şekilde desteklenmediği veya dış faktörlerin baskın olduğu ortamlarda ortaya çıkabilir.

Motivasyonsuzluk ise, kişinin hedefleri değerli görmemesi, kendini yetersiz hissetmesi veya beklenen sonucun gerçekleşmesini umursamaması durumunda ortaya çıkar. Bu noktada, dışsal motivasyon devreye girer. Arıca, öz belirleme arttıkça, dışsal motivasyonun kalitesi de artar (La Guardia vd., 2000).

Dışsal motivasyon, bir şeyleri yapmanın ödül veya ceza gibi belirli sonuçlarla ilişkilendirilmesidir. Bu tür motivasyonda, eylemler genellikle başka bir hedefe ulaşmak için bir araç olarak kullanılır. Örneğin, bir öğrenci, ebeveynlerin onayını almak için ödevini tamamlayabilir. Çocuklar büyüdükçe, dışsal motivasyonun rolü genellikle artar. Özellikle çocuklar, ilgi çekici olmayan görevlerle karşılaştıklarında sosyal baskılar nedeniyle dışsal motivasyonu daha fazla deneyimleyebilirler (Ryan ve Deci, 2000). Dışsal motivasyon, bir eylemi gerçekleştirmenin nedeninin kişinin o aktiviteye olan içsel ilgisi değil, başka bir etken olduğu durumlarda ortaya çıkar. Ancak, bu tür davranışlar, kişinin gerçekten istediği bir şey yerine yapmaya zorlandığı bir şey olabilir, bu da dışsal bir etkenin etkisinin altında olduğunu gösterir. Dışsal olarak motive edilen eylemler, tamamen dış kontrol tarafından belirlenmiş olabilirken, bazı durumlarda kişinin kendi değerlerine ve isteklerine dayanan seçimlerden kaynaklanabilir. Bu ikinci durumda, eylemler daha çok öz belirlemeyle yönlendirilmiş olur (Deci ve Ryan, 1985: 35).

Birey içsel motivasyonla hareket ettiğinde, genellikle ilgi duyar, keyif alır, kendini yetkin hisseder ve davranışlarının nedenlerini içsel olarak algılar. Bu durum, kişinin eylemlerini kendi iç motivasyonlarına dayandırarak gerçekleştirdiği bir durumu ifade eder. İlgilenme ve akış durumu, bireyin kendini tamamen eyleme adanmış, zamanın nasıl geçtiğini unutarak en iyi performansını sergilediği bir durumdur. Buna karşılık, basınç ve gerilim durumu, bireyin kendisine baskı yaptığı, kaygılı olduğu ve aciliyetle hareket ettiği bir durumu ifade eder. Bu durumda, motivasyon genellikle dışsal faktörlere dayanabilir. Örneğin, bireyin özsaygısı, son teslim tarihleri veya maddi ödüller gibi dışsal teşvikler, davranışları üzerinde etkili olabilir (Deci ve Ryan, 1985: 34).

Öz belirlemenin temel psikolojik özelliği, bireyin kendi ve çevresi arasındaki etkileşimi yönetme esnekliğidir. Öz belirleme durumunda, kişi zorunluluk veya dış

baskılarla değil, kendi tercihleriyle hareket eder. Bu tercihler, bireyin içsel ve dışsal faktörleri dikkate alarak çevresel koşulları esnek bir şekilde yorumlamasıyla şekillenir. Öz belirleme genellikle bireyin çevresini veya sonuçlarını kontrol etme yeteneğini içerirken, aynı zamanda kontrolü bırakma seçeneğini de kapsar (Deci ve Ryan, 1985: 38).

Öz-belirleme kuramı motivasyon ve seçimlerin yanı sıra bireyin davranışlarına etki eden temel psikolojik ihtiyaçlara vurgu yapmaktadır. Deci ve Ryan (2000), her bireyin yeterlilik, özerklik ve ilişki kurma olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaç ile dünyaya geldiğini savunmaktadır. Yeterlilik hissi, bireyin çevresel zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini ifade eder. Kişi, yeteneklerini etkili bir şekilde kullanarak, karşılaştığı zorlukları aşabilme ve başarı elde etme duygusunu deneyimler. İlişki hissi, bireyin başkalarına değer verme ve başkalarından da değer görmeyi içerir. Birey, sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kurarak, sosyal bağlarını güçlendirir ve topluluk içinde kendini aidiyet hisseder. Özerklik hissi, bireyin içsel olarak yönlendirilen eylemlerde bulunma yeteneğini ifade eder. Kişi, kendi içsel değerleri, inançları ve arzuları doğrultusunda hareket ederek, kendisini otantik ve bütünsel bir şekilde ifade eder. Bu durum, kişinin kendi yaşamını şekillendirme ve özgür iradesini kullanma yeteneğini yansıtır. Bu temel psikolojik ihtiyaçlar, bireyin çevresindeki sosyal ortam bileşenleri tarafından karşılandığında, motivasyon olumlu yönde etkilenir. (Ryan ve Deci, 2000).

Öz-belirleme kuramı, bireyin özgür iradesini kullanarak kendi kararlarını alma ve eylemlerini kontrol etme ihtiyacının önemini vurgular. Buna göre seçimlerin sonucunda psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmemesinin, çevrimiçi oyun bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceği söylenebilmektedir. Öz belirleme kuramı, psikolojik ihtiyaçları karşılayan veya engelleyen ve dolayısıyla oyun oynamanın devamını teşvik eden veya azaltan, oyuncular için olumlu veya olumsuz sonuçlar doğuran oyun bağlamlarını incelemek amacıyla adapte edilmiştir (Przybylski vd., 2010: 154). Przybylski ve diğerleri (2010)'ne göre çevrimiçi oyunun doğasında yer alan diğer oyuncularla rekabet etme, beceri gerektiren görevleri yerine getirme ve oyunun sağladığı geri bildirimle yetkinlik ihtiyacını giderebilme gibi faktörler, oyuncuların oyun deneyimini zenginleştirir. Özellikle çevrimiçi oyun dünyasının gelişmesiyle birlikte, oyuncular kendi karakterlerini oluşturma özgürlüğüne sahiptir. Karakterlerini özelleştirme seçeneği, oyuncuların kendilerini ifade etme ve özerklik ihtiyaçlarını karşılama fırsatı sunar. Ayrıca, çevrimiçi oyunlar, diğer oyuncularla iletişim kurma, topluluklar oluşturma, sohbet etme ve ortak görevler yürütme gibi imkanlar sağlayarak, oyuncuların ilişki ihtiyaçlarını da karşılayabilir. Bu özellikler, çevrimiçi

oyunların bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını çeşitli yollarla tatmin edebilecekleri kompleks ve etkileşimli bir ortam sunduğunu göstermektedir. Özetle evrimii oyun bağımlılığı kapsamında öz belirleme kuramı, oyun deneyimlerinin, psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesine bağlı olarak nasıl şekillendiğini ve oyuncuların oyun bağlamlarına nasıl yanıt verdiğini anlamak için bir ereve sağlar.

z belirleme kuramına göre, içsel motivasyon, oyun ve spor gibi aktivitelerde temel motivasyon türüdür (Frederick ve Ryan, 1993). Özellikle, bilgisayar oyunları gibi, çoğu oyuncunun katılımında dışsal ödüller veya onay almadığı durumlar için bile, içsel motivasyon önemli bir rol oynar. Birçok oyuncu, bu oyunlara katılmak için para ödemekte ve hatta bazıları katılmak için onaylanmama riskiyle karşılaşmaktadır. Dolayısıyla, insanların bu tür oyunlara genellikle içsel motivasyonlarını tatmin etmek veya eğlence arayışında bulunmak için katıldığı ne sürülebilir (Bartle, 2004; Malone ve Lepper, 1987).

z-belirleme kuramı çerçevesinde geliştirilen altı alt teoriden birisi olan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi'ne göre; temel psikolojik ihtiyaçlar, psikolojik gelişim, bütünlük ve iyi oluş için gerekliliklerdir (Ryan ve Deci, 2017). Bu teori çerçevesinde, ankaya (2009)'nın, Gazi niversitesi'nde 414 niversite ğrencisi ile yaptığı çalışmada ise, öz-belirleme kuramının seçilen örneklemde uyum gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Buna ek olarak, bireyin ailesinden ve diğer sosyal çevresinden özerklik desteği almasının temel psikolojik ihtiyaçları etkileyerek öznel iyi oluşun olumlu etkilendiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda birey, bazı psikolojik ihtiyaçlarını giderip öznel iyi oluşunu arttırmak için internette aktif olmaya yönelmektedir. rnek olarak, Herodotou ve diğerlerinin (2012) alışması, başarı, bağımsızlık, eğlence ve saygı gibi psikolojik ihtiyaçların oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Video oyunları, genellikle gerçek dünyada yaşanan stres ve sinir bozucu durumların aksine, oyuncuların özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma gibi üç temel psikolojik ihtiyaını karşılamak üzere tasarlanmıştır (Rigby ve Ryan, 2011). Araştırmalar, bu ihtiyaçların karşılanmasının, oyuncuların oyun deneyiminden aldıkları zevkteki önemli bir varyansı açıkladığını göstermektedir (Tamborini vd., 2011). Çevrimiçi oyunlar, oyuncuları gerçek veya kurgusal karakterlerle sosyal ilişkilere yönlendirerek ilişki kurma, oyunda yönetim ve kontrol sağlayarak özerklik ihtiyaını karşılama ve oyuncuları kendilerini yeterli hissettirme gibi ihtiyaçları karşılayabilir (Allen ve Anderson, 2018). Video oyunu bağımlılığı olan bireylerin genellikle yenilik arayışına, sosyalleşmeye, rekabete ve/veya eğlenceye ihtiyaç duyduğu belirtilmiştir (Hussain vd., 2012; Larrieu vd., 2022). Araştırmalar, oyun

bağımlılığının temel ihtiyaçlarla ve başarı, bağımsızlık, eğlence ve saygı gibi psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Billieux vd., 2015; Herodotou vd., 2012). Kardefelt-Winther (2014), gerçek hayattaki düşük düzeydeki temel psikolojik ihtiyaç tatmininin çevrimiçi oyunlarda yüksek ihtiyaç tatmini ile karşılanabileceğini ve bunun da bazı kişilerde bağımlılığa yol açabileceğini belirtmektedir. Belirtilen teorik çerçeveye ek olarak, çalışmaların, karşılanmayan temel psikolojik ihtiyaçlar ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu yadsınamaz bir gerçektir (Allen ve Anderson, 2018; Billieux vd., 2015; Liang vd., 2021; Yıldırım ve Zeren, 2021; Yu vd., 2015).

Öz-belirleme kuramı perspektifinden çevrimiçi oyun bağımlılığı açıklanmaya çalışılmıştır. Çevrimiçi oyun bağımlılığını başka model ve kuramlar çerçevesinde de açıklayan bakış açıları vardır. Bir sonraki başlıkta I-PACE modeli açısından ele alınacaktır.

2.1.7.2. Kişi-Duygulanım-Biliş-Yürütücü işlev etkileşim modeli (I-PACE Modeli)

I-PACE modeli, adını İngilizce baş harflerinin birleşiminden almaktadır. Belirli internet kullanım bozukluklarının gelişimini ve sürdürülmesini tanımlamak için kullanılan bir çerçevedir. Model, oyun oynama, kumar oynama, pornografi izleme, alışveriş yapma ve sosyal ağlarda dolaşma gibi belirli internet uygulamalarının bağımlılık yaratan kullanımının altında yatan psikolojik ve nörobiyolojik süreçleri anlamayı amaçlamaktadır. Bu model, kullanım bozukluklarının kişisel özellikler, etkileşimler, bilişsel süreçler ve uygulama etkileşimi gibi faktörlerle nasıl ilişkilendirildiğini araştırır (Brand vd., 2016). Bu model, sorunlu davranışların bireysel temel özellikler ile ilgili değişkenler arasındaki etkileşimlerden kaynaklandığını öne sürmektedir.

Modeldeki dört ana alan, bireylerin temel özelliklerini, kişilik özelliklerini, biyopsikososyal yapıyı, sosyal bilişleri, psikopatolojiyi ve özel kullanım motiflerini içermektedir. Bu başlık, duygusal ve bilişsel yönlerle yürütücü işlevler arasındaki etkileşimleri vurgulayarak bireylerin oyun kullanımına karar verme sürecine katkıda bulunmaktadır. Bireylerin oyunlardan aldıkları zevk ve bu zevk arayışlarının, azalan koruyucu faktörlerin eksikliğiyle birlikte bağımlılık geliştirmeye yönelttiği belirtilmektedir (Brand vd., 2016). Bu motivasyonel dürtülerin üzerindeki azalmış yönetici işlev ve bilişsel kontrolün, çevrimiçi oyunlara devam etme kararını etkilediği düşünülmektedir.

Yao ve diğerleri (2017), oyun bağımlılığının beyinde yapısal ve işlevsel değişikliklerle ilişkilendirildiğini belirtirken, Laier ve Brand (2017), çeşitli davranışların tatmin duygularını artırabileceğini veya olumsuz ruh hallerinden kurtulmaya yardımcı olabileceğini öne

sürmektedir. Bu deneyimler, belirli davranışlarla ilişkilendirilen öznel ödül beklentilerini değiştirebilmekte ve bireysel başa çıkma stillerini etkileyebilmektedir. Buradan çıkarımla, duygusal ve bilişsel tepkiler, belirli davranışları yönlendiren dürtüsel tepkilere neden olmakta, bu da davranış üzerindeki kontrolü zorlaştırmaktadır.

I-PACE modelinde, bağımlılık davranışlarının gelişimi ve sürdürülmesinde rol oynayan nörobilimsel teoriler ve modeller birleştirilmiştir. Ödül odaklı isteklerin artması ve engelleyici kontrolün azalması bağımlılık sürecinde önemli bir dengesizlik oluşturmaktadır. Yürütücü işlevlerdeki azalmalar, hem bağımlılığın kırılganlık faktörleri olarak hem de sonuçları olarak düşünülmektedir. Uyarıcıya özgü engelleyici kontroldeki azalmalar, bağımlılıkla ilişkili uyarılarla karşılaşma sonucu oluşan arzu ve isteklerden etkilenmektedir (Brand vd., 2019). Bu durumun, bireyin davranışı alışkanlık haline getirmesine neden olduğunu söylemek mümkündür. Edinilen bu alışkanlık ise bağımlılığa doğru evrilmektedir. I-PACE modeli ile davranışsal bağımlılıklar üzerinde çalışan Ertunç (2023)'ün 63 davranışsal bağımlılığa sahip bireyle yürüttüğü çalışmada, yürütücü işlevlerle davranışsal bağımlılıklar arasında anlamlı bir ilişki saptamazken, uyumsuz biliş ve duygulanımlar ile teknoloji bağımlılığın negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

I-PACE modeli ile bireyin duygu durumu, bilişsel tepkileri ve yürütücü işlevleri ve bunların etkileşimi çerçevesinden açıklanmaya çalışılan çevrimiçi oyun bağımlılığı, bilişsel davranışçı model ile de açıklanmaya çalışılmıştır.

2.1.7.3. Bilişsel davranışçı model

Bilişsel Davranışçı model bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki etkileşime odaklanan kapsamlı bir modeldir. Buna göre, bir olay ya da durum hakkındaki düşüncenin, öznel duygusal ve davranışsal tepkilerle sonuçlanacağı belirtilmektedir (Beck 2008). Dolayısıyla, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, düşünce ve eylemi birleştirmeye, davranışları anlamaya ve onların altında yatan anlamı kavramaya yardımcı olmaktadır. White ve Freeman'a (2000) göre, bilişsel davranışçı yöntemler, işlevsiz inançları değiştirmek ve daha gerçekçi bir düşünme biçimi oluşturmak için kullanılmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşımda, bireyler olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmeye teşvik edilmektedir. Bu yöntem, düşünce, eylem ve karar vermeyi entegre etmeyi hedeflemektedir ancak bu hedef, bir bireyin düşünce biçimini değiştirdiğinde, kararlarını üstlendiğinde ve davranışlarını değiştirdiğinde gerçekleşmektedir. Bireyler, işlevsiz düşüncelerin neden olduğu

rahatsızlıktan kaçınmak veya bunlardan uzaklaşmak amacıyla oyunlara yönelmektedir. Bu işlevsiz düşünceler, bağımlılığın belirtilerini arttırarak oyunlarda geçirilen zamanı da arttırmaktadır (King ve Delfabbro, 2014).

Çevrimiçi oyun bağımlılığını açıklamak için yapılan çalışmalar incelendiğinde bilişsel davranışçı bakış açısının önemli bir etkisi olduğu söylenebilmektedir (Caplan, 2010; Kuss ve Griffiths, 2015; Young, 2009). Bu çalışmalar temelini Dawis (2001)'in internet bağımlılığını bilişsel davranışçı yaklaşımla açıklamasından almaktadır. Bu model, bağımlılığın gelişiminde işlevsiz düşüncelerin, aşırı kullanımın ve sosyal destek eksikliğinin önemini vurgular. Bu bağlamda, internet bağımlılığı, bireyin zihinsel sağlığı, kullanım alışkanlıkları ve sosyal ilişkileri arasındaki kompleks etkileşimlerin bir sonucu olarak ele alınmaktadır (Davis, 2001). Bu modelden yola çıkarak Caplan (2003), psikososyal sorunlarla mücadele eden bireylerin yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih edebileceğini öne sürmüştür. Ayrıca Caplan (2003), çevrimiçi sosyal etkileşime olan tercihin, internet kullanımının beraberindeki olumsuz sonuçları kolaylaştırabileceğini ileri sürmüştür. Bu bağlamda, psikososyal sorunlarla mücadele eden bireylerin çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih etmelerinin, internet bağımlılığı ve alt başlıkları riskini artırabileceği ve bu durumun olumsuz sonuçlar doğurabileceği belirtilmektedir.

Dong ve Potenza (2014) geliştirdiği modelde, çevrimiçi oyun bağımlılığının altında yatan bilişsel ve davranışsal süreçleri inceleyerek, bu modeli çevrimiçi oyun bağımlılığını anlamak için uygulamaktadır. Bu model, üç bilişsel alana ve bunların bağımlılık davranışlarındaki olası rollerine odaklanmaktadır. Üç alan, ödül arama ve stres azaltma ile ilgili motivasyonel dürtüler, yönetici engelleme ile ilgili davranışsal kontrol ve motive edici davranışlarda bulunmanın sonuçlarını tartan karar vermeyi içermektedir. Çevrimiçi oyun davranışları, yönetici kontrolünü daha da bozabilir ve ödüllendirici çevrimiçi deneyimleri güçlendirebilir, bu da bağımlılık yaratan çevrimiçi oyun oynamanın kısır döngüsüne yol açabilmektedir. Bu modele göre çevrimiçi oyun bağımlılığının, ödül arayışı mekanizmalarıyla ilişkili motivasyonel dürtü unsurlarının merkezi bir rol oynadığı gözlemlenmektedir. Bu dürtü unsurları, bireyin oyun içi ödüllere yönelik güçlü bir eğilim geliştirmesine ve bu eğilimin sürekliliğine katkı sağlar. Öte yandan, bireyin bu motivasyonel itki unsurlarını düzenleyebilme kapasitesindeki azalma, yani yönetici işlevlerdeki ve bilişsel kontrol mekanizmalarındaki eksiklikler, oyun oynama davranışının devamlılığını destekleyen karar verme süreçlerine etki etmektedir. Bu durum, bireyin oyun oynamayı

sürdürme eğilimini artırırken oyun dışı aktivitelere yönelik motivasyonunu azaltır ve böylece bağımlılık döngüsünü pekiştirmektedir.

Bilişsel-davranışçı model çevrimiçi oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar için etkili müdahale planları oluşturmakta kullanılmaktadır. Örneğin, Söylemez (2021), Kocaeli’de bir ilkokulda 20 öğrenciye bilişsel davranışçı yaklaşımla geliştirdiği psikoeğitim programını uygulamış ve programın çıktılarında öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı testinden aldığı puanlarda azalma gözlenmiştir. Ek olarak, bu etkinin izleme sürecinde de devam ettiği ortaya koyulmuştur.

Çevrimiçi oyun bağımlılığını ödül ve pekiştirme sistemi ile açıklayan bilişsel davranışçı modelin yanı sıra bağımlılığın bileşenleri modeli ile de açıklanmaya çalışılmıştır.

2.1.7.4. Bağımlılığın bileşenleri modeli

Brown (1993)’dan etkilenen Griffiths, 1996 yılında yayınladığı makalesinde bağımlılığın yalnızca maddesel bir olgu olmadığını, davranışsal bağımlılıkların daha iyi anlaşılması için çalışmalar yapılması gerektiğini anlatmıştır. Bu bağlamda davranışsal bağımlılıkların ayırt edilmesi için bazı özellikler ile değerlendirilmesi gerektiğini savunmuştur. Bu modellemesine bağımlılığın bileşenleri modeli denilmektedir.

Bağımlılığın bileşenleri modeline göre belirginlik, duygu-durum düzenleme, tolerans, çekilme belirtileri, çatışma ve nüks etme olmak üzere altı farklı bileşen tanımlanmaktadır. Belirginlik bileşeni, bireyin çevrimiçi oyunları yaşam alanlarının en önemlisi olarak görmesi, düşünce ve davranışlarının çevrimiçi oyunların çevresinde yoğunlaştığı anlamına gelmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, çevrimiçi oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların nikotin ya da alkol gibi yanında taşınması mümkün olmayan, aynı anda başka bir şey yapmaya müsaade etmeyen eylemler olmasıdır. Dolayısıyla o davranış bireyin hayatında genele yayılarak belirgin hale gelmektedir. İkinci bileşen olan duygu-durum düzenleme ise bireyin çevrimiçi oyun oynarken gerçek dünyadan uzaklaşması ve oyunları stresle baş etme stratejisi olarak kullanması olarak değerlendirilmektedir. Birey oyun oynarken duyguların etkisiyle kalp atışlarının hızlanması gibi fizyolojik olarak da yüksek olmaktadır. Üçüncü bileşen olan tolerans ise artan bir grafikte o davranışı sürdürme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Yani birey fizyolojik olarak yüksek duygu hissini deneyimlemek için günden güne daha çok çevrimiçi oyun oynamak ister. Dördüncü bileşen ise çekilme belirtileridir. Bu, bireyin oyun oynamadığı zamanlarda yaşadığı olumsuz durumları yani yoksunluğu açıklamaktadır. Birey bu yoksunluk halinin negatif etkilerinden

kurtulmak için yine çevrimiçi oyuna yönelmektedir. Bu durum bireyin sosyal çevresi tarafından tepki görmesine neden olmaktadır. Bu tepki ise beşinci bileşen olan çatışmaya karşılık gelir. Son bileşen olan nüks etme ise bireyin davranışı bırakmaya olan çabasının tekrarlayıcı olarak boşa düşmesidir. Yani birey artık çevrimiçi oyun oynamamaya çalışsa da bunu başaramaz ve kendini sürekli bir kısır döngünün içinde bulmaktadır (Griffiths, 2005).

Altı bileşenle internet bağımlılıklarını açıklamaya çalışan Griffiths (1996), internet bağımlılığının alt başlığında olan çevrimiçi oyun bağımlılığı için önemli bir perspektif ortaya koymaktadır.

Çevrimiçi oyun bağımlılığını açıklamak için faydalanılan kuram ve modellere genel olarak bakıldığında, farklı yaklaşımların bu alana uyarlandığı görülmektedir. Araştırmada, araştırma ile benzer perspektifte olan kuram ve modeller özetlenerek anlatılmaya çalışılmıştır. Bahsedilen kuram ve modellerin çevrimiçi oyun bağımlılığının gelişme sürecini anlamada bir kılavuz olduğu düşünülmektedir. Bir sonraki başlıkta ise çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilişkili çalışmalara yer verilmektedir.

2.1.8. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar

Bu bölümde yurtiçinde ve yurtdışında çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalardan birkaçına yer verilmektedir.

2.1.8.1. Yurtdışında yapılan çalışmalar

Blinka ve Mikuska (2014)'ün 667 çevrimiçi oyuncu ile yürüttüğü çalışmada sosyal motivasyonun bağımlılık yaratan oyunun bir yordayıcısı olduğunu göstermekte olduğu; ancak, yoğun oyuncular arasında yüksek sosyal motivasyonun bağımlılık seviyelerinden bağımsız olarak yaygın olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, bağımlılık riski taşıyan oyuncular, akran bağlanması ve sosyal öz yeterlilik açısından daha düşük puanlar almıştır.

Hyun ve diğerleri (2015)'nin 263 katılımcı ile yürüttüğü çalışmada; çevrimiçi oyun bağımlılığı üzerinde etkili olan faktörleri incelemek için hiyerarşik lojistik regresyon analizleri yapılmıştır. Bireysel faktörler (cinsiyet ve yaş), bilişsel faktörler (IQ ve perseveratif hatalar), psikopatolojik durumlar (DEHB, depresyon, anksiyete ve dürtüsellik) ve sosyal etkileşim faktörleri (aile ortamı, sosyal kaygı ve benlik saygısı) değerlendirilmiştir. Bu faktörler arasında, psikopatolojik koşulların çevrimiçi oyun bağımlılığı için en güçlü risk faktörleri olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bireysel faktörler, psikolojik faktörler ve sosyal etkileşimlerin, saf çevrimiçi oyun bağımlılığının gelişimi ile ilişkilendirildiği görülmüştür.

Sonuçlar, özellikle dikkat, ruh hali, kaygı ve dürtüsellik gibi psikolojik faktörlerin, saf çevrimiçi oyun bağımlılığı olan bireylerde en güçlü risk faktörleri olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırma, özellikle DEHB ve depresyon gibi psikopatolojik durumların, çevrimiçi oyun bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Lee ve Kim (2017)'in 1556 öğrenci ile Kore'de yürüttüğü çalışmada özellikle gece geç saatlerde çevrimiçi bilgisayar oyunları oynamanın oyun bağımlılığı için önemli bir belirleyici olduğu bulunmuştur. Oyunun ve boş zaman ortamının oyun bağımlılığı üzerinde çok az etkisi olduğu belirlenmiştir, yanı sıra ebeveynler, arkadaşlar ve öğretmenlerle ilişkilerden duyulan memnuniyetin derecesi önemli bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte, ebeveyn bağlılığı ve ebeveyn arabuluculuğunun oyun bağımlılığını etkilemediği sonucuna varılmıştır.

2.1.8.2. Yurtiçinde yapılan çalışmalar

Aksu, Yığman ve Ekici (2022)'nin internette oyun oynama bozukluğu tanısı almış 110 18-25 yaş arası katılımcı ile yürüttüğü çalışmanın sonucunda; oyun bağımlılığının internet bağımlılığı düzeyleri ve fiziksel agresyon skorları tarafından pozitif yönde yordandığı; dış yardım arama faktörünün ise negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aktepe (2023)'ün 444 genç yetişkin ile yürüttüğü çalışma sonucunda; katılımcıların depresyon düzeyinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyini yordadığı saptanmıştır. Ebeveyne bağlanma ve arkadaşla bağlanma değişkenleri ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Bekir (2018)'in İzmir'de 380 üniversite ile yürüttüğü çalışmada; duygusal şemaların alt boyutları olan duygulara karşı zayıflık, akılcılık arzusu, ruminasyon, farklılık, süreklilik ve uzlaşma duygusal şemaları ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında pozitif; kontrol edilmezlik, duyguları inkar, duyguları zararlı görme, hisleri kabullenme ve suçluluk duygusal şemaları arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Regresyon analizi sonucu duygusal şemalardan kontrol edilmezlik, akılcılık isteği, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, onaylanma, duyguları zararlı görme, hisleri kabullenme, uzlaşma ve suçluluk istatistiksel açıdan önemli düzeyde yordarken duygulara karşı zayıflık ve süreklilik şemalarını yordamadığı bulgusu elde edilmiştir.

Bülbül, Tunç ve Aydil (2018) 'in 446 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmada; dijital oyunlara bağımlılık arttıkça öğrencinin ders çalışma süresinin ve akademik performansın göstergesi olarak genel akademik not ortalamasının düştüğü sonucuna

ulaşılmıştır. Bu çalışmanın bulgularında oyun bağımlısı öğrencilerin kendilerini başarısız algılamadıkları sonucu dikkat çekmektedir. Karşılaştırmalı analizlerin sonucunda ise gelir, yaş ve kilo açısından bir farklılaşma saptanmamıştır.

Cengiz, Peker ve Demiralp (2020)'in Erzurum'da 446 lise öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada; dijital oyun bağımlılık düzeyi ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Çalışma sonucunda erkeklerin kızlara kıyas ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri yüksek çıkmış ve mutluluğun çevrimiçi oyun bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Keskin (2019)'un Bursa'da 604 ortaokul öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada; öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin negatif yönlü, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve psikolojik sağlamlıkları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ilişkide olduğu görülmüştür.

Odabaşı (2016)'nın 327 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerinin sadece online oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu bulunmuştur. Akademik başarı ise ne oyun bağımlılığı ne de öznel mutluluk açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak gelir düzeyi, hem online oyun bağımlılığı hem de öznel mutluluk üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmuştur.

Araştırmanın bu bölümüne kadar çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili literatür taraması paylaşılmıştır. Buradan sonra araştırmanın bir diğer değişkeni olan psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatür taramasına yer verilmiştir.

2.2. Psikolojik İyi Oluş

Tarihsel sürece bakıldığında, ruh sağlığı alanında yapılan araştırmalarda psikolojik işlev bozukluklarının ağırlıklı olduğu ve psikolojik sağlık durumunun hastalığın yokluğuyla ilişkilendirildiği ve iyi oluş halinin varlığının göz ardı edildiği görülmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Postmodernizm ve çağdaş psikoloji yaklaşımları, sosyal bilimlerde sorun odaklı perspektiflerin yerini bireyin güçlü yönlerine ve iyilik haline odaklanan anlayışlara bıraktığını göstermektedir. Özellikle pozitif psikoloji akımı, sağlıklı gelişimi teşvik eden ve bireyin potansiyelini ön plana çıkaran bir yaklaşım olarak dikkat çekmektedir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Modern psikolojiyi aşan bir yapılandırmacı hareket olarak ortaya çıkan pozitif psikoloji, hızla gelişen ve önem kazanan bir araştırma alanı olarak kabul edilmektedir (Bacon, 2005). Pozitif psikoloji kavramı, ruh sağlığı alanındaki çalışmaların yönünü değiştirmiştir. Martin Seligman (1998) tarafından ortaya atılan pozitif psikolojinin;

ortaya çıkışından bu yana en önemli kavramlarından birisi psikolojik iyi oluş kavramı olduğu görülmektedir (Seligman, 2011).

Alan yazın incelendiğinde iyi oluş kavramının kutuplaşmış iki boyutta ele alındığı anlaşılmaktadır. Bunlardan birincisi hedonik boyutlu olan, bireyin öznel bağlamında deneyimlediği, yüksek düzeyde olumlu etki ve yaşam doyumuyla ilişkilendirilen bir içsel durumun sonucu olarak yorumlanmaktadır (Weiss vd., 2016). İkincisi ise eudaimonik boyutlu olan, bireyin zaman içinde geliştirdiği bir öz-gerçekleştirme süreci ve sahip olduğu kapasite ile ilişkilendirilen gerçekçi bir yorumlamadır. Yani, sonuçlarla değil kapasitelerle ilişkilendirilir (Berzonsky ve Cieciuch, 2016). Hedonik bakış açısıyla açıklanan iyi oluş kavramı öznel iyi oluşu tanımlarken, eudaimonik bakış açısıyla açıklanan iyi oluş kavramı Ryff (1998) tarafından kavramsallaştırılan psikolojik iyi oluşu tanımlamaktadır (Ryff, 2018).

Psikolojik iyi oluş, duygusal ve bilişsel yönleri içinde barındıran geniş tabanlı bir kavramdır. Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş kavramının birçok araştırmacı tarafından tanımlandığı görülmektedir. Bireyin yaşam doyum ve rahatlık hissi ile karakterize bilişsel bir durum (Kamman ve Flett; 1983); bireyin yaşamında pozitif duygulanım, aktif katılım ve yaşamın anlamı ile sınıflandırılan öznel bir değerlendirme (Diener vd, 2010); yüksek düzeyde doyum hissederek verimli bir yaşam sürme hali (Deci ve Ryan, 2008); iyilik hali, olumlu duygular hissetme ve yanı sıra bireyin kendini gerçekleştirmesine yönelik planlar oluşturmaya (Topuz, 2013); bireyin benlik saygısının yüksek olması, kendine dair farkındalık geliştirmesi ve bu doğrultuda özerkleşmesi, aktif bir yaşam sürmesi (Keyes vd., 2002) olarak farklı şekilde tanımlandığı görülmektedir. Yapılan bu tanımlamalardaki farklılıklar araştırmacıları psikolojik iyi oluş kavramının açıklanması için bileşenleri ve alt boyutları olan modellemeler oluşturmaya yönlendirmiştir.

Ryff (1989), psikolojik işlevselliği temel alarak iyi oluşun sadece iyi hissetmekten daha fazlasını ifade ettiğini, psikolojik bir işleyiş ve optimum düzeyde bir deneyim olduğunu vurgulamaktadır. Geliştirdiği çok boyutlu modelde psikolojik iyi oluş; bireyin kendini kabul etmesi, olumlu ilişkiler kurabilmesi, çevresini etkin bir şekilde düzenleyebilmesi, özerk düşünebilmesi ve davranabilmesi, yaşamında bir amacı olması ve kendini geliştirmesi olmak üzere altı temel boyuta dayanmaktadır. Ona göre, psikolojik iyi oluş, bireyin kendi kaderini tayin etme duygusu, çevresi üzerinde kontrol, kişisel gelişim kapasitesi, tatmin edici ilişkiler kurma yeteneği ve yaşamda amaç duygusu ile işlevsel bir yaşam sürerek gerçekleşebilmektedir.

Keyes (1998), iyi bir yaşamda bireysel koşulların yanında birtakım sosyal koşullara da vurgu yapmaktadır. Sosyal kabul, sosyal gerçekleştirme, sosyal bütünlük, sosyal uyum ve sosyal katkı gibi bileşenlerin sosyal iyi oluş olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunarak iyi oluşa farklı bir boyut getirmektedir. Bu alanda yaptığı çalışmaları bütünleştirerek ruh sağlığının sürekli olmasının ve pozitif duygulanımın bireysel ve sosyal hayatta işlevsel bir etkin olma halini kapsaması gerektiğini; bu doğrultuda iyi oluşun duygusal, psikolojik ve sosyal iyi oluş olmak üzere üç boyuttan oluştuğu bir model sunmaktadır (Keyes, 2005).

Seligman ve diğerleri (2005)'ne göre psikolojik iyi oluş, bireylerin olumlu yönlerine yönelik gelişimlerini teşvik eden ve işlevsellik düzeylerinde artış sağlayan süreçleri ifade eden bir kavramdır. Martin Seligman (2011), psikolojik iyi oluşu psikolojik bozuklukların yokluğunun ve genel anlamda mutluluğun ötesinde daha geniş bir yelpazede incelemektedir. Bu yüzden açıklamak için bir model geliştirmiş ve psikolojik iyi oluşu farklı boyutlar ile ele almıştır. İlk başta Otantik Mutluluk Teorisi ile mutluluğu tanımlamaya çalışmış, daha sonra bunun yetersiz olduğunu düşünerek psikolojik iyi oluş kuramını geliştirmiştir.

Seligman (2002) 'ın ortaya attığı Otantik mutluluk teorisine göre, mutluluğun kendi seçimlerimiz doğrultusunda 3 bileşeni olduğunu söylemek mümkündür. Bunlar, olumlu duygu, bağlılık ve anlam şeklindedir. Olumlu duygu, haz, coşku ve rahatlık gibi hissedilen duygulardır. Olumlu duyguların bireyin hayatındaki varlığına “keyifli hayat” adlandırılması ile yaklaşılmaktadır. Bağlılık, akışla ilgilidir. Hayatın içinde her anın farkında olarak bir aktivite sırasında öz bilincin devre dışı kalmasıdır. Bağlılık ise bireyin hayatında “meşgul hayat” adlandırılması ile karşımıza çıkmaktadır (Seligman, 2011: 11). Anlam ise bireyin var oluşunda hayatta bir anlam ve amaç edinme isteğidir ve “anamlı yaşam” adlandırılması ile kodlanmaktadır. Birey, anlamlı bir yaşam sürdürmek için uygun durumlara ve yerlere başvurmaktadır. Bu üç bileşenin yanı sıra otantik mutluluk ise büyük oranda yaşam memnuniyeti ile ilişkilidir (Seligman, 2011: 12). Yani yaşam doyumu olan birey, otantik mutluluğa sahiptir.

Pozitif psikolojinin ne olduğu konusunda yıllarca çalışmalar yürüten Seligman Otantik Mutluluk teorisinin ardından geçirdiği on yılda bu teorinin eleştirilebilir yanlarına vurgu yaparak değişiklikler yapmış ve psikolojik iyi oluşu açıklayan bileşenlerin baş harflerinden oluşturulan kısaltma olan “PERMA Modeli”ni geliştirmiştir.

Seligman (2011), Otantik mutluluk kavramının toplum tarafından yalnızca neşeli olma hali olarak anlaşıldığını ve bunun geçersiz olduğunu savunmaktadır. Bu doğrultuda geliştirdiği yeni model psikolojik iyi oluş modelidir. Psikolojik iyi oluşun; her biri tek başına

psikolojik iyi oluşu açıklamakta yetersiz kalan, ancak bütünüyle bir arada psikolojik iyi oluşu açıklayan beş unsurdan oluştuğunu savunmaktadır. Bu beş unsur: olumlu duygu, bağlılık, anlam, olumlu ilişkiler ve başarıdır.

İlk unsur olan olumlu duygu, bireyin ne düşündüğünü ve hissettiğini tanımlayan öznel bir unsurdur (Seligman, 2011). Olumlu duygular, bireyin yaratıcılık seviyesini arttırmakta yaşantılara hazır hale getirilmesine katkı sağlamaktadır (Seligman, 2002). Neşe, heyecan, hoşnutluk gibi olumlu duygular bireyin mutluluk ve doyum duygusuna katkı sağladıkları için psikolojik iyi oluş için önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Diener vd., 1995). Olumlu duygular ile yapılan araştırmalarda, bireyin iyi oluş halini arttırdığı (Diener ve Chan, 2011); sosyal ilişkileri geliştirdiği ve geleceğe dair iyimserliği sağladığı (Kun, Balogh ve Krasz, 2017); stresle baş etmekte önemli rol oynadığı (Park ve Peterson, 2006) sonucuna ulaşılmıştır.

İkinci unsur olan bağlılık da olumlu duygularla benzer şekilde öznel bir unsurdur. Bağlılık, bireyin bir faaliyet sırasında zaman algısını yitirecek düzeyde kendini kaptırıp hissizleşmesi olarak tanımlanmaktadır (Seligman, 2011). Khaw ve Kern (2014) ise bağlılığı bireyin herhangi bir aktivite veya hedef için güçlü bir aidiyet geliştirmesi ve akış halinde olması olarak tanımlamaktadır. Akışta nesne ile bütünleşme olduğundan bilişsel ve duyuşsal kaynakları tüketmektedir (Seligman, 2011). Bu doğrultuda bağlılık olumlu duygunun tersi olarak yorumlanmaktadır.

Üçüncü unsur olan olumlu ilişkiler unsuru, psikolojik iyi oluş için oldukça önemli bir kavramdır. Seligman (2011)'a göre bireyin çevresinde her zaman başka insanlar vardır ve birey her zaman diğer insanlarla ilişki içinde olma eğilimindedir. Bireyin diğerleriyle ilişki kurması, sevilme ve değer görme ihtiyacına katkı sağlamakta; iyi ilişkiler geliştiren bireyler kendine dair farkındalık geliştirmekte ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemektedir (Butler ve Kern, 2016). Bireyin iyi ilişkiler kurdukça mutluluk düzeylerinin ve iyi oluşlarının arttığı çalışmalar sonucunda görülmektedir (Diener ve Seligman, 2002; Myers, 2000).

Dördüncü unsur olan anlam, öznel bir yön bulundurmaktadır. Dolayısıyla pozitif duygulara dönüşebilmektedir. Anlam ile hayatta bir amaç edinmek ve buna bağlanmak anlatılmak istenmektedir (Seligman, 2011). Butler ve Kern (2016)' göre anlam, bireyin yaşamının değerli olduğu duygusunu hissetmesidir. Ryff (1989) ise yaşamdaki anlamı bireyin belirlediği amaçlara yönelik plan oluşturmaları ve plan dahilinde ilerlemesi olarak görmektedir. Yaşamın anlamı hakkında çalışmalar yapan Frankl (2009)' göre bireyi yaşama

bağlayan yaşamında bulduğu anlamdır. Yaşamın anlamını yalnızca bireyin kendisi bulabilir, ancak bu koşullarda anlam arayışı dizginlenmektedir. Bu bağlamda, anlam arayışının dizginlenmesi bireye bir amaç sunmakta ve iyi oluşuna katkıda bulunmaktadır.

Beşinci unsur olan başarı, bireyin hedeflerine doğru ilerlemesini, yetkinlik hissetmesini ve başarıma duygusunu hissetmesini tanımlamaktadır. Başarı unsuru, hem nesnel hem öznel ölçümle elde edilmektedir. Bu doğrultuda başarının her zaman pozitif duygular oluşturmadığı söylenebilmektedir (Seligman, 2011). Kern vd. (2015) başarının ödül, kazanma gibi nesnellik yönüne vurgu yapsa da Seligman (2011), büyük oranda günlük hayatta ön plana çıkan öznel duygular üzerine kurulduğunu ifade etmektedir. Buna ek olarak, başarının psikolojik iyi oluş ve zihinsel sağlık ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. (Lyubormirsky, King ve Diener, 2005).

Seligman (2018), hala PERMA modelini geliştirme çalışmalarına devam etmekte ve fiziksel sağlık ve kontrol olmak üzere iki yeni bileşen eklemeyi düşündüğünü belirtmektedir. Bu doğrultuda PERMA modelinin psikolojik iyi oluşu açıklamak için geçerli ve güncel bir sınır çizdiği, araştırılmaya devam edilmesinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

2.2.1. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar

Bu bölümde psikolojik iyi oluş ile ilgili yurtdışında ve yurtiçinde yapılan çalışmalara yer verilmektedir.

2.2.1.1. Yurtdışında yapılan çalışmalar

Cohen ve Shamai (2010)'nin İsrail'de öğrenim gören 271 polis akademisi öğrencisi ile yürüttüğü çalışma sonucunda iyiliksever, özyönetim ve başarı değerleri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde; güç ve gelenek değerleri arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra psikolojik iyi oluş ile bağlılık arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mance ve Edwards (2012)'in Güney Afrika'da yaşayan 102 spor ile uğraşan katılımcı ile yürüttüğü çalışma sonucunda düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş için önemli bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle egzersiz yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Kafetsios ve Sideridis (2006)'in Yunanistan'da 198 genç ve yaşlı yetişkin ile yürüttüğü çalışma sonucunda genç yetişkinlerin yaşlı yetişkinlere göre daha düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu ve bu ilişkide kaygının aracılık ettiğini saptamıştır.

Kern, Waters, Adler ve White (2014)'in Avustralya'da özel okulda çalışan 153 kişi ile yürüttüğü çalışmada faktör analizi sonucunda PERMA modeli doğrulanmış ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları ile sağlık, yaşam doyumu, iş doyumu arasında pozitif yönde; olumsuz duygulanım ve bedensel semptomlar ile negatif yönde ilişki saptanmıştır.

Lawler-Row ve Piferi (2006)'nin 50-95 yaş aralığındaki 425 yetişkin ile yürüttüğü çalışma sonucunda, affetmenin psikolojik iyi oluşa bağımsız bir katkı sunduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda affetme, öznel ve psikolojik iyi oluş, depresyon ve stres ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.1.2. Yurtiçinde yapılan çalışmalar

Ateş (2016)'in, 343 kadın ve 292 erkek olmak üzere 635 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışma sonucunda sosyal yetkinlik ve psikolojik iyi oluşun akademik başarıyı anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra; psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan ve algıladıkları sosyal yetkinlik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017)'nin 355 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışma sonucunda bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında duygusal zekanın aracı rolü olduğunu saptamıştır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça duygusal zekaları artmakta ve ilişkisel olarak psikolojik iyi oluş düzeyleri artmakta olduğu yorumu yapılabilir.

Geçgin ve Sahranç (2017)'nin 426 lisans öğrencisi ile yürütülen çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişki saptamıştır. Bu çalışma sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Iraz, Arıbaş ve Özşahin (2021)'in çoğunluğu kadın olan 538 genç yetişkin ile yürüttüğü çalışma sonucunda algılan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca bu çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının yaş, arkadaşlık ilişkileri, sosyal aktiflik, aile ilişkileri değişkenleri tarafından etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Karaca ve Yerlisu Lapa (2016)'nın cinsiyette eşit dağılımlı 800 öğrenci ile yürüttüğü çalışma sonucunda serbest zaman engelleri ile başa çıkma düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde bir korelasyon saptanmıştır. Bunun yanı sıra psikolojik iyi oluşun

cinsiyete göre farklılaştığı; kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere kıyas ile daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kermen, Tosun ve Doğan (2016)'nın Muğla'da 300 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada sosyal kaygının psikolojik iyi oluşları üzerinde negatif yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada cinsiyete göre bir farklılık saptanmamıştır.

Kılınç (2017)'nin 215 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş için öz yeterliğin pozitif yordayıcı; etkileşim kaygısının ise negatif yordayıcı olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra öğrencilerin öz yeterlik ve etkileşim kaygısının psikolojik iyi oluşlarını %15 oranında açıkladığı sonucunda ulaşılmıştır.

Kındıroğlu (2018)'nin 3-6 yaş aralığında çocuğu olan 300 ebeveynle yürüttüğü çalışma sonucunda, ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, sahip oldukları çocuk sayısı, çalışma durumu, çalışılan kurum türü, evlilik süresi ve fiziksel/psikolojik sağlık durumlarına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemiştir. Bunun yanı sıra eğitim düzeyi ve gelir düzeyine göre ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklılaşmış, psikolojik iyi oluş düzeyleri ise fark göstermemiştir.

Karacaoğlu ve Köktaş (2016)'ın Ankara'da görev yapan 515 hastane çalışanı ile yürüttüğü çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluşu yordadığı; iyimserlik boyutunun ise bu yordayıcılıkta kısmi aracı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında araştırma sonuçları psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olduğunu göstermektedir (Gürkan, 2014; Humphreys ve Thiara, 2003; Sourı ve Hasanirad, 2011).

2.3. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, Latince kökenli "resiliens" kelimesinden gelir ve esneklik, elastiklik ve eski haline dönme yeteneğini ifade etmektedir (Doğan, 2015). Dayanıklılık, zorlu veya tehdit edici koşullara rağmen etkili bir şekilde uyum sağlama yeteneği veya sonucu olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ise genellikle bireyin içsel iyi oluşunu koruma ve çevresindeki zorluklara karşı işlevselliğini sürdürme kapasitesiyle ilişkili karşımıza çıkmaktadır (Masten, Best ve Garmezy, 1990). Bir başka tanımlamada ise psikolojik dayanıklılık, stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneği olarak

değerlendirilmektedir. Bu yetenek, olumsuz durumlarla karşılaşıldığında direnç gösterme ve bu zorlayıcı durumları aşma kabiliyeti olarak ifade edilmektedir (Liu, Reed ve Girard, 2017). Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk zamanlarda bireyin stresi yönetmesi ve zorlu duruma uyum sağlamasını kolaylaştıran genetik aktarımlı bir kişilik özelliği olarak görülürken (Block ve Block, 1980); zaman içinde yapılan araştırmalar doğrultusunda psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir özellik (Beardslee ve Podorefsky, 1998) olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Pozitif psikolojinin önemli çalışma konularından olan (Kavi ve Karakale, 2018) psikolojik dayanıklılık kavramı ulusal alan yazında farklı isimlendirmelerle ele alınmaktadır. Bu duruma örnek olarak, kendini toparlayabilme becerisi (Terzi, 2006); yılmazlık (Çakar, Karataş ve Çakır, 2014; Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001); dayanıklılık (Taşkın ve Çetin, 2006); psikolojik sağlamlık (Bozgeyikli ve Şat, 2014; Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006) gibi isimlendirmeler gösterilebilmektedir. Bu karışıklığın nedeninin çeviri kaynaklı olduğu, resiliens kelimesinin geniş anlamlı bir kelime olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda Basım ve Çetin (2011), psikoloji ve psikiyatri alanındaki uzmanların fikirlerini değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışmada, ankette yer alan terimler arasında sağlamlık, psikolojik dayanıklılık, dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, toparlanma, güçlülük, psikolojik güçlülük, dirençlilik, yılmazlık gibi çeşitli seçenekler sunulmuştur. Anket sonuçlarına göre, resiliens kavramını en iyi açıklayan Türkçe karşılığın psikolojik dayanıklılık kavramı olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, ülkemizde kavram çeşitliliğini önlemek ve psikolojik dayanıklılığı net bir şekilde tanımlamak için önemli bir adım olarak değerlendirilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık, pozitif psikolojinin ortaya çıkışından bu yana birçok araştırmada konu edinilmesine karşın herhangi bir kuramsal modellemesi oluşturulamamış ve bir teori kapsamında ele alınamamaktadır (Ahern vd., 2006). Baruth ve Carroll (2002); üniversite öğrencileri üzerinde psikolojik dayanıklılığı destekleyen dört koruyucu faktör öne sürmektedir. Bunlar uyumlu kişilik, destekleyici çevre, az stres faktörleri ve dengeleyici deneyimler olarak sıralanmaktadır. Connor ve Davidson (2003), psikolojik dayanıklılığın stresi başarılı bir şekilde yönetmek olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığın stres, başa çıkma ve adaptasyon olmak üzere üç bileşeni olduğunu ileri sürmektedir. Masten ve diğerleri (1990) ise, psikolojik dayanıklılığın üç farklı özelliğini; bireyin maruz kaldığı yüksek risk içeren olumsuz durumlar karşısında gösterdiği dirayet ve olumlu sonuç, bireyin tehdit altındayken sürdürebildiği yetkinlik ve uyum becerisi, travmatik yaşantıdan sonra toparlanma ve iyileşme süreci olmak üzere üç durum ile

açıklamaktadır. Bu açıklamalardan hareketle, psikolojik dayanıklılığın stresli durumlara karşı bir baş etme mekanizması olduğunu söylemek mümkündür.

Friborg ve diğerleri (2003), psikolojik dayanıklılığı psikolojik sağlığı korumak ve iyileştirmek ile ilişkilendirmiştir. Bunun yanı sıra psikolojik dayanıklılığı açıklarken üç ana faktörü öne çıkarır: aile uyumu ve desteği, kişisel yapısal özellikler, ve dışsal destek sistemleri (örneğin sosyal çevre ve iş arkadaşları). Bu faktörler, bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini etkileyen önemli unsurlardır. Özellikle aile uyumu ve dışsal destek sistemleri gibi sosyal faktörler, bireylerin hayatlarındaki zorluklarla başa çıkabilme kapasiteleri için kritik bileşenler olarak görülmektedir. Bu teorik çerçeve kapsamında psikolojik dayanıklılığı beş alt boyut ile ölçmeyi amaçlayan bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu alt boyutlar kişisel güç, sosyal yeterlik, yapısal stil, sosyal kaynaklar ve aile uyumu olarak belirlenmiştir (Friborg vd, 2005). Kişisel güçte, bireyi öz-kabulü ve kendine güveni olarak değerlendirilmektedir. Sosyal yeterlikte, bireyin sosyalliğinden memnuniyeti ve sosyal çevrede kendisini ifade etmesine dair inanç bulunmaktadır. Yapısal stilde, bireyin plan yapma ve organizasyon becerisi ifade edilmektedir. Sosyal kaynaklarda bireyin çevresindeki sosyal desteğe vurgu yapılmaktadır. Son olarak aile uyumunda ise, bireyin sahip olduğu sağlıklı aile ilişkileri yer almaktadır (Friborg vd., 2003). Ancak Friborg ve diğerleri'nin 2005 yılında yaptığı çalışmada, kişisel güç alt boyutu ayrışarak “kendilik algısı” ve “gelecek algısı” olarak iki farklı alt boyuta bölünmüştür. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık altı alt boyutlu bir yapıdan oluşan son halini almıştır.

Alan yazın incelendiğinde son yıllarda yapılan araştırmalar, psikolojik dayanıklılık sisteminin nasıl geliştiği, koruyucu ve risk faktörlerin ne olduğu, ve bu dayanıklılığı artırmaya yönelik klinik müdahaleler üzerine odaklanmaktadır (Kurilova, 2013). Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılığın anlaşılması ve güçlendirilmesi, bireylerin stres gibi olumsuz etkiler ile daha işlevsel bir şekilde başa çıkmasına olanak tanıyan önemli bir alan olarak ön plana çıkmaktadır. Gizir (2007), psikolojik dayanıklılığı tanımlamak amacı ile risk faktörleri, koruyucu faktörler ve yeterlik faktörlerini ayrı başlıklar altında ele almaktadır.

2.3.1. Risk faktörleri

Risk faktörü kavramı, belirli bir olumsuz sonucun ortaya çıkma olasılığını artıran veya etkileyen bir durum, özellik veya davranışı ifade etmektedir (Kirby ve Fraser, 1997). Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç risk grubu karşımıza çıkmaktadır:

Bireysel risk faktörlerinde; bireyin erken doğum ile dünyaya gelmesi, yaşamı süresince travmatik ve olumsuz yaşantılar deneyimlemesi, yaşadığı sağlık sorunları ve hastalıklar gibi koşullar etkili olmaktadır (Gizir, 2007). Ayrıca bireyin spesifik bir alanda yeteneğinin belirginleşmemesi, sosyal becerilerinin zayıf olması, stres kaynaklarına duyarlılığı, düşük zeka düzeyi, iletişim becerilerinin zayıflığı gibi etkenler de bireysel risk faktörlerindendir (Basım ve Çetin, 2011).

Ailesel risk faktörlerinde; bireyin ebeveynlerinin bir hastalığa ve psikolojik bozukluğa sahip olması, parçalanmış aile ile büyümesi, ebeveynlerinin ölümü, erken ebeveyn olma gibi koşullar etkili olmaktadır (Gizir, 2007). Ayrıca ebeveyn-çocuk iletişiminin zayıf olması, aile içi şiddet, olumsuz ebeveyn tutumları gibi etkenler de aile ile ilişkili risk faktörlerindendir (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Çevresel risk faktörlerinde ise; bireyin yaşadığı maddi koşulların elverişsiz olması, ihmal ve istismara maruz kalınması, savaş, göç, afet gibi kolektif travmalar, barınma ihtiyacının karşılanmaması gibi koşullar etkili olmaktadır (Gizir, 2007). Ayrıca eğitim sistemindeki gelişmemişlik, genel işsizlik sorunu, temel ihtiyaçların karşılanamaması gibi etkenler de çevresel risk faktörlerindendir (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Bireysel, ailesel ve çevresel bağlamda sınıflandırılan bu faktörlerin varlığı bireyin psikolojik dayanıklılığını azaltan, gelişmesini engelleyen etkiye sahiptir. Bunun yanı sıra bireyin psikolojik dayanıklılığı için koruyucu etki sunan faktörler de bulunmaktadır.

2.3.2. Koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler, bireyin risk faktörlerini içeren durumlar ve zorlu yaşam olayları ile baş etmesini kolaylaştırarak psikolojik dayanıklılığı arttıran etkilere (Terzi, 2008). Oktan vd. (2011)'e göre bireyi olumsuz etkilerden koruyan asıl etken koruyucu faktörlerdir. Bu faktörler, çevresel risk faktörlerinin etkilerini azaltan davranışlar ve yetenekler içermektedir. Birey olumsuz bir durum ile karşı karşıya kaldığında koruyucu ve risk faktörleri etkileşime girerek bireyin uyum sağlamasına ve direnç göstermesine katkıda bulunmaktadır. Bu bağlamda, bireyin psikolojik dayanıklılığını arttıran, bu koruyucu faktörlerin varlığı ve risk faktörleri ile etkileşimidir. Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç koruyucu faktör alanı karşımıza çıkmaktadır:

Bireysel koruyucu faktörlerde; bireyin zeka düzeyi, akademik başarısı, uyumlu mizacı, iç kontrol odağı, olumlu benlik algısı, özyeterlik algısı, öz farkındalık düzeyi, özerkliği, yaşam amacının olması, geleceğe umut ile bakabilmesi, problem çözme becerilerinin

gelişmiş olması, sosyal becerilerinin gelişmiş olması, mizah becerisini kullanabilmesi, sağlıklı bir fizyolojiye sahip olması, cinsiyeti ve yaşı gibi koşullar etkili olmaktadır (Gizir, 2007). Ayrıca güvenli bağlanma, girişimcilik, sorumlulukların üstesinden gelmek, sebat düzeyi, duygu düzenlenme becerileri gibi etkenler de bireysel koruyucu faktörlerdendir (Ak, 2019).

Ailesel koruyucu faktörlerde; olumlu ebeveyn tutumları, olumlu aile ortamı, aile içi iletişimin güçlü olması, çocuğa dair gerçekçi beklentiler gibi koşullar etkili olmaktadır (Gizir, 2007). Ayrıca aile yapısı, ailenin uyumluluğu, aile üyeleri arasındaki sosyal destek, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi gibi etkenler de aile ile ilişkilendirilen koruyucu faktörlerdendir (Çetin vd., 2015).

Çevresel koruyucu faktörlerde; bireyin çevresindeki bir yetişkinle olumlu ilişki ve bağ geliştirmesi, olumlu akran ilişkileri, doyumu yüksek arkadaş ortamı gibi koşullar etkili olmaktadır (Gizir, 2007). Ayrıca etkili eğitim politikaları, başarılı akademik yaşam, ülkenin sunduğu sosyal olanaklar gibi etkenler de çevresel koruyucu faktörlerdendir (Ak, 2019).

Bahsedilen bu koruyucu faktörlerin varlığı ve risk faktörlerinin yokluğu ile bireyde birtakım özellikler gelişmesi göz ardı edilemez bir gerçektir.

2.3.3. Yeterlik faktörleri

Psikolojik dayanıklılık konulu araştırmaların başlarında örneklem grubunu genellikle çocukların oluşturduğu görülmektedir. Zamanla yetişkin bireyler üzerinde de araştırmalar yapılmaya başlanmış ve bunun da ötesinde farklı yaş gruplarında psikolojik dayanıklılık yapısının değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Bozgeyikli, Avcı ve Navruz, 2017; Gooding vd., 2012). Birey, yaşamı boyunca çeşitli zor koşullara maruz kalmaktadır. Bu zor koşullar bir deneyim alanı olarak değerlendirildiğinde işlevsel bir etki yaratarak gelişim ve değişime katkı sunmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılığın bir süreç kazanımı olduğu belirtilmektedir (Graber, Pichon ve Carabine, 2015).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin sahip olduğu özellikleri genelleylemek mümkündür. Bu özelliklere yeterlik faktörü denilmektedir. Yeterlik faktörü, bireyin risk faktörü içeren durumlar ile karşılaştığında koruyucu faktörlerin etkisiyle gerçekleşen psikolojik dayanıklılık yapısı sonrasında oluşan olumlu özellikleridir (Soysal, 2016). Gizir (2007) bu faktörleri; başarılı akademik hayat, sağlıklı insan ilişkileri, sosyal beceri, daha az sıklıkla olumsuz duygulanım, psikolojik bozukluğun yaşanmaması, davranış problemlerinin görülmemesi olarak ifade etmektedir. Bunların yanı sıra hobi edinimi,

prososyal davranışlar, yaşam memnuniyeti gibi sonuçlar da yeterlik faktörlerindendir (Soysal, 2016). Buradan hareketle psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyin sahip olduğu duyuşsal, bilişsel ve davranışsal beceriler ve özellikler yeterlik faktörü ile ilişkilendirildiğini söylemek mümkündür.

2.3.4. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan yurtdışı ve yurtiçi çalışmalara yer verilmiştir.

2.3.4.1. Yurtdışında yapılan çalışmalar

Eley, Cloninger, Walters, Laurence, Synnott ve Wilkinson (2013)'un Avustralya'da görev yapan 479 hekim üzerinde yürüttüğü çalışma sonucunda kendini yönetme, sebat ve işbirliği yapma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki; zarardan kaçınma ile negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna en olarak kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılığı %39 varyans oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gooding ve arkadaşları (2012) 26 yaş altındaki ve 65 yaş üstündeki bireylerin sosyal destek, duygu düzenleme ve problem çözme alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma sonucunda 26 yaş altındaki bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu; iki yaş grubunda da umutsuzluk düzeyinin psikolojik dayanıklılığı negatif yönlü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. (Gooding, Hurst, Tarrier & Johnson, 2012)

Lee ve diğerleri (2013), 33 çalışmadaki 31071 katılımcının meta-analiz çalışmasının sonucunda, koruyucu ve risk faktörlerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olarak anlamlı bir etki büyüklüğüne sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra Meta-analizin sonuçları, risk faktörleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki korelasyonun, koruyucu faktörler ile psikolojik dayanıklılık arasındaki korelasyondan daha az olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda, risk faktörlerini en aza indirmeye çalışmak yerine koruyucu faktörleri arttırmanın psikolojik dayanıklılık üzerinde daha etkili olduğu söylenebilmektedir.

Pidgeon ve Keye (2014)'nin 141 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışma sonucunda farkındalık düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın, psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %51'ini açıkladığını; psikolojik dayanıklılığın ise %47 ile en büyük varyansı açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sagone ve Caroli (2014)'nin 224 orta ve geç ergen birey ile yürüttüğü çalışma sonucunda psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan çevresel hakimiyet, kişisel gelişim ve kendini kabul ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna ek olarak, erkeklerin kızlara göre daha fazla iyi oluş (çevreye hakimiyet ve kendini kabul) düzeyinde olduğu ve geç ergenlerin orta ergenlere göre daha fazla iyi oluş (kişisel gelişim ve yaşam amacı) bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.4.2. Yurtiçinde yapılan çalışmalar

Arslan (2015)'in 21-34 yaş aralığında olan 279 yetişkin birey ile yürüttüğü çalışma sonucunda çocukluk döneminde maruz kalınan psikolojik istismarın psikolojik sağlamlığı dolaylı olarak açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide sosyal bağlılık ve aidiyetin tam aracı rolde olduğu saptanmıştır. Benzer bir şekilde; Bostan ve Duru (2019)'nun Denizli'de lisede öğrenim gören 1247 öğrenci ile yürüttüğü çalışma sonucunda psikolojik istismar ile psikolojik dayanıklılık, sosyal bağlılık ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra psikolojik istismar ile öznel iyi oluş arasında psikolojik dayanıklılığın tam aracı rolde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aydın, Öncü, Akbulut ve Kılıç (2019)'ın 982 yetişkinin boş zaman algısı üzerine yürüttüğü çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılık ile boş zaman algısından alınan puanlar arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuca ek olarak, cinsiyet, spor yapma ve rekreatif aktivitelere katılma sıklığı ile psikolojik sağlamlık arasında bir ilişki saptanmamıştır. Sonuçlar serbest zamanda katılan bireylerin katılmayanlara göre psikolojik dayanıklılık testinden aldıkları puanların daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bozkurt ve Levent (2021)'in İstanbul'da görev yapan 4523 arasından basit tesadüfi yöntemle seçilen 354 öğretmen ile yürüttüğü çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra cinsiyet ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık için herhangi bir farklılaşma oluşturmadığı; yaş ve kıdemin ise anlamlı bir farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik, Sanberk ve Deveci (2017) 'nin Çukurova Üniversitesi'nde formasyon eğitimi alan 140 öğrenci ile yürüttüğü çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumu için bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Güloğlu ve Kararımak (2010)'ın 410 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışma sonucunda yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda psikolojik sağlamlığın yalnızlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Terzi (2008)'in 66 kız ve 74 erkek öğrenci olmak üzere toplam 140 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Araştırmada sunulan literatür taramasının ve kuramsal bilginin ışığında, çevrimiçi oyun bağımlılığının psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkili kavramlar olduğu düşünülmektedir. Bunlara ek olarak, bir sonraki bölümde ilişkili çalışmalara yer verilmiştir.

2.4. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı, Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlişkili Çalışmalar

Bu bölümde, doğrudan ve dolaylı olarak çevrimiçi oyun bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğunu ortaya koymaya çalışan çalışmalara yer verilmiştir.

Akbaba ve Yıldız (2024), 392 lisans öğrencisi ile cinsiyetin, yaşantısal kaçınmanın, ait olma hissinin ve psikolojik iyi oluşun dijital oyun bağımlılığını yordayıcılığını belirlemek için bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda, cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluşun, dijital oyun bağımlılığı puanlarını yordadığı ve dijital oyun bağımlılığı toplam varyansının %14,4'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Buna ek olarak, psikolojik iyi oluş değişkeninin dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır.

Aktaş (2018), ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik sağlamlık azaldıkça oyun bağımlılığı artmaktadır

Baş, Soysal ve Aysan (2016), 309 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışma sonucunda, psikolojik iyi oluşun internet bağımlılığının bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Göktaş ve Öztürk (2022), 394 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışma sonucunda internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptamıştır.

Bıyıkoglu (2021), 813 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışma sonucunda siber insani değer puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları ile çevrimiçi oyun oynama bozukluğu puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki saptamıştır.

Chang (2023), bir bireyin öznel iyi oluşunun çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerini nasıl etkilediğini incelemiş; çevrimiçi oyun bağımlılığı ile negatif, mutluluk ve yaşam sağlığı ile pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, çevrimiçi oyun bağımlılığının hem mutluluk hem de yaşam sağlığı üzerinde negatif etkisi olduğu saptanmıştır.

Çiçek (2021), Ankara’da çeşitli liselerde öğrenim gören 582 öğrenci ile yürüttüğü çalışma sonucunda dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptamıştır. Buna ek olarak dijital oyun bağımlılığının; cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne babanın birliktelik durumu ve oynanan oyun türü değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı, kardeş sayısı ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Shin vd. (2019), 71 internette oyun oynama bozukluğu tanısı almış hasta ile 78 sağlıklı kontrol katılımcı üzerinde yürüttüğü çalışmada internette oyun oynama bozukluğu grubu, sağlıklı kontrol grubuna göre daha yüksek dürtüsellik, daha düşük psikolojik dayanıklılık, daha düşük pozitif etki ve daha yüksek negatif etki göstermiştir. Negatif etkinin dürtüsellik ve psikolojik dayanıklılık ile internette oyun bağımlılığının şiddetini yalnızca hastalık grubunda aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yavaş (2020), İstanbul’daki liselerde öğrenim gören 441 öğrenci ile öznel iyi oluş, oyun bağımlılığı ve akran ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda, oyun bağımlılığının öznel iyi oluşu negatif yönde çok düşük bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak oyun bağımlılığı ve akran ilişkileri öznel iyi oluşun %29’unu açıkladığı saptanmıştır.

Yeung ve Choi (2018), 718 genç yetişkin ile yürüttüğü çalışmada şiddet içerikli oyunların aşırı kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki saptamıştır. Buna ek olarak, daha yüksek öz kontrol seviyelerine sahip katılımcıların, daha düşük öz kontrol seviyelerine sahip olanlara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş seviyelerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zhou, Zhang, Liu ve Wang (2017), Çin’de 58.756 ilkökul öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde yordadığını saptamıştır. Buna ek olarak, akran ilişkisi, depresyon ve birlikte internet bağımlılığı ile dayanıklılık arasında aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, veri toplama sürecine ve verilerin istatistiksel analiz sürecine dair bilgi verilmektedir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılıkları ile çevrimiçi oyun bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan, ilişkisel tarama modeline dayanan nicel bir araştırmadır. Tarama modelleri bir durumun betimlenmesini amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modeli, en az iki farklı değişken arasında birlikte bir değişimin varlığını veya yokluğunu; bulunduğu koşulda ise değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2012).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni, Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan 18-25 yaş arası bireylerden oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, evren içinden basit seçkisiz yöntem ile seçilen 425 beliren yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar, gelişigüzel ve kartopu örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Gelişigüzel örnekleme, araştırmacının belirlenen örneklem büyüklüğüne göre evrenin bir parçasını seçmesidir. Kartopu örnekleme ise ölçekleri cevaplandıran katılımcının daveti ile potansiyel katılımcıların katılımını sağlaması ve örnekleme oluşturma işlemidir (Kılıç, 2012). Katılımcıların gönüllülüğü dikkate alınmış ve araştırma koşullarına uymayan katılımcıların cevapları analize dahil edilmemiştir.

Çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1.'de sunulmuştur:

Tablo 3.1. *Kişisel bilgi formu değişkenleri için sayı ve yüzde dağılımının incelenmesi*

Değişkenler	Kategoriler	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	162	38,1
	Erkek	263	61,9
Yaş	18-19 yaş arası	149	35,1
	20-21 yaş arası	113	26,6
	22 yaş ve üzeri	163	38,4
Eğitim Durumu	Lise ve altı	62	14,6
	Üniversite öğrencisi	117	27,5
	Lisans ve üzeri mezunu	246	57,9
Çalışma durumu	Öğrenci	298	70,1
	Çalışan	127	29,9
Gelir Durumu	Düşük	131	30,8
	Orta	270	63,5
	Yüksek	24	5,6
İnternette en çok yaptığınız faaliyet nedir	Sosyal medya	164	38,6
	Alışveriş	51	12,0
	Oyun	161	37,9
	Video ve film izlemek	49	11,5
Günlük kaç saat oyun oynuyorsunuz	1-2 saat arası	188	44,2
	3-4 saat arası	120	28,2
	5 saat ve üzeri	117	27,5

Çalışmaya 162 kadın (%38,1) ve 263 erkek (%61,9) olmak üzere toplam 425 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşları incelendiğinde, 18-19 yaş arasında 149 kişi (%35,1), 20-21 yaş arasında 113 kişi (%26,6) ve 22 yaş ve üzerinde 163 kişi (%38,4) olduğu bulunmuştur. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde, lise ve altı mezunu 62 kişi (%14,6), üniversite öğrencisi 117 kişi (%27,5) ve lisans ve üzeri mezunu 246 kişi (%57,9) olduğu bulunmuştur. Katılımcıların çalışma durumları incelendiğinde, öğrenci 298 kişi (%70,1) ve çalışan 127 kişi (%29,9) olduğu bulunmuştur. Katılımcıların gelir durumu incelendiğinde, düşük gelir durumu olan 131 kişi (%30,8), orta gelir durumu olan 270 kişi (%63,5) ve yüksek gelir durumu olan 24 kişi (%5,6) olduğu bulunmuştur. İnternette en çok yaptığınız faaliyet nedir değişkeni incelendiğinde, sosyal medya yanıtını veren 164 kişi (%38,6), alışveriş yanıtını veren 51 kişi (%12,0), oyun yanıtını veren 161 kişi (%37,9) ve video ve film izlemek yanıtını veren 49 kişi (%11,5) olduğu bulunmuştur. Günlük kaç saat oyun oynuyorsunuz değişkeni incelendiğinde, 1-2 saat arası oynayan 188 kişi (%44,2), 3-4 saat arası oynayan 120 kişi (%28,2) ve 5 saat ve üzeri oyun oynayan 117 kişi (%27,5) olduğu bulunmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, psikolojik iyi oluş değişkeni için Demirci ve arkadaşlarının (2017)'nin Türkçe'ye uyarladığı Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA ölçeği; psikolojik dayanıklılık değişkeni için Basım ve Çetin (2011)'in Türkçe'ye uyarladığı Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği; çevrimiçi oyun bağımlılığı için Baysak ve arkadaşlarının (2015) Türkçe'ye uyarladığı Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Bunlara ek olarak, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu (Ek-1) kullanılmıştır.

3.3.1. Beş boyutlu iyi oluş modeli: perma ölçeği

Bireylerin iyi oluşlarını ölçmek amacı ile Butler ve Kern (2016) tarafından *the PERMA profiler* ismiyle geliştirilmiştir. Ölçek, Seligman'ın beş faktörlü iyi oluş modelini baz almıştır. Ölçeğin ismi modelin alt boyutları olan beş faktörün baş harflerinden olmuştur (Positive emotion (olumlu duygular), Engagement (bağlılık), Relationship (ilişkiler), Meaning (anlam), Accomplishment (başarı). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş (2017) tarafından çalışılmıştır. Ölçek, 7'i dolgu maddesi, 1'i (23. madde) genel iyi oluş maddesi olmak üzere toplam 23 maddeden oluşmaktadır ve ters maddeler (7., 12., 14., 20. maddeler) bulunmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi, alt boyut maddelerinin toplanıp madde sayısına bölümü ile sağlanmaktadır. Toplam iyi oluş puanını bu alt boyutlardan elde edilen puanlar ile genel iyi oluş maddesine verilen puanın toplamı oluşturmaktadır.

Perma ölçeğindeki alt boyutlar, olumlu duyguları ölçen 5.-10.-22. maddelerdir ve bu maddeler için iç tutarlılık (cronbach-alfa) katsayısı .91; bağlılığı ölçen 3.-11.-21. maddelerdir ve iç tutarlık katsayısı .61; ilişkileri ölçen 6.-15.-19. maddelerdir ve iç tutarlılık katsayısı .61; anlamı ölçne 1.-9.-17. maddelerdir ve iç tutarlılık katsayısı ,77; başarıyı ölçen 2.-8.-16. maddelerdir ve iç tutarlılık katsayısı ,70 olarak raporlanmıştır. Ayrıca, 23. madde mutluluğu ölçmektedir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı ,91 olarak ölçülmüştür. Ek olarak, üç hafta ara ile uygulanan ölçekte, test-tekrar test güvenirliği toplam puanı 0,83 olarak saptanmıştır.

Araştırmada ise mevcut örneklem üzerinde yapılan analiz sonucunda iç tutarlılık katsayısının .927 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.2. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği

Yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek amacı ile Friborg ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar olmak üzere beş alt boyuttan oluşmuştur. Ancak Friborg ve diğerlerinin 2005 yılında yaptığı bir çalışmada, kişisel güç alt boyutu daha da ayrılarak “kendilik algısı” ve “gelecek algısı” olarak iki farklı alt boyuta bölünmüştür. Bu doğrultuda ölçek toplamda altı alt boyutlu bir yapıdan oluşan son halini almıştır.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasını Basım ve Çetin (2010) yapmıştır. Ölçek, yarım bırakılmış ifadelerin iki uçlu derecelendirmede yakınlığın işaretlendiği, 5’li Likert tipi 33 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca, ölçek ters maddeler içermektedir. Ölçekte, kendilik algısını ölçmek için 6 madde (1, 7, 13, 19, 28, 31); gelecek algısını ölçmek için 4 madde (2, 8, 14, 20); yapısal stili ölçmek için 4 madde (3, 9, 15, 21); sosyal yeterliliği ölçmek için 6 madde (4, 10, 16, 22, 25, 29); aile uyumunu ölçmek için 6 madde (5, 11, 17, 23, 26, 32) ve sosyal kaynakları ölçmek için 7 madde (6, 12, 18, 24, 27, 30, 33) yer almaktadır ve bu alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .66 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .86 olarak ölçülmüştür. Ek olarak, ölçeğin güvenilirliğini test etmek için 23 günlük ara verilerek test-tekrar test uygulaması yapılmış ve güvenilirlik katsayısının .68-.81 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada ise mevcut örneklem üzerinde yapılan analiz sonucunda iç tutarlılık katsayısının .968 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.3. Oyun bağımlılığı ölçeği

Ölçek, Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından oyun bağımlılığını ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek, her biri 3 maddeden oluşan 7 alt boyutu kapsayan 21 madde içermektedir. Her madde “Son 6 ayda, ne sıklıkla...” ifadesiyle başlar ve 5 puanlık Likert ölçeği ile derecelendirilmektedir. Ölçeğin puanlanmasında kesme noktası bulunmamakta ve alınacak puan minimum ve maksimum noktası olan 21 ve 105 puan aralığında değişmektedir.

Ölçekte yer alan, 1.-2.-3. maddeler “belirginlik” alt boyutunu; 4.-5.-6.- maddeler “tolerans” alt boyutunu; 7.-8.-9. maddeler “duygu durum” alt boyutunu; 10.-11.-12. maddeler “nüksetme” alt boyutunu; 13.-14.-15. maddeler “yoksunluk” alt boyutunu; 16.-

17.18. maddeler “çatışma” alt boyutunu ve 19.-20.-21. maddeler “sorunlar” alt boyutunu ölçmeye yönelik hazırlanmıştır. Oyun bağımlılığı ölçeğindeki alt boyutlardaki iç tutarlılık katsayısı, "önemlilik" için .80, "tolerans" için .86, "duygu durumu değişikliği" için .76, "nüks" için 0,87, "geri çekilme" için .93, "çatışma" için .84 ve "problem" için .78 olarak ölçülmüştür. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .96 olarak saptanmıştır.

Araştırmada ise mevcut örneklem üzerinde yapılan analiz sonucunda iç tutarlılık katsayısının .840 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.4. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan formda, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, internette en çok yaptığı faaliyetler ve günlük oynanan oyun süreleri sorulmuştur. Kişisel bilgi formu EK-1’de yer almaktadır.

3.4. Veri toplama süreci

Araştırma verilerinin toplanması için öncelikle üniversiteden etik kurul izni alınmıştır. Ardından araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve uygulama için ölçek geliştiricilerden izin alınan ölçekler, internet ortamında katılımcılara ulaştırılması amacı ile Google Forms platformu üzerinde çevrimiçi form formatına dönüştürülmüştür. Oluşturulan veri formu ile internet ortamındaki katılımcılara link paylaşımı yapılmış ve bu linki uygun gördükleri diğer potansiyel katılımcılar ile paylaşımları istenmiştir. Katılımcılarla veri formunun paylaşımı, çoğunlukla oyun grupları, oyun oynama platformlarının sohbet bölümleri, gerçek hayatta karşılaşılan oyun oynayan bireylerin olduğu alanlarda gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler, 2023-2024 yıllarında toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada, katılımcılardan elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS versiyon 25.0 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle araştırmada elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olup olmadıklarını saptamak için çarpıklık ve basıklık katsayısı değerlerine bakılmıştır. Araştırmanın ölçeklere ve alt boyutlarına ait betimleyici istatistik değerleri Tablo 3.2.’de yer almaktadır:

Tablo 3.2. PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puanlarının betimleyici istatistik tablosu

Ölçek	Alt Boyutlar	En Küçük Değer	En Büyük Değer	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Perma Ölçeği	Olumlu Duygular	1	10	5,1671	2,19397	,103	-,930
	Bağlanma	1	10	5,6855	2,18885	-,101	-,957
	Olumlu İlişkiler	1	10	5,3325	2,14216	,087	-,853
	Anlam	1	10	5,3349	2,13769	,029	-,977
	Başarılar	1	10	5,3325	2,22720	-,227	,999
	Sağlık	1	10	5,7741	2,33068	-,169	-1,091
	Olumsuz Duygular	0	9	4,9827	2,01325	-,229	-,503
Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık	Kendilik Algısı	6	30	17,88	6,454	-,161	-,929
	Gelecek Algısı	4	20	11,68	4,566	-,110	-,985
	Yapısal Stil	4	20	11,31	4,408	,071	-,829
	Sosyal Yeterlik	6	30	17,68	5,936	-,248	-,724
	Aile Uyumu	6	30	17,17	6,395	-,140	-,833
	Sosyal Kaynaklar	7	35	21,27	7,836	-,295	-,798
Oyun Bağımlılığı	Belirginlik	4	14	9,28	1,886	,035	-,912
	Tolerans	4	14	9,35	1,731	-,194	-,889
	Duygu durum	5	13	9,09	1,668	-,259	-,998
	Nüks	5	13	8,86	1,665	,052	-1,075
	Yoksunluk	4	13	8,78	1,719	,155	-1,189
	Çatışma	3	13	8,72	1,834	,003	-1,046
	Problem	4	14	9,09	1,900	,047	-,764

Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular alt boyut toplam puanının en düşük değeri 1 ve en yüksek değeri ise 10 puan arasında, Bağlanma alt boyut toplam puanının en düşük değeri 1 ve en yüksek değeri ise 10 puan arasında, Olumlu İlişkiler alt boyut toplam puanının en düşük değeri 1 ve en yüksek değeri ise 10 puan arasında, Anlam alt boyut toplam puanının en düşük değeri 1 ve en yüksek değeri ise 10 puan arasında, Başarılar alt boyut toplam puanının en düşük değeri 1 ve en yüksek değeri ise 10 puan arasında, Sağlık alt boyut toplam

puanının en düşük değeri 1 ve en yüksek değeri ise 10 puan arasında ve Olumsuz Duygular alt boyut toplam puanının en düşük değeri 0 ve en yüksek değeri ise 9 puan arasında olduğu bulunmuştur.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puanının en düşük değeri 6 ve en yüksek değeri ise 30 puan arasında, Gelecek Algısı alt boyut toplam puanının en düşük değeri 4 ve en yüksek değeri ise 20 puan arasında, Yapısal Stil alt boyut toplam puanının en düşük değeri 4 ve en yüksek değeri ise 20 puan arasında, Sosyal Yeterlik alt boyut toplam puanının en düşük değeri 6 ve en yüksek değeri ise 30 puan arasında, Aile Uyumunu alt boyut toplam puanının en düşük değeri 6 ve en yüksek değeri ise 30 puan arasında ve Sosyal Kaynaklar alt boyut toplam puanının en düşük değeri 7 ve en yüksek değeri ise 35 puan arasında olduğu bulunmuştur.

Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik alt boyut toplam puanının en düşük değeri 4 ve en yüksek değeri ise 14 puan arasında, Tolerans alt boyut toplam puanının en düşük değeri 4 ve en yüksek değeri ise 14 puan arasında, Duygu durum alt boyut toplam puanının en düşük değeri 5 ve en yüksek değeri ise 13 puan arasında, Nüks alt boyut toplam puanının en düşük değeri 5 ve en yüksek değeri ise 13 puan arasında, Yoksunluk alt boyut toplam puanının en düşük değeri 4 ve en yüksek değeri ise 13 puan arasında, Çatışma alt boyut toplam puanının en düşük değeri 3 ve en yüksek değeri ise 13 puan arasında ve Problem alt boyut toplam puanının en düşük değeri 4 ve en yüksek değeri ise 14 puan arasında olduğu bulunmuştur.

Bir araştırmanın verilerinin normal dağılıma sahip olduğunu söylemek için basıklık çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması gerekmektedir (HahsVaughn ve Lomax, 2020). Araştırmada, basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.189 ile 0.930 arasında değiştiği görülmektedir. Bu bağlamda verilerin normal dağılımda olduğu söylenebilmektedir. Normallik testinden sonra parametrik testler aracılığıyla ilişkisel analizlere devam edilmiştir. Araştırmada veri elde etmek için kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini saptamak amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ile güvenilirlik analizi yapılmıştır. Bu analize ait iç tutarlılık katsayıları Tablo 3.3.'de yer almaktadır:

Tablo 3.3. *PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği için iç tutarlılık güvenirlik katsayıları*

Ölçekler	K	Cronbach Alfa
Perma	23	0,927
Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık	33	0,968
Oyun Bağımlılığı	21	0,840

Perma Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,927 olarak hesaplanmıştır. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,968 olarak hesaplanmıştır. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin ise Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,840 olarak hesaplanmıştır. Ulaşılan değerlere bakıldığında; ölçeklerin güvenilir olduğu ve analiz için kullanılmasının uygun olduğu söylenebilmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çevrimiçi oyun bağımlılığı, psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek için Parametrik test grubundaki Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca, cinsiyete, mesleğe göre gruplar arası anlamlı farkı saptamak için Bağımsız örneklem t-testi; yaşa, eğitim durumuna, gelir durumuna, internette en çok yapılan faaliyete ve günlük kaç saat oyun oynandığına göre anlamlı farklı saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin toplam puanının yordayıcılarını bulmak için ise çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizine Perma ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin alt boyutları atanmış ve “enter” yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem sonucunda anlamlı olan parametrelerin dahil edildiği regresyon modeli tahmin edilmiştir. Yordama analizi için ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bunlara ek olarak, araştırmada referans alınan güven aralığı %95, p değeri 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmaya ilişkin bulgulara bir sonraki bölümde yer verilmektedir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın problem durumları doğrultusunda yöneltilen soruların analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Kişisel Bilgi Formundaki Değişkenlere Dair Bulgular

Araştırmanın giriş bölümünde yer verilen alt problem cümlelerinden kişisel bilgi formunda yer verilen değişkenlere dair analiz sonuçları ve tablolar aşağıdaki gibidir.

4.1.1. Cinsiyet değişkenine dair bulgular

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin cinsiyetleri ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

sorusu için katılımcıların Perma, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık, Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.1.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.1. *Cinsiyet değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi*

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	P
Olumlu Duygular	Kadın	162	6,26	2,031	8,820	423	0,000*
	Erkek	263	4,48	2,010			
Bağlanma	Kadın	162	6,85	1,756	9,483	423	0,000*
	Erkek	263	4,96	2,120			
Olumlu İlişkiler	Kadın	162	6,40	1,953	8,824	423	0,000*
	Erkek	263	4,67	1,981			
Anlam	Kadın	162	6,48	1,889	9,621	423	0,000*
	Erkek	263	4,62	1,968			
Başarılar	Kadın	162	6,61	1,901	10,395	423	0,000*
	Erkek	263	4,54	2,042			
Sağlık	Kadın	162	7,20	1,756	11,292	423	0,000*
	Erkek	263	4,89	2,204			
Olumsuz Duygular	Kadın	162	4,28	1,944	-5,849	423	0,000*
	Erkek	263	5,41	1,934			
Kendilik Algısı	Kadın	162	20,68	5,476	7,441	423	0,000*
	Erkek	263	16,16	6,417			
Gelecek Algısı	Kadın	162	13,98	3,893	8,853	423	0,000*
	Erkek	263	10,26	4,377			
Yapısal Stil	Kadın	162	13,43	3,652	8,391	423	0,000*
	Erkek	263	10,01	4,332			

*p<0,05

Tablo 4.1.(Devamı) *Cinsiyet değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi*

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Sosyal Yeterlik	Kadın	162	20,69	4,627	8,917	423	0,0
	Erkek	263	15,83	5,904			00*
Aile Uyum	Kadın	162	20,34	5,259	8,705	423	0,0
	Erkek	263	15,21	6,256			00*
Sosyal Kaynaklar	Kadın	162	25,75	5,343	10,345	423	0,0
	Erkek	263	18,51	7,859			00*
Belirginlik	Kadın	162	8,09	1,614	-11,739	423	0,0
	Erkek	263	10,0	1,655			00*
Tolerans	Kadın	162	8,39	1,581	-9,978	423	0,0
	Erkek	263	9,94	1,546			00*
Duygu durum	Kadın	162	8,09	1,405	-10,974	423	0,0
	Erkek	263	9,71	1,514			00*
Nüks	Kadın	162	7,82	1,342	-11,593	423	0,0
	Erkek	263	9,50	1,516			00*
Yoksunluk	Kadın	162	7,69	1,348	-11,818	423	0,0
	Erkek	263	9,45	1,574			00*
Çatışma	Kadın	162	7,77	1,417	-9,270	423	0,0
	Erkek	263	9,32	1,815			00*
Problem	Kadın	162	8,07	1,799	-9,516	423	0,0
	Erkek	263	9,71	1,680			00*

*p<0,05

Kadın ve erkek katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistik olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(423)= 8,820$; $p<0,05$. Kadın katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular alt boyut toplam puan ortalamalarının, erkek katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular alt boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Benzer şekilde bağlanma alt boyutu ($t(423)= 9,483$; $p<0,05$); ilişkiler alt boyutu ($t(423)= 8,824$; $p<0,05$); anlam alt boyutu ($t(423)= 9,621$; $p<0,05$); başarılar alt boyutu ($t(423)= 10,395$; $p<0,05$) ve sağlık alt boyutu ($t(423)= 11,292$; $p<0,05$) analizlerinde de anlamlı bir fark bulunmuş ve kadın katılımcıların toplam puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Olumsuz duygular alt boyutunda ise tam tersi bir durum gözlemlenerek erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre ortalama puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($t(423)= -5,849$; $p<0,05$).

Kadın ve erkek katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistik olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(423)= 7,441$; $p<0,05$. Kadın katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamalarının, erkek

katılımcıların Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Benzer bir şekilde, gelecek algısı alt boyutu ($t(423)= 8,853$; $p<0,05$); yapısal stil alt boyutu ($t(423)= 8,391$; $p<0,05$); sosyal yeterlik alt boyutu ($t(423)= 8,917$; $p<0,05$); aile uyumu alt boyutu ($t(423)= 8,705$) ve sosyal kaynaklar alt boyutu ($t(423)= 10,345$; $p<0,05$) analizlerinde de anlamlı bir fark bulunmuş ve kadın katılımcıların toplam puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kadın ve erkek katılımcıların Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistik olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(423)= -11,739$; $p<0,05$. Erkek katılımcıların Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik alt boyut toplam puan ortalamalarının, kadın katılımcıların Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik alt boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, tolerans alt boyutu ($t(423)= -9,978$; $p<0,05$); nüks alt boyutu ($t(423)= -11,593$; $p<0,05$); yoksunluk alt boyutu ($t(423)= -11,818$; $p<0,05$); çatışma alt boyutu ($t(423)= -9,270$; $p<0,05$) ve problem alt boyutu ($t(423)= -9,516$; $p<0,05$) analizlerinde de anlamlı bir fark bulunmuş ve kadın katılımcıların toplam puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4.1).

4.1.2. Yaş değişkenine dair bulgular

2. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşları ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

sorusu için katılımcıların Perma, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık, Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.2.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.2. Yaş değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	p
Olumlu Duygular	18-19 yaş arası	149	4,79	2,174	3,356	2	0,036*
	20-21 yaş arası	113	5,35	2,299			
	22 yaş ve üzeri	163	5,38	2,103			
Bağlanma	18-19 yaş arası	149	5,33	2,219	3,048	2	0,048*
	20-21 yaş arası	113	5,80	2,324			
	22 yaş ve üzeri	163	5,92	2,030			
Olumlu İlişkiler	18-19 yaş arası	149	4,92	2,123	4,528	2	0,011*
	20-21 yaş arası	113	5,44	2,294			
	22 yaş ve üzeri	163	5,62	2,000			
Anlam	18-19 yaş arası	149	4,84	2,054	6,165	2	0,002*
	20-21 yaş arası	113	5,61	2,208			
	22 yaş ve üzeri	163	5,58	2,095			
Başarılar	18-19 yaş arası	149	4,77	2,172	7,478	2	0,001*
	20-21 yaş arası	113	5,70	2,355			
	22 yaş ve üzeri	163	5,58	2,095			
Sağlık	18-19 yaş arası	149	5,38	2,385	3,176	2	0,043*
	20-21 yaş arası	113	6,01	2,279			
	22 yaş ve üzeri	163	5,96	2,283			
Olumsuz Duygular	18-19 yaş arası	149	5,27	1,974	2,625	2	0,074
	20-21 yaş arası	113	4,90	2,164			
	22 yaş ve üzeri	163	4,76	1,918			
Kendilik Algısı	18-19 yaş arası	149	16,66	6,523	4,582	2	0,011*
	20-21 yaş arası	113	18,12	6,804			
	22 yaş ve üzeri	163	18,83	5,985			
Gelecek Algısı	18-19 yaş arası	149	10,76	4,575	5,207	2	0,006*
	20-21 yaş arası	113	11,86	4,942			
	22 yaş ve üzeri	163	12,39	4,154			
Yapısal Stil	18-19 yaş arası	149	9,81	4,168	15,370	2	0,000*
	20-21 yaş arası	113	11,68	4,809			
	22 yaş ve üzeri	163	12,44	3,943			
Sosyal Yeterlik	18-19 yaş arası	149	16,60	6,049	5,242	2	0,006*
	20-21 yaş arası	113	17,57	6,606			
	22 yaş ve üzeri	163	18,75	5,138			
Aile Uyum	18-19 yaş arası	149	15,64	6,195	7,017	2	0,001*
	20-21 yaş arası	113	17,62	6,936			
	22 yaş ve üzeri	163	18,25	5,939			
Sosyal Kaynaklar	18-19 yaş arası	149	19,54	8,074	6,067	2	0,003*
	20-21 yaş arası	113	21,70	8,455			
	22 yaş ve üzeri	163	22,54	6,873			
Belirginlik	18-19 yaş arası	149	9,54	1,865	3,716	2	0,025*
	20-21 yaş arası	113	8,90	1,778			
	22 yaş ve üzeri	163	9,31	1,945			
Tolerans	18-19 yaş arası	149	9,68	1,560	5,202	2	0,006*
	20-21 yaş arası	113	9,01	1,795			
	22 yaş ve üzeri	163	9,28	1,790			

*p<0,05

Tablo 4.2.(Devamı) Yaş değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	P
Duygu durum	18-19 yaş arası	149	9,40	1,660	4,038	2	0,018*
	20-21 yaş arası	113	8,86	1,641		422	
	22 yaş ve üzeri	163	8,98	1,663		422	
Nüks	18-19 yaş arası	149	9,15	1,650	4,325	2	0,014*
	20-21 yaş arası	113	8,55	1,685		422	
	22 yaş ve üzeri	163	8,82	1,630		422	
Yoksunluk	18-19 yaş arası	149	9,12	1,708	4,635	2	0,010*
	20-21 yaş arası	113	8,55	1,680		422	
	22 yaş ve üzeri	163	8,63	1,718		422	
Çatışma	18-19 yaş arası	149	8,95	1,892	2,025	2	0,133
	20-21 yaş arası	113	8,50	1,803		422	
	22 yaş ve üzeri	163	8,68	1,791		422	
Problem	18-19 yaş arası	149	9,46	1,788	4,534	2	0,011*
	20-21 yaş arası	113	8,86	2,013		422	
	22 yaş ve üzeri	163	8,91	1,878		422	

*p<0,05

Yaş kategorilerine göre Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır; $F(2,422)= 3,356$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, 22 yaş ve üzerinde olan katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular alt boyut toplam puan ortalaması, 18-19 yaş arası, 20-21 yaş arasında olan katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular alt boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksektir. Buna göre 22 yaş ve üzerinde olan katılımcılar Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular alt boyut toplam puan ortalamasından daha fazla puanı elde etmiştir. Benzer şekilde anlamlı bir farklılık, bağlanma alt boyutu ($F(2,422)= 3,048$; $p<0,05$); Olumlu ilişkiler alt boyutu ($F(2,422)= 4,528$; $p<0,05$); anlam alt boyutu ($F(2,422)= 6,165$; $p<0,05$); başarılar alt boyutu ($F(2,422)= 7,478$; $p<0,05$) ve sağlık alt boyutu ($F(2,422)= 3,176$; $p<0,05$) analizlerinde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, 22 yaş ve üzeri olan katılımcılar bağlanma ve olumlu ilişkiler alt boyutlarından daha fazla puan elde ettiği saptanmıştır. Buna karşın olumsuz duygular alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F(2,422)= 2,625$; $p>0,05$). Ayrıca anlam başarılar ve sağlık alt boyutunda, 20-21 yaş arasında olan katılımcıların daha yüksek puan elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.2).

Yaş kategorilerine göre Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık

vardır; $F(2,422)= 4,582$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, 22 yaş ve üzerinde olan katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalaması, 18-19 yaş arası, 20-21 yaş arasında olan katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksektir. Buna göre 22 yaş ve üzerinde olan katılımcılar Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamasından daha fazla puanı elde etmiştir. Benzer şekilde, gelecek algısı alt boyutu ($F(2,422)= 5,207$; $p<0,05$); yapısal stil ($F(2,422)= 15,370$; $p<0,05$), sosyal yeterlik ($F(2,422)= 5,242$; $p<0,05$), aile uyumu ($F(2,422)= 7,017$; $p<0,05$) ve sosyal kaynaklar ($F(2,422)= 6,067$; $p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, 22 yaş ve üzerinde olan katılımcıların tüm alt boyutlardan daha fazla puan elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.2).

Yaş kategorilerine göre Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistik olarak anlamlı bir farklılık vardır $F(2,422)=3,716$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, 18-19 yaş arası olan katılımcıların Belirginlik alt boyut toplam puan ortalaması, 20-21 yaş ve 22 yaş ve üzerinde olan toplam puan ortalamalarından daha yüksektir. Buna göre 18-19 yaş arası olan katılımcılar Belirginlik alt boyut toplam puan ortalamasından daha fazla puanı elde etmiştir. Benzer şekilde, Tolerans alt boyutu ($F(2,422)=5,202$; $P<0,05$); duygu durum alt boyutu ($F(2,422)=4,038$; $P<0,05$); nüks alt boyutu ($F(4,422)=4,325$; $P<0,05$); yoksunluk alt boyutu ($F(2,422)=4,635$; $P<0,05$); ve problem alt boyutu ($F(4,422)=4,534$; $P<0,05$) analizlerinde de anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna karşın, çatışma alt boyutu ile anlamlı bir fark bulunamamıştır $F(4,422)=2,025$; $p<0,05$. Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre ise, belirginlik alt boyutunda olduğu gibi tüm alt boyut puan ortalamalarında 18-19 yaş arası katılımcıların daha yüksek puan elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.2).

4.1.3. Eğitim durumuna dair bulgular

3. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin eğitim durumları ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

sorusu için katılımcıların Perma, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık, Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.3.'te gösterilmektedir.

Tablo 4.3. *Eğitim durumu değişkeni için Perma, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi*

Ölçek/Alt Boyut	Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	P
Olumlu Duygular	Lise ve altı	62	5,41	2,223	8,798	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	4,45	2,061			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	5,44	2,180			
Bağlanma	Lise ve altı	62	6,10	2,161	13,789	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	4,80	2,226			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	5,99	2,067			
Olumlu İlişkiler	Lise ve altı	62	5,53	2,200	12,112	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	4,52	1,972			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	5,66	2,112			
Anlam	Lise ve altı	62	5,40	2,110	8,932	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	4,64	1,979			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	5,64	2,150			
Başarılar	Lise ve altı	62	5,46	2,244	12,749	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	4,48	2,189			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	5,70	2,137			
Sağlık	Lise ve altı	62	6,78	2,276	15,946	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	4,88	2,361			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	5,94	2,192			
Olumsuz Duygular	Lise ve altı	62	4,43	1,923	9,252	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	5,61	2,210			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	4,82	1,866			
Kendilik Algısı	Lise ve altı	62	19,02	6,416	21,303	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	14,72	6,366			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	19,11	6,002			

*p<0,05

Tablo 4.3.(Devamı) *Eğitim durumu değişkeni için Perma, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi*

Ölçek/Alt Boyut	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	F	sd	P
Gelecek Algısı	Lise ve altı	62	11,71	4,290	23,228	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	9,42	4,530			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	12,74	4,267			
Yapısal Stil	Lise ve altı	62	11,15	4,144	24,621	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	9,11	4,390			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	12,40	4,088			
Sosyal Yeterlik	Lise ve altı	62	18,94	5,867	24,136	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	14,60	5,810			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	18,83	5,493			
Aile Uyumu	Lise ve altı	62	17,89	6,218	17,648	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	14,30	6,424			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	18,35	6,013			
Sosyal Kaynaklar	Lise ve altı	62	22,71	6,948	22,275	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	17,34	8,349			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	22,77	7,148			
Belirginlik	Lise ve altı	62	9,00	2,158	5,795	2 422	0,003*
	Üniversite öğrencisi	117	9,78	1,646			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	9,12	1,884			
Tolerans	Lise ve altı	62	9,18	1,615	6,091	2 422	0,002*
	Üniversite öğrencisi	117	9,82	1,552			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	9,17	1,803			
Duygu durum	Lise ve altı	62	8,92	1,662	5,036	2 422	0,007*
	Üniversite öğrencisi	117	9,50	1,535			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	8,94	1,702			
Nüks	Lise ve altı	62	8,58	1,742	4,877	2 422	0,008*
	Üniversite öğrencisi	117	9,26	1,515			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	8,74	1,687			
Yoksunluk	Lise ve altı	62	8,61	1,777	7,057	2 422	0,001*
	Üniversite öğrencisi	117	9,28	1,597			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	8,59	1,719			
Çatışma	Lise ve altı	62	8,13	1,903	7,744	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	9,21	1,638			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	8,65	1,856			
Problem	Lise ve altı	62	8,48	2,078	12,782	2 422	0,000*
	Üniversite öğrencisi	117	9,79	1,676			
	Lisans ve üzeri mezunu	246	8,91	1,867			

*p<0,05

Eğitim durumu kategorilerine göre Perma Ölçeği'nin alt boyutlarının tümünde toplam puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır; $F(2,422)=8,798$; $F(2,422)=13,789$; $F(2,422)=12,112$; $F(2,422)=8,932$; $F(2,422)=12,749$; $F(2,422)=15,946$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, eğitim durumu lisans ve üzeri olan katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular, Olumlu İlişkiler, Başarılar alt boyut toplam puan ortalamasından daha fazla puanı elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz duygular alt boyutunda ise üniversite öğrencilerinin daha yüksek puan elde ettiği saptanmıştır (Tablo 4.3).

Eğitim durumu kategorilerine göre Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin tüm alt boyutlarında anlamlı bir ilişki saptanmıştır; $F(2,422)=21,303$; $F(2,422)=23,228$; $F(2,422)=24,621$; $F(2,422)=24,136$; $F(2,422)=17,648$; $F(2,422)=22,275$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, eğitim durumu üniversite öğrencisi olan katılımcıların tüm alt boyutlarda daha düşük puan elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.3).

Eğitim Durumu kategorilerine göre Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin alt boyutlarının tümünde anlamlı bir farklılık saptanmıştır $F(2,422)=5,795$; $F(2,422)=6,091$; $F(2,422)=5,036$; $F(2,422)=4,877$; $F(2,422)=7,057$; $F(2,422)=7,744$; $F(2,422)=12,782$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, eğitim durumu lisans ve üzeri olan katılımcıların Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin tüm alt boyutlarında üniversite öğrencilerinin daha yüksek puan elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.3).

4.1.4. Çalışma durumlarına dair bulgular

4. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çalışma durumları ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır? sorusu için katılımcıların Perma, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık, Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablo 4.4.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.4. Çalışma durumu değişkeni için Perma, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Meslek	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Olumlu Duygular	Öğrenci	298	4,940	2,200	-	423	0,001*
	Çalışan	127	5,698	2,093	3,296		
Bağlanma	Öğrenci	298	5,454	2,200	-	423	0,001*
	Çalışan	127	6,228	2,069	3,379		
Olumlu İlişkiler	Öğrenci	298	5,072	2,117	-	423	0,000*
	Çalışan	127	5,942	2,082	3,894		
Anlam	Öğrenci	298	5,097	2,115	-	423	0,000*
	Çalışan	127	5,892	2,092	3,558		
Başarılar	Öğrenci	298	5,040	2,210	-	423	0,000*
	Çalışan	127	6,018	2,122	4,226		
Sağlık	Öğrenci	298	5,513	2,339	-	423	0,000*
	Çalışan	127	6,385	2,198	3,581		
Olumsuz Duygular	Öğrenci	298	5,110	2,052	2,015	423	0,045*
	Çalışan	127	4,682	1,891			
Kendilik Algısı	Öğrenci	298	17,00	6,626	-	423	0,000*
	Çalışan	127	19,97	5,516	4,440		
Gelecek Algısı	Öğrenci	298	11,13	4,679	-	423	0,000*
	Çalışan	127	12,96	4,025	3,842		
Yapısal Stil	Öğrenci	298	10,67	4,568	-	423	0,000*
	Çalışan	127	12,81	3,603	4,685		
Sosyal Yeterlik	Öğrenci	298	16,86	6,127	-	423	0,000*
	Çalışan	127	19,61	4,971	4,482		
Aile Uyum	Öğrenci	298	16,26	6,521	-	423	0,000*
	Çalışan	127	19,31	5,550	4,610		
Sosyal Kaynaklar	Öğrenci	298	19,97	8,140	-	423	0,000*
	Çalışan	127	24,31	6,096	5,393		
Belirginlik	Öğrenci	298	9,40	1,847	2,022	423	0,044*
	Çalışan	127	9,00	1,952			
Tolerans	Öğrenci	298	9,53	1,720	3,378	423	0,000*
	Çalışan	127	8,92	1,688			
Duygu durum	Öğrenci	298	9,28	1,654	3,652	423	0,000*
	Çalışan	127	8,65	1,621			
Nüks	Öğrenci	298	9,09	1,683	4,380	423	0,000*
	Çalışan	127	8,33	1,496			
Yoksunluk	Öğrenci	298	9,01	1,715	4,356	423	0,000*
	Çalışan	127	8,24	1,606			
Çatışma	Öğrenci	298	8,99	1,846	4,615	423	0,000*
	Çalışan	127	8,11	1,658			
Problem	Öğrenci	298	9,31	1,829	3,758	423	0,000*
	Çalışan	127	8,57	1,966			

*p<0,05

Öğrenci ve çalışan katılımcıların Perma Ölçeği'nin tüm alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(423) = -3,296; -3,379; -3,894; -3,558; -4,226; 2,015; p < 0,05$. Çalışan katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumsuz

Duygular alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlardaki toplam puan ortalamalarının, öğrenci katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular alt boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.4).

Öğrenci ve çalışan katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin tüm alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(423) = -4,440; -3,842; -4,685; -4,482; -4,610; -5,393; p < 0,05$. Çalışan katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin tüm alt boyut toplam puan ortalamalarının, öğrenci katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrenci ve çalışan katılımcıların Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin tüm alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(423) = 4,380; 4,356; 4,615; 3,758; p < 0,05$. Öğrenci katılımcıların Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin tüm alt boyutlarının toplam puan ortalamalarının, çalışan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.4).

4.1.5. Gelir durumlarına dair bulgular

5. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelir durumları ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır? sorusu için katılımcıların Perma, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık, Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablo 4.5.'te gösterilmektedir.

Tablo 4.5. Gelir durumu değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Gelir Durumu	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	P
Olumlu Duygular	Düşük	131	3,6539	1,68473	57,266	2 422	0,000*
	Orta	270	5,8160	2,01510			
	Yüksek	24	6,1250	2,50181			
Bağlanma	Düşük	131	4,1069	1,82446	63,908	2 422	0,000*
	Orta	270	6,3790	1,95867			
	Yüksek	24	6,5000	2,02640			
Olumlu İlişkiler	Düşük	131	3,9593	1,78120	47,991	2 422	0,000*
	Orta	270	5,9123	1,95259			
	Yüksek	24	6,3056	2,52890			

* $p < 0,05$

Tablo 4.5.(Devamı) *Gelir durumu değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi*

Ölçek/Alt Boyut	Gelir Durumu	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Anlam	Düşük	131	3,8295	1,65088	60,494	2	0,000*
	Orta	270	5,9778	1,91763		422	
	Yüksek	24	6,3194	2,65665			
Başarılar	Düşük	131	3,7379	1,72860	63,226	2	0,000*
	Orta	270	6,0111	2,02756		422	
	Yüksek	24	6,4028	2,32187			
Sağlık	Düşük	131	4,1425	2,10414	59,323	2	0,000*
	Orta	270	6,5210	2,03038		422	
	Yüksek	24	6,2778	2,21908			
Olumsuz Duygular	Düşük	131	5,8372	2,19142	18,941	2	0,000*
	Orta	270	4,5704	1,80566		422	
	Yüksek	24	4,9583	1,81330			
Kendilik Algısı	Düşük	131	14,04	6,239	40,004	2	0,000*
	Orta	270	19,54	5,751		422	
	Yüksek	24	20,29	6,210			
Gelecek Algısı	Düşük	131	8,61	4,104	53,346	2	0,000*
	Orta	270	13,01	4,080		422	
	Yüksek	24	13,38	4,116			
Yapısal Stil	Düşük	131	8,65	4,338	41,143	2	0,000*
	Orta	270	12,49	3,889		422	
	Yüksek	24	12,63	4,063			
Sosyal Yeterlik	Düşük	131	14,21	6,241	38,195	2	0,000*
	Orta	270	19,27	5,032		422	
	Yüksek	24	18,79	5,816			
Aile Uyum	Düşük	131	13,24	6,183	42,640	2	0,000*
	Orta	270	18,90	5,655		422	
	Yüksek	24	19,13	6,096			
Sosyal Kaynaklar	Düşük	131	16,11	7,827	50,758	2	0,000*
	Orta	270	23,61	6,720		422	
	Yüksek	24	23,00	6,164			
Belirginlik	Düşük	131	10,02	1,465	15,605	2	0,000*
	Orta	270	8,95	1,984		422	
	Yüksek	24	8,96	1,706			
Tolerans	Düşük	131	10,11	1,432	19,829	2	0,000*
	Orta	270	9,03	1,763		422	
	Yüksek	24	8,83	1,606			
Duygu durum	Düşük	131	9,97	1,265	30,884	2	0,000*
	Orta	270	8,66	1,679		422	
	Yüksek	24	9,13	1,650			
Nüks	Düşük	131	9,74	1,532	30,045	2	0,000*
	Orta	270	8,47	1,575		422	
	Yüksek	24	8,50	1,560			
Yoksunluk	Düşük	131	9,77	1,562	36,693	2	0,000*
	Orta	270	8,34	1,607		422	
	Yüksek	24	8,38	1,555			

*p<0,05

Tablo 4.5.(Devamı) Gelir durumu değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Gelir Durumu	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Çatışma	Düşük	131	9,73	1,608	32,492	2	0,000*
	Orta	270	8,26	1,770			
	Yüksek	24	8,46	1,587			
Problem	Düşük	131	9,89	1,614	20,345	2	0,000*
	Orta	270	8,67	1,910			
	Yüksek	24	9,42	1,816			

*p<0,05

Gelir durumu kategorilerine göre Perma Ölçeği, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin tüm alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizine göre, gelir durumu yüksek olan katılımcıların Perma Ölçeği'nin sağlık ve olumsuz duygular dışındaki alt boyut toplam puan ortalamasının, gelir durumu düşük ve orta düzeyde olan katılımcıların toplam puan ortalamasından daha fazla puanı elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar dışındaki alt boyut toplam puan ortalamalarında düşük gelirli katılımcıların orta ve yüksek gelirli katılımcılara kıyasla daha yüksek puan elde ettikleri saptanmıştır. Son olarak Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin tüm alt boyutlarında düşük gelirli katılımcıların orta ve yüksek gelirli katılımcılara kıyasla daha yüksek puan elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.5.).

4.1.6. İnternette en çok yapılan faaliyete dair bulgular

6. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin internette en çok yaptıkları faaliyet ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

sorusu için katılımcıların Perma, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık, Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.6.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. *İnternette en çok yaptığınız faaliyet nedir değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi*

Ölçek/Alt Boyut	İnternette en çok yaptığınız faaliyet nedir	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Olumlu Duygular	Sosyal medya	164	5,9654	2,04103	26,324	3	0,000*
	Alışveriş	51	4,8758	2,00993		421	
	Oyun	161	4,1491	1,96211			
	Video ve film izlemek	49	6,1429	2,14843			
Bağlanma	Sosyal medya	164	6,5589	1,83280	28,127	3	0,000*
	Alışveriş	51	5,3529	2,13688		421	
	Oyun	161	4,6460	2,12743			
	Video ve film izlemek	49	6,5238	2,00116			
Olumlu İlişkiler	Sosyal medya	164	6,2520	1,86348	29,341	3	0,000*
	Alışveriş	51	5,2353	2,06913		421	
	Oyun	161	4,2650	1,96749			
	Video ve film izlemek	49	5,8639	2,09045			
Anlam	Sosyal medya	164	6,2073	1,870	32,858	3	0,000*
	Alışveriş	51	5,3203	2,063		421	
	Oyun	161	4,1967	1,839			
	Video ve film izlemek	49	6,1701	2,260			
Başarılar	Sosyal medya	164	6,3435	1,867	32,217	3	0,000*
	Alışveriş	51	5,1307	2,274		421	
	Oyun	161	4,1967	1,952			
	Video ve film izlemek	49	5,8912	2,387			
Sağlık	Sosyal medya	164	6,9187	1,862	37,904	3	0,000*
	Alışveriş	51	5,5556	2,318		421	
	Oyun	161	4,5093	2,187			
	Video ve film izlemek	49	6,3265	2,109			
Olumsuz Duygular	Sosyal medya	164	4,3252	1,778	11,924	3	0,000*
	Alışveriş	51	5,3072	2,078		421	
	Oyun	161	5,5818	2,049			
	Video ve film izlemek	49	4,8776	1,940			
Kendilik Algısı	Sosyal medya	164	20,39	5,170	31,785	3	0,000*
	Alışveriş	51	17,14	6,030		421	
	Oyun	161	14,61	6,185			
	Video ve film izlemek	49	21,02	6,619			
Gelecek Algısı	Sosyal medya	164	13,70	3,802	32,408	3	0,000*
	Alışveriş	51	11,35	4,503		421	
	Oyun	161	9,32	4,274			
	Video ve film izlemek	49	13,02	4,304			
Yapısal Stil	Sosyal medya	164	13,28	3,537	31,239	3	0,000*
	Alışveriş	51	11,20	4,432		421	
	Oyun	161	9,06	4,163			
	Video ve film izlemek	49	12,27	4,438			

*p<0,05

Tablo 4.6.(Devamı) *İnternette en çok yaptığınız faaliyet nedir değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi*

Ölçek/Alt Boyut	İnternette en çok yaptığınız faaliyet nedir	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Sosyal Yeterlik	Sosyal medya	164	20,50	4,235	33,213	3	0,000*
	Alışveriş	51	16,51	5,482		421	
	Oyun	161	14,75	6,095			
	Video ve film izlemek	49	19,10	5,973			
Aile Uyum	Sosyal medya	164	20,35	4,825	40,442	3	0,000*
	Alışveriş	51	16,75	6,666		421	
	Oyun	161	13,57	5,919			
	Video ve film izlemek	49	18,76	6,190			
Sosyal Kaynaklar	Sosyal medya	164	25,27	5,322	43,815	3	0,000*
	Alışveriş	51	20,25	7,727		421	
	Oyun	161	16,78	7,694			
	Video ve film izlemek	49	23,65	7,593			
Belirginlik	Sosyal medya	164	8,29	1,638	62,315	3	0,000*
	Alışveriş	51	9,35	1,585		421	
	Oyun	161	10,55	1,346			
	Video ve film izlemek	49	8,37	1,997			
Tolerans	Sosyal medya	164	8,68	1,646	22,168	3	0,000*
	Alışveriş	51	9,39	1,812		421	
	Oyun	161	10,12	1,380			
	Video ve film izlemek	49	9,02	1,974			
Duygu durum	Sosyal medya	164	8,23	1,520	48,804	3	0,000*
	Alışveriş	51	9,29	1,540		421	
	Oyun	161	10,09	1,239			
	Video ve film izlemek	49	8,49	1,672			
Nüks	Sosyal medya	164	8,26	1,562	26,490	3	0,000*
	Alışveriş	51	8,78	1,665		421	
	Oyun	161	9,68	1,472			
	Video ve film izlemek	49	8,24	1,479			
Yoksunluk	Sosyal medya	164	7,99	1,421	42,763	3	0,000*
	Alışveriş	51	8,80	1,662		421	
	Oyun	161	9,80	1,586			
	Video ve film izlemek	49	8,06	1,376			
Çatışma	Sosyal medya	164	7,93	1,677	35,222	3	0,000*
	Alışveriş	51	8,98	1,490		421	
	Oyun	161	9,69	1,590			
	Video ve film izlemek	49	7,94	1,864			

*p<0,05

Tablo 4.6. (Devamı) *İnternette en çok yaptığınız faaliyet nedir değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi*

Ölçek/Alt Boyut	İnternette en çok yaptığınız faaliyet nedir	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Problem	Sosyal medya	164	8,38	1,818	23,147	3	0,000*
	Alışveriş	51	9,22	1,689			
	Oyun	161	9,94	1,558			
	Video ve film izlemek	49	8,53	2,256			

*p<0,05

İnternette en çok yaptığınız faaliyet nedir kategorilerine göre Perma Ölçeği'nin, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin tüm alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, internette en çok yaptığı faaliyet oyun oynamak olan katılımcıların olumsuz duygular alt boyutu hariç tüm alt boyutlarda toplam puan ortalaması, internette en çok yaptığı faaliyet sosyal medya, alışveriş ve film izlemek olan katılımcıların Perma Ölçeği'nin ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamalarından daha fazla puanı elde ettiği saptanmıştır. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nde ise internette en çok yaptığı faaliyet oyun oynamak olan katılımcıların beklenildiği gibi tüm alt boyutlarda toplam puan ortalaması, internette en çok yaptığı faaliyet sosyal medya, alışveriş ve film izlemek olan katılımcıların alt boyut toplam puan ortalamalarından daha fazla puanı elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.6).

4.1.7. Günlük oyun oynama süresine dair bulgular

7. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin günlük oyun oynama süreleri ile psikolojik iyi oluş alt boyutları, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

sorusu için katılımcıların Perma, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık, Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Tablo 4.7. *Günlük kaç saat oyun oynuyorsunuz değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi*

Ölçek/Alt Boyut	Günlük kaç saat oyun oynuyorsunuz	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Olumlu Duygular	1-2 saat arası	188	6,20	1,958	54,896	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	4,85	2,136		422	
	5 saat ve üzeri	117	3,83	1,759		422	
Bağlanma	1-2 saat arası	188	6,73	1,708	51,836	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	5,17	2,259		422	
	5 saat ve üzeri	117	4,51	2,028		422	
Olumlu İlişkiler	1-2 saat arası	188	6,41	1,857	60,998	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	4,89	1,967		422	
	5 saat ve üzeri	117	4,04	1,866		422	
Anlam	1-2 saat arası	188	6,45	1,864	66,538	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	4,88	2,055		422	
	5 saat ve üzeri	117	4,00	1,660		422	
Başarılar	1-2 saat arası	188	6,63	1,813	86,876	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	4,71	2,115		422	
	5 saat ve üzeri	117	3,87	1,718		422	
Sağlık	1-2 saat arası	188	7,20	1,650	99,656	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	5,15	2,318		422	
	5 saat ve üzeri	117	4,11	1,857		422	
Olumsuz Duygular	1-2 saat arası	188	4,26	1,823	23,866	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	5,62	1,883		422	
	5 saat ve üzeri	117	5,47	2,076		422	
Kendilik Algısı	1-2 saat arası	188	20,94	5,128	54,258	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	16,86	6,689		422	
	5 saat ve üzeri	117	14,03	5,728		422	
Gelecek Algısı	1-2 saat arası	188	13,74	3,840	47,219	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	10,88	4,655		422	
	5 saat ve üzeri	117	9,17	4,037		422	
Yapısal Stil	1-2 saat arası	188	13,53	3,585	56,097	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	10,13	4,473		422	
	5 saat ve üzeri	117	8,97	3,856		422	
Sosyal Yeterlik	1-2 saat arası	188	20,59	4,257	55,524	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	16,40	6,270		422	
	5 saat ve üzeri	117	14,32	5,694		422	
Aile Uyum	1-2 saat arası	188	20,62	4,909	71,837	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	15,70	6,253		422	
	5 saat ve üzeri	117	13,13	5,706		422	
Sosyal Kaynaklar	1-2 saat arası	188	25,63	5,305	75,179	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	19,10	7,990		422	
	5 saat ve üzeri	117	16,47	7,390		422	
Belirginlik	1-2 saat arası	188	8,11	1,568	99,842	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	9,94	1,552		422	
	5 saat ve üzeri	117	10,50	1,546		422	

*p<0,05

Tablo 4.7.(Devamı) *Günlük kaç saat oyun oynuyorsunuz değişkeni için PERMA, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık, oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi*

Ölçek/Alt Boyut	Günlük kaç saat oyun oynuyorsunuz	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Tolerans	1-2 saat arası	188	8,44	1,592	60,150	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	10,08	1,439		422	
	5 saat ve üzeri	117	10,08	1,521		422	
Duygu durum	1-2 saat arası	188	8,09	1,445	90,753	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	9,66	1,363		422	
	5 saat ve üzeri	117	10,13	1,355		422	
Nüks	1-2 saat arası	188	7,93	1,358	76,586	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	9,33	1,525		422	
	5 saat ve üzeri	117	9,88	1,439		422	
Yoksunluk	1-2 saat arası	188	7,80	1,360	81,138	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	9,23	1,471		422	
	5 saat ve üzeri	117	9,89	1,612		422	
Çatışma	1-2 saat arası	188	7,80	1,436	56,946	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	9,19	1,712		422	
	5 saat ve üzeri	117	9,73	1,832		422	
Problem	1-2 saat arası	188	8,12	1,811	57,361	2	0,000*
	3-4 saat arası	120	9,68	1,557		422	
	5 saat ve üzeri	117	10,05	1,613		422	

*p<0,05

Günlük kaç saat oyun oynuyorsunuz kategorilerine göre Perma Ölçeği'nin, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin tüm alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır; p<0,05. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, günde 1-2 saat arası oyun oynayan katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumsuz Duygular alt boyutu dışındaki tüm alt boyutların toplam puan ortalamasından daha fazla puanı elde ettiği saptanmıştır. Olumsuz duygular alt boyutunda ise 3-4 saat arası oyun oynayan katılımcıların daha yüksek puan aldığı gözlemlenmektedir. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin tüm alt boyutlarında ise farklılığının, 1-2 saat oyun oynayan katılımcıların alt boyut toplam puan ortalamasından daha fazla puanı elde ettiği saptanmıştır. Son olarak Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin alt boyutlarında, 5 saat ve üzeri oyun oynayan katılımcıların 1-2 saat ve 3-4 saat arası oyun oynayan katılımcılara göre toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.7.).

4.2. Ölçekler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın giriş bölümünde verilen alt problem cümlelerinden Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, PERMA Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişkiye dair bulgular aşağıdaki gibidir.

4.2.1. Psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık

8. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Sorusunun analizi için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.8.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.8. PERMA ölçeği'nin alt boyutları ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin alt boyutları toplam puan ortalamaları arası korelasyon tablosu

Ölçek/Alt Boyut	Kendilik Algısı	Gelecek Algısı	Yapısal Stil	Sosyal Yeterlik	Aile Uyumu	Sosyal Kaynaklar
Olumlu Duygular	0,647*	0,653*	0,556*	0,656*	0,609*	0,646*
Bağlanma	0,656*	0,639*	0,568*	0,683*	0,607*	0,665*
Olumlu İlişkiler	0,619*	0,650*	0,585*	0,650*	0,651*	0,691*
Anlam	0,667*	0,698*	0,609*	0,596*	0,596*	0,639*
Başarılar	0,683*	0,727*	0,679*	0,619*	0,647*	0,669*
Sağlık	0,617*	0,566*	0,553*	0,632*	0,620*	0,670*
Olumsuz Duygular	-0,177*	-0,149*	-0,256*	-0,256*	-0,199*	-0,281*

*p<0,05

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı pozitif yönde güçlü düzeyde bir ilişki vardır; $r=0,647$; $p<0,05$. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Bağlanma alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı pozitif yönde güçlü düzeyde bir ilişki vardır; $r=0,656$; $p<0,05$. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamaları ile

Perma Ölçeği'nin Olumlu İlişkiler alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı pozitif yönde güçlü düzeyde bir ilişki vardır; $r=0,619$; $p<0,05$. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Anlam alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı pozitif yönde güçlü düzeyde bir ilişki vardır; $r=0,667$; $p<0,05$. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Başarılar alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı pozitif yönde güçlü düzeyde bir ilişki vardır; $r=0,683$; $p<0,05$. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Sağlık alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı pozitif yönde güçlü düzeyde bir ilişki vardır; $r=0,617$; $p<0,05$. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Olumsuz Duygular alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde zayıf bir ilişki vardır; $r= -0,177$; $p<0,05$ (Tablo 4.8).

4.2.2. Psikolojik iyi oluş ve çevrimiçi oyun bağımlılığı

9. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş alt boyutları ile çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

sorusu için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.9.'da gösterilmektedir.

Tablo 4.9. *PERMA ölçeği'nin alt boyutları ile oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyutları toplam puan ortalamaları arası korelasyon tablosu*

Ölçek/Alt Boyut	Belirginlik	Tolerans	Duygu durum	Nüks	Yoksunluk	Çatışma	Problem
Olumlu Duygular	-0,359*	-0,406*	-0,482*	-0,500*	-0,488*	-0,508*	-0,340*
Bağlanma	-0,328*	-0,388*	-0,445*	-0,528*	-0,484*	-0,569*	-0,320*
Olumlu İlişkiler	-0,382*	-0,418*	-0,452*	-0,504*	-0,519*	-0,502*	-0,374*
Anlam	-0,413*	-0,459*	-0,467*	-0,508*	-0,505*	-0,501*	-0,384*
Başarılar	-0,416*	-0,463*	-0,468*	-0,545*	-0,533*	-0,550*	-0,397*
Sağlık	-0,413*	-0,402*	-0,451*	-0,506*	-0,528*	-0,552*	-0,417*
Olumsuz Duygular	0,185*	0,170*	0,204*	0,207*	0,225*	0,292*	0,191

*p<0,05

Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Tolerans alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır; $r = -0,406$; $p < 0,05$. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Tolerans alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Bağlanma alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde zayıf bir ilişki vardır; $r = -0,388$; $p < 0,05$. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Tolerans alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Olumlu İlişkiler alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır; $r = -0,418$; $p < 0,05$. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Tolerans alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Anlam alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır; $r = -0,459$; $p < 0,05$. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Tolerans alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Başarılar alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır; $r = -0,463$; $p < 0,05$. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Tolerans alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Sağlık alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır; $r = -0,402$; $p < 0,05$. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Tolerans alt boyut toplam puan ortalamaları ile Perma Ölçeği'nin Olumsuz Duygular alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır; $r = -0,402$; $p < 0,05$ (Tablo 4.9).

4.2.3. Psikolojik dayanıklılık ve çevrimiçi oyun bağımlılığı

10. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik dayanıklılık alt boyutları ile çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Sorusu için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.10.'da gösterilmektedir.

Tablo 4.10. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin alt boyutları ile oyun bağımlılığı ölçeği'nin alt boyutları toplam puan ortalamaları arası korelasyon tablosu

Ölçek/Alt Boyut	Belirginlik	Tolerans	Duygu durum	Nüks	Yoksunluk	Çatışma	Problem
Kendilik Algısı	-0,431*	-0,404*	-0,453*	-0,498*	-0,521*	-0,564*	-0,368*
Gelecek Algısı	-0,490*	-0,435*	-0,508*	-0,534*	-0,528*	-0,516*	-0,379*
Yapısal Stil	-0,504*	-0,452*	-0,506*	-0,519*	-0,538*	-0,537*	-0,373*
Sosyal Yeterlik	-0,402*	-0,390*	-0,491*	-0,508*	-0,538*	-0,568*	-0,310*
Aile Uyum	-0,469*	-0,421*	-0,530*	-0,542*	-0,548*	-0,531*	-0,417*
Sosyal Kaynaklar	-0,497*	-0,436*	-0,573*	-0,566*	-0,599*	-0,612*	-0,423*

*p<0,05

Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik alt boyut toplam puan ortalamaları ile Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır; $r = -0,431$; $p < 0,05$. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik alt boyut toplam puan ortalamaları ile Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Gelecek Algısı alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır; $r = -0,490$; $p < 0,05$. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik alt boyut toplam puan ortalamaları ile Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Yapısal Stil alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır; $r = -0,504$; $p < 0,05$. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik alt boyut toplam puan ortalamaları ile Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Sosyal Yeterlik alt boyut toplam puanları

arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır; $r = -0,402$; $p < 0,05$. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik alt boyut toplam puan ortalamaları ile Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Aile Uyum alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır; $r = -0,469$; $p < 0,05$. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik alt boyut toplam puan ortalamaları ile Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Sosyal Kaynaklar alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır; $r = -0,497$; $p < 0,05$ (Tablo 4.10).

4.3. Regresyon Analizine Dair Bulgular

Araştırmanın PERMA ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Oyun Bağımlılığı Ölçeği'ni yordayıcılık analizi aşağıdaki gibidir.

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları çevrimiçi oyun bağımlılıklarını yordamakta mıdır?
- sorusu için yapılan regresyon analizi bulguları Tablo 4.11'de gösterilmiştir.

Tablo 4.11.*Oyun bağımlılığı ölçeği'nin yordayıcılarını bulmak için yapılan regresyon analizi sonuçları*

Bağımsız Değişkenler	B	Sh	Beta	t	F	R ²
Sabit (a)	81,510	1,704		47,838		
Olumlu Duygular	-0,214	0,361	-0,049	-0,593	38,736*	0,551
Bağlanma	0,224	0,338	0,051	0,661		
Olumlu İlişkiler	0,159	0,303	0,036	0,524		
Anlam	-0,451	0,386	-0,101	-1,170		
Başarılar	-0,272	0,362	-0,063	-0,753		
Sağlık	-0,685	0,239	-0,167	-2,866*		
Olumsuz Duygular	0,303	0,189	0,064	1,602		
Kendilik Algısı	0,080	0,101	0,054	0,791		
Gelecek Algısı	-0,218	0,148	-0,104	-1,474		
Yapısal Stil	-0,309	0,137	-0,142	-2,244*		
Sosyal Yeterlik	0,127	0,113	0,079	1,115		
Aile Uyum	-0,158	0,097	-0,106	-1,640		
Sosyal Kaynaklar	-0,373	0,105	-0,306	-3,558*		

*p<0,05

Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin toplam puanının yordayıcılarını bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizine Perma ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin alt boyutları atanmış ve “enter” yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem sonucunda anlamlı olan parametrelerin dahil edildiği regresyon modeli tahmin edilmiştir. Anlamlı çıkan parametreler dahilinde kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(13,411)=38,736$; $p<0,05$). Kurulan modelde Perma Ölçeğinin Sağlık alt boyutu ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Yapısal Stil ve Sosyal Kaynaklar alt boyut toplam puanları yordayıcı parametre olarak görülmüştür. Kurulan model Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin toplam puanının %55,1'lik kısmını açıklamaktadır.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın değişkenleri olan cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, çalışma durumu, internette en çok yapılan faaliyet ve çevrimiçi oyun oynama süresini içeren alt problem sorularının ve psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki korelasyonel ve yordayıcı ilişkilerin incelenmesinden elde edilen bulguların yorumlanmasına ve alan yazındaki çalışmalardan yararlanılarak tartışılmasına değinilmiştir.

5.1. Cinsiyet

Araştırma kapsamında ele alınan ilk demografik değişken cinsiyettir. Araştırma örneklemini oluşturan 162 kadın ve 263 erkek katılımcıdan toplanan veriler aracılığıyla cinsiyetin katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılıklarında, psikolojik dayanıklılıklarında ve psikolojik iyi oluşlarında anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir.

Cinsiyetin çevrimiçi oyun bağımlılığındaki etkisini belirlemek adına yapılan analizlerde Oyun Bağımlılığı Ölçeği tüm alt boyutlarıyla analizlere dahil edilmiş ve erkek katılımcıların Belirginlik, Tolerans, Nüks, Yoksunluk, Çatışma ve Problem olmak üzere tüm alt boyutlarda kadın katılımcılardan anlamlı ve yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Bıyıkoglu'nun (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında da cinsiyetin oyun oynama bozukluğunda anlamlı bir farklılaşmaya sebebiyet verdiği ve bu anlamlı farklılığın erkek katılımcıların puan ortalamalarının yüksek olmasından kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Wang ve diğerleri (2016) deney ve kontrol grubu şeklinde ayırtırdığı örneklem üzerinde yürüttüğü çalışmalarında da deney grubunu oluşturan erkek katılımcıların, kadın katılımcılardan daha fazla puan elde ettiği görülmüştür. Yurt dışında yürütülen farklı bir çalışmada da söz konusu çevrimiçi oyun oynama olduğunda erkek katılımcıların anlamlı ve yüksek puanlar alması araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir (Dong vd., 2013).

Lewis ve Griffiths (2011) kadınların bir oyuna tutkun olma derecesinde bağlanmak yerine daha gündelik ve kısa süreli oyunları tercih ettiğini gözlemlerken Shen ve diğerleri de (2016) çevrim içi oyunların erkek egemen yapısının sonuçlar üzerinde etkili olabileceğini vurgulamıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde erkek katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı geliştirme riskinin kadınlardan daha yüksek olduğu araştırmanın sonuçlarını desteklenmekle birlikte bazı çalışmacıların toplumsal cinsiyet rollerinin ve kültür etkisinin

bir sonucu olduğunu ifade ettiği görülmektedir (Ko vd., 2005). Son olarak ülkemiz literatürünün bu konuda yapılacak çalışmalara ihtiyacı olduğu görülmüştür.

Cinsiyet değişkeni için katılımcıların PERMA ölçeğinden aldıkları puanlar değerlendirildiğinde ise Kadın katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam, Başarılar ve Sağlık alt boyutundan anlamlı ve yüksek puanlar aldıkları görülürken, söz konusu Olumsuz Duygular alt boyutu olduğunda durumun erkeklerin lehine olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, erkeklerin olumsuz duyguları deneyimleme sıklığının kadınlardan yüksek olduğunu göstermekle birlikte, psikolojik iyilik halini var eden olumlu bileşenlerin kadınların lehine olduğunu göstermektedir.

Gencer'in (2023) çalışmasında cinsiyetin Perma iyi oluş modelinde anlamlı bir farklılığa sebebiyet vermediği görülürken, Theis ve Fischer (2017) ile Biçer ve diğerlerinin (2021) kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamış olması araştırma ile benzer niteliktedir. Altıparmak'ın (2019) öğretmenler üzerinde yürüttüğü çalışmasında ise cinsiyetin söz konusu psikolojik iyi oluş olduğunda anlamlı bir farklılığa sebebiyet vermediği görülmüştür. Cinsiyet ve psikolojik iyi oluşu ele alan farklı ölçüm araçlarının kullanıldığı araştırmaların sonuçları incelendiğinde de Alaçam (2012) ve Keser-Özcan'ın (2004) çalışmalarında da kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğunun gözlemlenmesi araştırma sonucuyla uyum göstermektedir. Makas'ın (2008) lise öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında da kız öğrencilerin anlamlı ve yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.

Gökyaprak'ın (2019) tıp öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında kadınların erkeklerden psikolojik olarak daha iyi olduğu görüşünün desteklendiği saptanmıştır. Özdemir (2021) de genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasında da kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin, erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden yüksek olduğunu saptamıştır. Uyar (2019), Cenkseven (2004) ve Cenkseven ve Akbaş (2007) da kadınların psikolojik iyi oluş hallerinin daha yüksek olduğunu bulgulayan diğer çalışmacılardır. Yılmaz'ın (2013) kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında da erkek öğrencilerin daha düşük puanlar aldığı görülmüştür. İlgili çalışmalar incelendiğinde kadınların iyi oluş düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu görüşü bu araştırmada da desteklenmiştir (Demirci, 2012; Girgin, 2018; Gülşen, 2013; Kuyumcu, 2012; Topuz, 2013; Pinguart ve Sörensen, 2000).

Psikolojik dayanıklılık düzeyinde cinsiyetin etkisini belirlemek adına yapılan analizler sonucunda kadın katılımcıların, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik

Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar olmak üzere tüm alt boyutlardan anlamlı ve yüksek puanlar aldıkları görülmüş ve çalışma örneklemimizi oluşturan kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde Jowkar ve diğerlerinin (2010) de psikolojik dayanıklılık söz konusu olduğunda cinsiyetin anlamlı bir belirleyici olduğuna dikkat çektikleri ve durumun kadınların lehine olduğunu belirttikleri görülmektedir. Ülkemizde üniversite öğrencileriyle yürütülmüş bir çalışmada da kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu sonucu desteklenmiştir (Şahin ve Çelik, 2012). Uçar (2014) ise psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek arasındaki ilişkiye odaklandığında erkek katılımcıların anlamlı ve yüksek puanlar aldıklarını gözlemlemiştir.

Tümlü ve Receptoğlu (2013) erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu saptadıkları çalışmalarında, cinsiyetlere atfedilen rollere vurgu yaparak durumun erkeklerin lehine olmasında cinsiyet rollerinin ve rolden beklentilerin etkili olduğundan söz etmişlerdir. Yine ülkemizde yürütülen farklı çalışmalarda cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını saptayan çalışmaların da alan yazında yer aldığı görülmektedir (Terzi, 2008; Verigili, 2008). Batan (2016) ise cinsiyetin sadece sosyal yeterlilik üzerinde bir belirleyici olduğunu saptamış ve erkek katılımcıların puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğunu gözlemlemiştir. İnsan (2022) ise cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin değişmediğini saptarken Turgut'un (2015) ergen bireylerin katılımıyla yürüttüğü çalışmasında kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili literatür çerçevesinde değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılıkta cinsiyet etkisi konusunda genel geçer bir kanı olmadığı görülmüş olmasına karşın örneklem farklılıkları olsa da bu araştırmada olduğu gibi kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu saptayan çalışmalarla sonuçlarımızın uyduğu görülmüştür (Düzen, 2021; Koç, 2014; Oktan, 2008).

5.2. Yaş

Araştırmanın örneklem seçiminde yaş unsuru belirleyici rolü üstlenmiş ve çalışma örneklemini beliren yetişkinlik dönemine karşılık gelen 18 yaş ve 25 yaş aralığındaki katılımcılardan oluşmuştur. Katılımcıların yaş unsuru çerçevesinde örneklemdaki dağılımları incelendiğinde 149 katılımcının 18 ile 19 yaş aralığında, 113 katılımcının 20 ile

21 yaş aralığında ve 163 katılımcının 22 yaş ve üzeri aralığında olduğu görülmüştür. Yaş faktörünün çevrimiçi oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde yaşları 18 ile 19 arasında değişen katılımcıların Oyun Bağımlılığı Ölçeği tüm alt boyutlarıyla analizlere dahil edilmiş ve erkek katılımcıların Belirginlik, Tolerans, Nüks, Yoksunluk ve Problem alt boyutlarında yaşları 20 ile 21 ve 22 ve üzeri olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek puanlar elde ettikleri görülürken, söz konusu çatışma alt boyutu olduğunda yaşı anlamlı bir etkisine rastlanılmamıştır. Bu sonuçlar çatışma unsurunun yaş fark etmeksizin çevrimiçi oyunlara aksedilen bir nitelik olduğunu düşündürmektedir.

Alan yazında özellikle 35 yaş altı bireylerde çevrimiçi oyun oynama sıklığının yaş ile negatif yönde ilişkili olduğu görüşü desteklenmekte (Entertainment Software Association, 2020) ve söz konusu ülkemiz olduğunda da Gençlik ve Spor Bakanlığı (2023) verileri video oyunu oynayan bireylerin %50'sinden fazlasının 18 ile 34 yaş aralığında olduğu görüşünü desteklemektedir. Işık'ın (2023) yetişkin bireylerle yürüttüğü çalışmasında yaş faktörü 18-23 ve 30-35 şeklinde grupladığı ve yaşı oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini incelediğinde yaşları 18 ile 23 arasında değişen katılımcıların anlamlı derecede yüksek puan alması, çalışmamızda da gözlemlenen yaş azaldıkça oyun bağımlılığından alınan puanların artmasıyla kısmi uyum içermektedir.

Alan yazın incelendiğinde ilgili çalışmaların sıklıkla ergen bireyler ile lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş olması yaş faktörünün oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini ele alan kısıtlı çalışmanın var olduğunu göstermiştir. Yürütülmüş olan bu araştırmanın hem beliren yetişkinlik dönemini ele almasının hem de oyun bağımlılığı kavramını alt boyutlarıyla barındırmasının alan yazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Psikolojik iyi oluş üzerinde yaşı etkisini belirlemek adına yapılan analizlerde ise 22 yaş ve üzerinde olan katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler alt boyutlarında, 20-21 yaş arasında olan katılımcıların Anlam, Başarılar ve Sağlık alt boyutlarında anlamlı derecede yüksek puanlar elde ettikleri görülürken, söz konusu olumsuz duygular olduğunda yaşı anlamlı bir etkisine rastlanılmamıştır.

Araştırma örneklem seçimi olarak beliren yetişkinlik dönemine odaklandığı için yaş gruplarının keskin sınırlarla ayrılmadığı görülmekle birlikte söz konusu olumsuz duygular olduğunda yakın yaş döneminde yer alan bireylerin benzer nitelikler barındırdığı düşünülmüştür. Altıparmak'ın (2019) yaş faktörünü 21 ile 29, 30 ile 35, 36 ile 39 ve 40 ve üzeri şeklinde grupladığı çalışmasında ise Perma puanlarında yaşı anlamlı düzeyde bir farklılaşmaya sebebiyet vermediği görülmüştür. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) 3032

kişilik bir örneklem üzerinde yürüttükleri çalışmalarında yaşı psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu saptamışlar ancak, bu iyi oluşun sadece yaş ile değil bireyin eğitim düzeyiyle de ilişkili olduğunu altını çizmişlerdir. Biçer ve arkadaşları (2021) ise yaşı psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı farklılıklara sebebiyet vermediğinden söz etmiştir. Eryılmaz ve Ercan (2011) da artan yaşla birlikte psikolojik iyi oluşun arttığını saptarken Çelebi (2016) de bu görüşü desteklemiştir.

Theis ve Fischer (2017) yaş arttığında psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığını saptamış olması bu araştırmada da hiçbir alt boyutta yaşları 18 ile 20 arasında değişim gösteren katılımcıların yüksek puanlar elde etmemesiyle kısmi uyum içerdiğini düşündürmesine karşın çalışmalar arasındaki örneklem farklılığı yapılacak karşılaştırmaların önünde bir engel teşkil etmektedir. Son olarak ilgili alan yazında PERMA modelini ele alan kısıtlı çalışmada da ölçüm aracının toplam puanına odaklı bir yaklaşımın tercih edildiğinin görülmüş olmasına karşın araştırmada alt boyutlarıyla ele alınmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yaşı psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde ise 22 yaş ve üzerinde olan katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlik, Aile Uyum ve Sosyal Kaynaklar olmak üzere tüm alt boyutlarda yaşları 18 ile 19 ve 20 ile 21 arasında değişen katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Örneklem çerçevesinde değerlendirildiğinde artan yaşla paralel olarak psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Karademir ve Açıkan'ın (2019) çalışmasında da katılımcıların yaşları arttıkça, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığının görülmesi araştırmanın sonuçlarıyla uyum gösterirken, Atalay'ın (2020) çalışmasında da bu görüş desteklenmiştir.

Tekin (2011), yaşı psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını saptamıştır. Karademir ve arkadaşları (2019) da katılımcıların yaşı yükseldiğinde psikolojik dayanıklılık puanlarının arttığını gözlemlemiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde yaş faktörü her ne kadar farklı gruplandırılrsa da yaş arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığı sonucuyla alan yazında sıklıkla karşılaşılmaktadır (Atalay, 2020; Bölükbaş, 2021; Demir, 2018; Erkoç ve Danış, 2020; Palancı, 1999; Sancar, 2021; Turan, 2021; Ülker ve Reçepoğlu, 2013; Ziyen, 2020).

Özetle alan yazın incelendiğinde farklı örneklem üzerinde yürütülmüş çalışmalarda da artan yaşla birlikte psikolojik dayanıklılığın arttığı görüşünün bu araştırmada da desteklenmiş olması yaşla birlikte çoğalan yaşam deneyimlerinin birer tecrübe olarak

psikolojik dayanıklılığı arttırdığı düşünülmektedir. Son olarak psikolojik dayanıklılık ya da psikolojik sağlık konusuna odaklı çalışmaların sıklıkla toplam puan odaklı bir yaklaşım benimsemesine karşın bu araştırmada tüm alt boyutların analize dahil edilmesinin de alan yazına katkı sağlayacağı öngörülmekte ve gelecek çalışmalarla desteklenmesi beklenmektedir.

5.3. Eğitim Durumu

Katılımcıların eğitim seviyesinin dağılım özelliklerini belirlemek adına grupta 62 katılımcının lise ve altı mezunu, 117 katılımcının üniversite öğrencisi ve 246 öğrencinin ise lisans ve üzeri mezunu olduğu görülmüştür. Eğitim seviyesi ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişki değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin Oyun Bağımlılığı Ölçeği tüm alt boyutlarıyla analizlere dahil edilmiş ve üniversite öğrencilerinin Belirginlik, Tolerans, Nüks, Yoksunluk, Çatışma ve Problem olmak üzere tüm alt boyutlarında lise ve altı mezunlarından ve lisans ve üzeri mezunlarından anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır. Işık'ın (2023) çalışmasında ise eğitim düzeyi lise, üniversite ve lisansüstü şeklinde gruplandırılmış ve oyun bağımlılığı ölçeği toplam puanıyla baz alınmış ancak eğitim seviyesinin oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi gözlemlenmemiştir.

Hedayati (2019) ise düşük eğitim seviyesinin oyun bağımlılığında anlamlı bir yordayıcı olduğunu ifade ederken, Aktepe (2023) de genç yetişkinlerde oyun bağımlılığına odaklandığı çalışmada lise ve üniversite mezunlarını karşılaştırmış ve lise mezunlarının anlamlı derecede yüksek puanlar aldığını saptamıştır. Zhan ve diğerleri (2015) de düşük eğitim seviyesinin çevrimiçi oyun oynama davranışını arttıran bir unsur olduğunu ifade etmişlerdir. Berle ve diğerleri (2011) ile Ahab ve diğerleri (2011) de çevrimiçi oyun oynayan bireylerin yaklaşık %60 ile %70'inin lise ve üniversite mezunu olduklarını saptamışlardır. Literatürdeki sınırlı çalışma incelendiğinde düşük eğitim seviyesinin oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülmüş olmasına karşın bu çalışmada katılımcıların beliren yetişkin dönemiyle kısıtlanması sonucunda yaş aralıklarının ve mezun olma sürelerinin birbirine yakın olmasının da sonuçlar üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Son olarak yürütülen çalışmaların üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaşması da eğitim seviyesinin oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinin saptanması açısından bir engel teşkil etmekle birlikte alan yazının bu konuda yapılacak çalışmalarla desteklenmesi beklenmektedir. Eğitim seviyesinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular,

Olumlu İlişkiler, Anlam ve Başarılar alt boyutlarında, lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcıların Bağlanma ve Sağlık alt boyutlarında ve üniversite öğrencilerinin de olumsuz duygular alt boyutunda anlamlı ve yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.

Campbell (1981), eğitim düzeyinin, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yodayıcısı olduğunu ifade etmiş ve eğitim seviyesi arttıkça alınan puanların da arttığını gözlemlemiştir. Özdemir (2021) de genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasında lisansüstü veya doktora mezunu olan genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin lise ve üniversite mezunu genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu bulgulamış olması araştırma sonuçlarıyla kısmi uyum içermektedir. Deniz ve diğerleri (2021) de hastane çalışanları üzerinde yürüttükleri çalışmalarında eğitim düzeyinin, psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisini saptamazken, Karal ve Biçer (2020) de aynı sonucu desteklemiştir.

Turan (2021) ise anne ve baba eğitim seviyesinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ele aldığı hem baba hem de anne eğitim seviyesinin çocuğun psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılığa sebebiyet vermediğini gözlemlemiştir. İlgili alan yazında eğitim seviyesinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ele alan sınırlı çalışmanın varlığı dikkat çekmiş ve araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlardan hareketle üniversite öğrencilerinin diğer gruplara göre mezun olduktan sonra hayatlarının ne yönde evrileceğine ilişkin kaygı ve korkularının olumsuz duygular ile özdeşleştiği düşünülmüştür. Lisans ve üzeri eğitim seviyesindeki katılımcıların ise kendilerini başarılı hissetmelerinin olumlu duyguları tetikleyebileceği ve aynı zamanda artan eğitim seviyesinin kişilerarası ilişkilere de olumlu etkisi olduğu öngörülmektedir. Ulaşılan sonuçların gelecek çalışmalarla desteklenmesi beklenmektedir. Eğitim seviyesinin psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde ise lisans ve üzeri mezunlarının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Aile Uyum ve Sosyal Kaynaklar alt boyutlarından anlamlı ve yüksek puanlar aldıkları görülürken, lise ve altı eğitim seviyesindeki katılımcıların Sosyal Yeterlik alt boyutunda daha fazla puan elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde psikolojik dayanıklılık kavramına yönelik yaptığı çalışmalarla öne çıkan Masten ve Coastworth (1998) da bireylerin eğitim seviyesinin artmasının, psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttıran bir unsur olduğunu belirtmiştir. Gürgan (2006) da çalışmasında katılımcıların eğitim seviyesinin artmasına paralel olarak psikolojik dayanıklılık puanlarının arttığını gözlemlemiştir. Tümlü (2012) ile Gizir'in (2007) çalışmalarında da her ne kadar eğitim seviyesi farklı şekillerde gruplandırılmış olsa da tıpkı

araştırmada olduğu gibi katılımcıların eğitim seviyeleri artış gösterdiğinde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de artış gösterdiği sonucu desteklenmiştir.

Varıcıer (2019) eğitim seviyesinin, psikolojik dayanıklılıkta bir belirleyici olmadığını saptarken, Ajnakina ve arkadaşları (2017) ise yüksek lisans ve doktora mezunu katılımcıların, ilköğretim, ortaokul, lise ve üniversite mezunlarından anlamlı ve yüksek puanlar aldıklarını saptamıştır. Sezgin (2016) da üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada ebeveynlerin eğitim seviyesini ele almış ve anne eğitim seviyesinin çocuğun psikolojik dayanıklılığında bir belirleyici olduğunu saptamıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde araştırmada olduğu gibi eğitim seviyesi arttıkça, psikolojik dayanıklılığın arttığını saptayan çalışmalara rastlanılmasına karşın yürütülen birçok çalışmanın ergen bireyleri, lise ve üniversite öğrencilerini ele aldığının görülmüş olması psikolojik dayanıklılık ve eğitim seviyesi arasındaki ilişkiye yönelik yapılacak genel geçer bir yorum adına yürütülecek çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

5.4. Çalışma Durumu

Bu araştırma kapsamında katılımcıların çalışıp, çalışmamasının da etkisi incelenmiş olup seçilen yaş aralığından dolayı çalışma durumu öğrenci ve çalışan şeklinde gruplandırılmış ve 127 katılımcının öğrenci, 298 katılımcının ise çalışan olduğu görülmüştür. Katılımcıların çalışma durumlarının, çevrimiçi oyun oynama bağımlılıkları üzerindeki etkileri değerlendirildiğinde öğrencilerin Oyun Bağımlılığı Ölçeği tüm alt boyutlarıyla analizlere dahil edilmiş ve erkek katılımcıların Belirginlik, Tolerans, Nüks, Yoksunluk, Çatışma ve Problem olmak üzere tüm alt boyutlarında çalışan katılımcılardan daha fazla puan elde ettikleri bulgulanmıştır. Aktepe'nin (2023) genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada ise bu çalışmadan farklı olarak katılımcılar çalışıyor ve çalışmıyor şeklinde gruplandırılmış ve çalışmayan katılımcıların oyun bağımlılığı ölçeğinden anlamlı ve yüksek puanlar aldıklarının gözlemlenmiş olması çalışmamızın sonuçlarıyla benzer niteliktedir. Cross (2016) da yürütmüş olduğu çalışmada, çalışan katılımcıların oyun bağımlılığı geliştirme riskinin anlamlı derecede düşük olduğunu saptamıştır.

Alan yazın incelendiğinde bireyin herhangi bir işinin olmamasının, oyun bağımlılığı geliştirme riskini arttırdığı görüşü çalışmamızda da desteklenmiştir (Hussain, 2012; Toker ve Baturay, 2016; Weinstein, 2010; Zhu vd., 2021). Çalışma yaşamına dahil olan ve öğrenim hayatı devam eden katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldığında çalışan katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam,

Başarılar, Sağlık alt boyut puan ortalamalarının yüksek olduğu görülürken, öğrencilerin olumsuz duygular alt boyutunda daha fazla puan elde ettikleri görülmüştür. Altıparmak (2019) ise bu araştırmadan farklı olarak çalışma süresini ele aldığında, işe yeni başlayan katılımcıların adaptasyon sürecinde yorulmalarının ve birçok sorun ile karşı karşıya kalmalarının psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediğini saptayarak, artan çalışma yılının olumlu etkilerinden söz etmiştir. Kocaman'ın (2019) çalışmasında da çalışan ve çalışmayan şeklinde gruplandırılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldığında, çalışan katılımcıların daha fazla puan elde etmiş olması araştırmanın sonuçlarıyla uyum göstermektedir.

Keleş (2017) çalışma durumundan ziyade bireylerin işlerinden memnuniyet düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarına doğrudan etki ettiğini ifade ederken, Batıgün ve Şahin, (2006) çalışma yaşamının bireyi aktif kılmasına ek olarak maddi açıdan getiri sağlamasının da psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğunu vurgulamıştır. Seligman (2012) çalışanların kendilerine verilen görev ve sorumlulukları en iyi şekilde yapmaya çalıştıklarında perma modelinde yer alan başarı kavramına yönelik bir doyum sağlamalarına ek olarak aynı zamanda iş ilişkileri aracılığıyla sosyalleşerek iş yaşamının psikolojik iyi oluşa katkı sağlayacağını belirtmiştir. Bu yorumdan hareket ile bu araştırmada da aktif bir iş yaşamı olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görüşü desteklenirken, öğrencilerde yüksek olan olumsuz duygularda gelecek kaygısının izleri olduğu düşünülmüştür. Öğrencilerin ve çalışan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları incelendiğinde ise Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlik, Aile Uyum ve Sosyal Kaynaklar olmak üzere tüm alt boyutlarda çalışan katılımcıların anlamlı ve yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır. Bu sonuçlar çalışma yaşamının hem bireye üretkenlik kazandırdığı hem de maddi kaynak ve sosyal kaynak oluşturarak koruyucu bir unsur görevi gördüğünü düşündürmektedir.

Karakoç (2022) ise çalışan ve çalışmayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığını gözlemlerken Erkan'ın (2022) çalışan katılımcıların Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Aile Uyum ve Sosyal Kaynaklar alt boyutlarında, çalışmayan katılımcılardan anlamlı ve yüksek puanlar elde ettiklerini gözlemlemiş olması ulaşılan sonuçlarla kısmi uyum içermektedir. İlgili alan yazında bireylerin çalışma durumlarını ele alan kısıtlı çalışmanın var olduğu görülmekle birlikte yürütülmüş olan bu çalışmanın da alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.5. Gelir Durumu

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların gelir durumları değerlendirildiğinde 131 katılımcının düşük gelir grubunda, 270 katılımcının orta gelir grubunda ve 24 katılımcının ise yüksek gelir grubunda yer aldığı görülmüştür. Düşük gelir grubunda yer alan katılımcıların Belirginlik, Tolerans, Nüks, Yoksunluk, Çatışma ve Problem olmak üzere Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin tüm alt boyutlarında orta ve yüksek gelir grubunda yer alan katılımcılardan anlamlı ve yüksek puanlar elde ettikleri görülmüştür. Makas'ın (2024) çalışması incelendiğinde de aile gelir durumunu alt gelir grubu (0-7500 TL), orta gelir grubu (7500- 25000 TL) ve (25000-...) şeklinde gruplandığı ve üst gelir grubunda yer alan katılımcıların oyun bağımlılığı puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Choi ve arkadaşları da (2018) ergen bireylerle yürüttükleri çalışmalarında aile gelir grubunu baz almış ve ailenin gelir düzeyi azaldığında ergen bireyin oyun bağımlılığı geliştirme riskinin arttığı saptanmıştır.

Çavuş, Ayhan ve Tuncer (2016) çevrimiçi oyun bağımlılığını ele aldıkları çalışmalarında yine aile gelir düzeyine odaklanmış ve ailenin gelir düzeyi artması sonucunda çocukların oyun bağımlılığı geliştirme oranının da arttığını saptamışlardır. Aynı zamanda araştırmacılar, ailenin çocuğa sunmuş olduğu ekonomik imkanların oyunları ve oyun içi satın alımları arttıran birer unsur olduğunu ifade etmişlerdir. Alan yazındaki sınırlı çalışma incelendiğinde çevrimiçi oyun bağımlılığını konu alan çalışmaların ergen bireyler, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş olması gelir durumunun etkisi yerine aile gelir durumunun etkisine yöneldiği görülmektedir. Bu sebeple bu araştırmanın sonuçlarını destekleyecek, çevrimiçi oyun bağımlılığında gelir durumunun etkisini saptayacak çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Gelir durumunun psikolojik iyi oluş ile ilişkisi değerlendirildiğinde gelir durumu yüksek Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam ve Başarılar alt boyutlarından daha fazla puan elde ettikleri görülürken, orta gelir grubunun sağlık ve düşük gelir grubunun da olumsuz duygular alt boyutundan yüksek puanlar aldıkları gözlemlenmiştir.

Csikszentmihalyi (2018) de gelir durumunun, psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ifade ederken, Soylu (2016) da bu görüşü desteklemiştir. Öğretmenler üzerinde yürütülen farklı bir çalışmada da gelir durumu yüksek olan öğretmenlerin, gelir durumu düşük ve orta seviyede olan öğretmenlere oranla psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunun bulgulanmış olması çalışmamızın sonuçlarıyla benzer nitelik taşımaktadır. Batıgün ve Şahin (2006) de yüksek gelir grubunda olmanın güven hissini

arttıran bir faktör şeklinde devreye girdiğini ve psikolojik iyi oluşu yordadığını ifade etmiştir. Tatlılıoğlu (2015) da yüksek gelir grubunda yer almanın, bireyin psikolojik açıdan iyi oluşunu arttıran bir faktör olduğunu gözlemlemiştir.

Araştırmada psikolojik iyi oluşu var eden tüm alt boyutlara odaklanılmasının, sonuçların karşılaştırılabilirliği kısıtlanmasına karşın birçok alt boyutta yüksek gelir grubunun öne çıkması alan yazınla uyum göstermektedir. Artan gelir durumu bireyi sosyal açıdan aktif kılabilceği gibi potansiyellerini gerçekleştirmelerine de imkan tanıdığı için iyilik halini arttıran bir etmendir. Son olarak söz konusu olumsuz duygular olduğunda düşük gelir grubunda yer almanın risk teşkil ettiği düşünülmektedir. Gelir durumunun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi incelendiğinde ise yüksek gelir grubunda yer alan katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlik, Aile Uyum ve Sosyal Kaynaklar olmak üzere tüm alt boyutlarda orta gelir ve düşük gelir grubunda yer alan katılımcılardan daha fazla puan elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bektaş ve Özben (2016) de yürüttükleri çalışmalarında gelir durumunun psikolojik dayanıklılık düzeyinde etkili olduğunu ve bu etkinin tıpkı çalışmamızda olduğu gibi yüksek gelir grubundaki katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

Örneklem açısından benzer nitelik taşıyan Karademir ve Açak'ın (2019) çalışmasında da üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde gelir durumunun etkisi değerlendirildiğinde yüksek gelir grubunda yer alan öğrencilerin, psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu saptamıştır. Gizir de (2017) ekonomik açıdan refahın psikolojik dayanıklılığı arttırdığını ifade etmiş ve yüksek gelir grubundaki katılımcıların daha yüksek puanlar elde ettiğini gözlemlemiştir. Alan yazın incelendiğinde Tekin'in (2011), Güler'in (2017), Karakoç'un (2022), Terzi'nin (2008) ve Tümlü'nün de (2012) yüksek gelir grubundaki katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğunu bulgulamış olması araştırma sonuçlarıyla uyum içermektedir.

5.6. Aktivite ve Geçirilen Zaman

Araştırmamız kapsamında çevrimiçi oyun bağımlılığı üzerinde etkili olabileceği düşünülen internette en sık yapılan aktivite ve internette geçirilen süre faktörlerinin psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini de incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda katılımcılar internette yaptıkları aktivitelere göre gruplandırılmış ve bu grupları en sık sosyal medya kullanan 164 katılımcı, oyun oynayan 161 katılımcı,

alışveriş yapan 51 katılımcı ve video ya da film izleyen 49 katılımcının oluşturduğu görülmüştür. İnternette geçirilen sürenin örneklem açısından dağılımı incelendiğinde ise 188 katılımcının 1 ile 2 saat, 120 katılımcının 3 ile 4 saat ve 117 katılımcının 5 saat ve üzeri zaman dilimini internete ayırdığı görülmüştür. Katılımcıların internette en çok yaptıkları aktivitenin oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde oyun oynayan katılımcıların Belirginlik, Tolerans, Nüks, Yoksunluk, Çatışma ve Problem olmak üzere tüm alt boyutlarında sosyal medya, alışveriş ve video ile film izlemek için interneti kullanan katılımcılardan anlamlı ve yüksek puanlar elde ettikleri görülmüştür. Montag ve diğerleri (2015) de internetin kullanım amacına odaklandıklarında bu araştırmadan farklı olarak kullanım grubunu sosyal ağ ve çevrimiçi sohbet ile çevrimiçi oyun oynama şeklinde gruplandırmış ve söz konusu bağımlılık olduğunda çevrimiçi oyunların bir risk faktörü olduğunu saptamış olmaları çalışmamızın sonuçlarıyla kısmi uyum içermektedir. Bu sonuçlar, çevrimiçi oyunların, oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermesine karşın ilgili literatürde çalışmamızın sonuçlarını karşılaştırabileceğimiz herhangi bir çalışmaya rastlanılmaması çalışmamız açısından bir kısıtlılık niteliği taşımakla birlikte alan yazına sunulan bir katkıdır.

Alan yazında oynanılan oyun türüne ve oyun oynanan cihaza yönelik çalışmalar gözlemlenmesine karşın, internetin hangi amaç için daha sık kullanıldığı sorusunun göz ardı edildiği görülmüş ve sıklıkla çevrimiçi oyunların birer boş zaman aktivitesi görevi gördüğü görüşünde çalışmacıların hem fikir olduğu saptanmıştır (ESA, 2019; Ferguson, 2015). DSÖ (2018) çevrimiçi oyun oynama faaliyetinde bireyin kontrolünü kaybederek günlük ve yaşamsal eylemlerini ihmal edecek seviyeye gelmesi sonucunda bir bozukluk olarak adlandırıldığını ifade etmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde yer alan katılımcıların oyun oynadıkları sürenin çevrimiçi oyun bağımlılıkları üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde ise günde 5 ve üzeri saat oyun oynayan katılımcıların oyun bağımlılığı ölçeğinin Belirginlik, Tolerans, Nüks, Yoksunluk, Çatışma ve Problem olmak üzere Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin tüm alt boyutlarından günde 1 ile 2 ve 3 ile 4 saat arasında oyun oynayan katılımcılardan yüksek puanlar elde ettikleri saptanmıştır. Bu sonuçlar, oyun oynayarak geçirilen sürenin bağımlılık ile ilişkisine ışık tutmaktadır.

İlgili çalışmalar incelendiğinde Aydın ve Horzum'un (2015) öğretmenler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında da ortan oyun oynama süresinin oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sherry (2001) de oyun oynanan sürenin ve oyun türünün bağımlılık ile ilişkili olduğunu saptarken Çevik ve diğerlerinin (2020) çalışmasında da süre ve bağımlılık

arasındaki pozitif yönlü ilişki desteklenmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde yürütülmüş artan oyun oynama süresine paralel olarak oyun bağımlılığı riskinin arttığı sonucu çalışmamızda da desteklenmiştir (Akgün Kostak ve Kocaaslan, 2020; Amialchuk ve Kotalik, 2016; Çavuş vd., 2016; Güvendi vd., 2019; Korkmaz ve Korkmaz, 2019; Oral ve Arabacıoğlu, 2019; Zorbaz vd., 2015).

İnternette en çok yaptıkları faaliyetlerin bireylerin psikolojik iyi oluşlarına etkisi değerlendirildiğinde ise video ve film izlemek olan katılımcıların Perma Ölçeği'nin Olumlu Duygular alt boyutundan yüksek puanlar elde ettikleri görülürken, bu soruya sosyal medya kullanımı yanıtını veren katılımcıların, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam, Başarılar ve Sağlık alt boyutlarında öne çıktıkları görülmüştür. Ancak, bu soruya oyun yanıtını veren katılımcıların olumsuz duygular alt boyutundan anlamlı ve yüksek puanlar aldıkları gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar çevrimiçi oyunların bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyen bir faktör olduğunu ve olumsuz duyguları da tetikleyici bir unsur olduğunu düşündürmüştür. Yılmaz'ın (2013) çalışmasında da interneti kullanım amacının psikolojik iyi oluşa etkisi değerlendirildiğinde bilgi edinme amaçlı kullanan katılımcıların, interneti eğlence ve iletişim amaçlı kullanan katılımcılardan daha fazla puan aldıkları saptanmıştır. Davis'in (2001) çalışmasında da internetin temel kullanım amacının psikolojik iyi oluş ile doğrudan ilişkili olduğu saptanmış ve interneti patolojik bir unsur olarak hayatlarına dahil eden bireylerin iyi oluş düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Alan yazın incelendiğinde interneti oyun oynama ve serbest zaman geçirme amacıyla kullanan bireylerin psikolojik açıdan iyilik hallerinin zarar gördüğü görülmektedir (Chak ve Leung, 2004; Young, 1998). Özdemir'in (2021) çalışmasında ise sosyal medya kullanım amacına odaklanılmış ve bilgi edinmek/paylaşmak amacı ile kullanan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin eğlence amacı ile kullanan katılımcılardan yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmanın örneklemini beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcılar oluşturduğu için öğrenci ve çalışanlar şeklinde gruplandırılmış olması diğer çalışmalardan ayrıştığı nokta olmakla birlikte gelecek çalışmalarla sonuçların desteklenmesi beklenmektedir. Son olarak özellikle gençlerde ve genç yetişkinlerde sosyal medya araçlarının yaşamın bir parçası halini alması, sosyal yaşamlarına, kişilerarası ilişkilerine yön veren bir güç şeklinde değerlendirmelerine sebep olduğu için sağlıklı kullanımın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir. Bu noktada oyun oynama süresinin de sağlıklı kullanıma işaret eden bir faktör olarak devreye gireceği düşünülerek çalışma sorularına dahil edilmiş ve günde 1 ile 2 arası oyun oynayan katılımcıların Perma

Ölçeği'nin Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam, Başarılar ve Sağlık alt boyutlarında günde 3-4 saat arası ve 5 saat ve üzeri oyun oynayanlardan daha yüksek puanlar aldıkları gözlemlenirken, günde günde 3-4 saat arası oyun oynayan katılımcıların da Olumsuz Duygular alt boyut puan ortalamalarının yüksek olduğu saptanmıştır. Gökyaprak (2019) da tıp öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında internet kullanımını 0 ile 2, 2 ile 4, 4 ile 6 ve 6 ve üzeri şeklinde gruplandırarak analiz ettiğinde internette geçirilen sürenin psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir etkisi olmadığını gözlemiştir.

Yılmaz (2013) internet kullanım süresinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelediğinde, günde 5 saatten fazla internet kullanan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olduğunu bulgulamıştır. Gross ve diğerleri (2002) de yine internet kullanım süresini ele aldıklarında kullanım süresi ile psikolojik iyi oluşun ilişkili olmadığını saptamışlardır. Alan yazın incelendiğinde oyun oynama süresinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamış ve internet kullanım süresinin de kısıtlı çalışmanın konusu olduğu görülmüştür. Bu araştırma kapsamında ulaştığımız sonuçlar alan yazına bir katkı olmakla birlikte gelecek çalışmalarla desteklenmesi beklenmektedir.

İnternette en sık yapılan aktivitenin psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde sosyal medyayı yoğun kullanan katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeğinin Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlik, Aile Uyum ve Sosyal Kaynaklar alt boyutlarından anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları görülürken, video ya da film izleyen katılımcıların Kendilik Algısı alt boyutundan daha fazla puan elde ettikleri gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, internetin yararlı mı yoksa zararlı mı olduğuna ilişkin süregelen tartışmalar çerçevesinde gözden geçirildiğinde günümüzde yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak insan hayatında yer edindiğini, yararlı ve amacına uygun kullanımının da bireylere fayda sağlayabileceğini düşündürmesine karşın çalışma örnekleminin sadece beliren yetişkin dönemi ile sınırlı kalmasının da bir sonucu olabileceğini düşündürmektedir. Çalışmanın örneklemi baz alındığında modern teknoloji dünyasına gözlerini açan bir popülasyon için internet yaşamlarının bir parçası sayılabilir ve özellikle sosyal ilişkilerin gitgide sosyal medya temelli bir yapıda var olması da sosyal yeterlilik ile sosyal kaynaklar alt boyutlarında etkisini gösterdiği düşünülmektedir. Ancak, çalışmamızın bu öznel sorusuna yanıt arayan farklı bir çalışmaya rastlanılmadığı için sonuçların karşılaştırılabileceği farklı çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmekte ve sonuçların desteklenmesi beklenmektedir. Kuloğlu (2001) internette ziyade internette geçirilen sürenin bir risk unsuru olduğunu belirtirken, artan süreye paralel olarak bireyin psikolojik açıdan zarar görebileceğini ifade

etmiştir. İnternette geçirilen sürenin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde ise günde 1 ile 2 saatini internete ayıran katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeğinin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar olmak üzere tüm alt boyutlarından anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Günay ve diğerleri (2018) ise bu çalışmadan farklı olarak internet kullanım yılına odaklandıklarında, yıl arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığını saptamış olması çalışmamızın sonuçları ile kısmi uyum içermektedir.

Tayland'da tıp öğrencileri ile yürütülen farklı bir çalışmada da internette geçirilen sürenin psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerindeki etkisi değerlendirilmiş ve günde 5 saatten fazla internet kullanan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Boonvisudhi ve Kuladee, 2017). Köfteci (2018) ise lise öğrencileri ile yürüttüğü ve internet bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye odaklandığı çalışmasında internette geçirilen sürenin anlamlı bir farklılaşmaya sebebiyet vermediği sonucuna ulaşmıştır. Arslan (2019) psikolojik danışmanlar ile yürüttüğü çalışmasında internet kullanım süresini 1 ile 1,5, 2 ile 2,5, 3 ile 3,5 ve 3,5 ve üzeri şeklinde gruplamış ve artan süreye paralel olarak psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığını saptamış olması bu araştırmada da gözlemlenen internet kullanım süresi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığı görüşünü desteklemiştir. İlgili literatürde internet ve oyun kavramının geri plana atıldığı ve sıklıkla sosyal medya platformlarını konu alan çalışmaların yürütüldüğü görülmekle birlikte ulaştığımız bu sonuçları destekleyecek çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır.

5.7. Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Dayanıklılık ve Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiler

Araştırmamızın temel sorusu olan çevrimiçi oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ele almak adına yapılan analizlerde ilk olarak oyun bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş kavramları arasındaki ilişki incelenmiştir. Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik, Tolerans, Nüks, Duygu durum Yoksunluk, Çatışma ve Problem olmak üzere tüm alt boyutlarının, PERMA ölçeğinin Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam, Başarılar ve Sağlık alt boyutlarıyla negatif yönde ilişkili olduğu görülürken sadece problem alt boyutu ile olumsuz duygular arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiş ve Belirginlik, Tolerans, Nüks, Yoksunluk, Çatışma ile de olumsuz duyguların pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar olumsuz duyguların oyun

bağımlılığını tetikleyici gücünü gösterirken, psikolojik iyi oluş halinin oyun bağımlılığında koruyucu bir unsur olduğuna da işaret etmektedir. Peçe'nin (2023) çalışmasında da oyun bağımlılığı ölçeği ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında gözlemlenen negatif yönlü ilişki çalışmamızın sonuçlarıyla benzer niteliktedir. Turan'ın (2021) araştırmasında da psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptamıştır.

İlgili literatür incelendiğinde oyun bağımlılığından ziyade problemli internet kullanımına yönelik yapılan çalışmaların sayıca fazla olduğu görülmüş ve Caplan'ın (2003), Morahan-Martin ve Schumacher'in (2000), Yılmaz'ın (2013), Whang, Lee ve Chang'ın (2003) çalışmalarında problemli internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki negatif yönlü ilişki bulgulanmış olması bu araştırmada gözlemlenen negatif yönlü ilişkiyle benzer niteliktedir. Tıpkı internetin aşırı ve işlevsiz kullanımının bireye psikolojik açıdan verdiği zararın, oyun bağımlılığında da etkisini gösterdiği düşünülmektedir. Oyun bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi saptamak adına yapılan analizlere ölçekler alt boyutlarıyla dahil edilmiş ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin Belirginlik, Tolerans, nüks, duygu durum, yoksunluk, çatışma ve problem olmak üzere tüm alt boyutları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlik, Aile Uyum ve Sosyal Kaynaklar olmak üzere tüm alt boyutlarıyla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu negatif yönlü ve anlamlı ilişki bireylerin çevrimiçi oyun bağımlılıkları arttığında, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

Bıyıkoglu (2021) da üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun oynama bozukluğu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ele almış ancak bu çalışmadan farklı olarak çevrim içi oyun oynama ölçeğinin toplam puanına odaklanmıştır. Yürütülmüş olan bu çalışma sonucunda tıpkı çalışmamızda olduğu gibi psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlik, Aile Uyum ve Sosyal Kaynaklar olmak üzere tüm alt boyutlarının, çevrimiçi oyun oynama bozukluğu ile negatif yönde ilişkili olduğunun görülmüş olması çalışmamızın sonuçlarıyla uyum göstermektedir (Bıyıkoglu, 2021). Yen ve arkadaşları ise internet oyun oynama bozukluğu tanısı olan ve olmayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerine odaklandıklarında tanısı olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür. Yurt dışında yürütülmüş farklı bir çalışmada da çevrimiçi oyun oynama bozukluğunun, psikolojik dayanıklılık ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Aşırı oyun oynayan katılımcıların hem gündelik yaşamdan kopması hem de stres ve uykusuzluğa maruz kalmasının bir sonucu olarak psikolojik dayanıklılık

düzeylerinin azalmasının şaşırtıcı olmadığını vurgulayan Kuss ve Griffiths (2012) oyun bağımlılığının zararlı sonuçlarına değinmiştir. Lemmers ve diğerleri (2011) de çevrimiçi oyun oynamanın aşırıya kaçması sonucunda bireyin sosyal açıdan problem yaşamasına, hayat doyumunu azaltmasına ve psikolojik dayanıklılık düzeyini olumsuz yönde etkilemesine vurgu yapmış ancak, sosyal açıdan kendisini yetersiz hisseden bireyler için bu oyunların bir sosyal yaşam imkanı olarak da var olma ihtimalinin olumlu etkileri olabileceğine değinmişlerdir.

Anderson ve Bushman (2001) ise özellikle şiddet ve rekabet içeren oyunların zarar verici etkisine dikkat çekerek, bireylerin empati yeteneğini azaltan, saldırgan tutumlarını arttıran ve bireyi sağlıklı kişilerarası ilişkilerden yoksun bırakan bir unsur olduğunu ifade etmişlerdir. Verma ve Kumari (2016) de sosyal ağ bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkiyi ele aldığında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Keskin (2019) ise çevrimiçi oyunlarda önem arz eden noktanın aşırılık olduğunu belirterek, denge sağlayabilen bireylerde hem psikolojik iyi oluşu hem de psikolojik dayanıklılığı arttıran bir faktör şeklinde devreye girdiğini ifade etmiştir. Bu yorumdan hareket ile çevrimiçi oyunların bireye sunduğu sosyalleşme ve eğlence faktörlerinin aşırıya kaçılmadığı sürece olumlu katkıları olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendiğinde ise Perma ölçeğinin Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam, Başarılar ve Sağlık alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlik, Aile Uyum ve Sosyal Kaynaklar olmak üzere tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülürken, söz konusu psikolojik iyilik halinin bir parçası olan olumsuz duygular olduğunda psikolojik dayanıklılık ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Altıntaş'ın (2019) şiddete maruz kalma durumunda psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında da psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Aydemir'in (2023) okul öncesi öğretmenlerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürüttüğü çalışmasında da psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptamış olması her ne kadar örneklem farklılıkları olsa da çalışmamızın sonuçlarıyla uyum göstermektedir. Ryff ve Singer (2003) da psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu gözlemlerken, Pidgeon ve Keye (2014), Karacaoğlu ve Köktaş (2016) ve Sourı ve Hasanirad (2011) da bu görüşü desteklemiştir. Son olarak araştırmanın öznel noktası olan oyun bağımlılığı ölçeğinin

yordayıcılarını bulmak adına yapılan analizlerde de psikolojik iyi oluşun sağlık alt boyutu ile psikolojik dayanıklılığın Yapısal Stil ve Sosyal Kaynaklar alt boyutlarının yordayıcı faktör olduğu görülmüş ve kurulan modelin Oyun Bağımlılığı %55,1'lik kısmını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bıyıksoğlu (2021) da çevrimiçi oyun bağımlılığında, psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarının yordayıcı faktör olduğunu saptamış olması çalışmamızın sonuçlarıyla kısmi uyum içermektedir. Li ve diğerleri (2015) de farklı bir ölçüm aracı kullanarak aynı soruya yanıt aradıklarında sosyal desteğin anlamlı bir yordayıcı olduğunu gözlemlemiş olması çalışmamızla benzer bir niteliktir. Ulaşılan bu sonuç çerçevesinde bireyin sahip olduğu sosyal kaynakların, çevrimiçi oyun bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olarak devreye girdiği ve sosyal açıdan yalnız kalan bireylere oranla çevrimiçi oyun bağımlılığı geliştirme riskinin düşük olduğu görülmesine karşın Trepte ve diğerlerinin (2012) çevrimiçi oyunlarda kurulan bağlarında sosyal kaynak görevini üstlenebileceğine yönelik vurgu dikkat çekmektedir.

Peçe (2023) ise psikolojik iyi oluşun dijital oyun bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşmış ancak çalışmasında psikolojik iyi oluşu var eden alt faktörleri ele almadığı görülmüştür. Davis'in (2001) çalışmasında da aynı sonuç desteklenmiştir. İlgili alan yazında psikolojik iyi oluşun oyun ya da internet bağımlılığında anlamlı bir yordayıcı rolünü üstlenmediği görülmektedir.

Bu araştırma çerçevesinde değerlendirildiğinde de sonuçların alan yazın ile benzer nitelikte olduğu ancak psikolojik iyi oluşun sağlık faktörünün negatif yönde yordayıcı gücü içermesiyle diğer çalışmalardan ayrıştığı görülmektedir. Bu sebeple ilgili alan yazının, çevrimiçi oyun bağımlılığında, psikolojik iyi oluşu ve psikolojik dayanıklılığı var eden alt boyutlarının yordayıcı gücünü saptayacak çalışmalara ihtiyacı olduğu düşünülmekte ve çalışmamızın sonuçlarının desteklenmesi beklenmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Literatürde, çevrimiçi oyun bağımlılığında psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık kavramları ayrı ayrı çalışılmış olmasına karşın bu kavramların bir arada ele alındığı herhangi bir çalışmanın olmadığı görülmesi ve bu kavramların genellikle toplam puan ile çalışılmış olduğunun saptanması sonucunda yürütülen bu çalışmanın ilgili alan yazına katkı sağlayacağı ve gelecek çalışmacıların da kavramları var eden alt boyutlara odaklanmasının sağlıklı sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamının cinsiyet değişkeninin anlamlı etkisi söz konusu oyun bağımlılığı olduğunda erkeklerin daha fazla puan elde etmeleriyle kendisini gösterirken, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşta durumun kadınların lehine olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmamızda yaş faktörünün etkisi değerlendirildiğinde düşük yaş grubunda yer almanın oyun bağımlılığı için bir risk olduğu görülürken, yüksek yaş grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır. Eğitim seviyesinin etkisi değerlendirildiğinde çevrimiçi oyun bağımlılığında üniversite öğrencilerinin ön plana çıktığı görülürken, psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık söz konusu olduğunda birçok alt boyutta durumun lisans ve üzeri mezunları lehine olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu görülürken çalışanların psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Gelecek araştırmacılara çalışan katılımcıların mesleklerini de ele almaları önerilebileceği gibi bu sorunun alan yazına katkı sağlayacağı da düşünülmektedir. Düşük gelir düzeyi oyun bağımlılığında bir riskken, yüksek gelir düzeyi psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılıkla olumlu etkisini gösteren bir faktör olarak devreye girdiği gözlemlenmiştir. İnternette en sık yapılan aktiviteye oyun oynamak yanıtını veren ve günde beş saatten fazla aktif olan katılımcıların oyun bağımlılıkları beklendiği gibi yüksek olurken, sosyal medya kullanan katılımcıların psikolojik iyi oluş halini var eden birçok faktörde öne çıktığı görülürken olumlu duygularda durumun video ve film izleyenlerin lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Günde bir iki saati internete ayıran katılımcıların da psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal medyayı yoğun kullanan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu saptanırken yine günde 1 ile 2 saat arasında internette zaman geçiren katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekler arası ilişkiler incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığın çevrimiçi oyun bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülürken,

psikolojik iyi oluşun bir parçası olan olumsuz duygular hariç diğer tüm alt boyutlar ve psikolojik dayanıklılık ile arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak psikolojik dayanıklılığın ve psikolojik iyi oluşun çevrimiçi oyun bağımlılığında yordayıcı gücü ele alındığında Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Yapısal Stil ve Sosyal Kaynaklar alt boyutları ile Perma Ölçeğinin Sağlık alt boyutunun Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin toplam puanının %55,1'lik kısmını açıkladığı görülmüştür.

Son olarak alandaki araştırmacılar ve profesyoneller için öneriler sunulacak olunursa:

Araştırma, 18-25 yaş aralığındaki 425 beliren yetişkin bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma beliren yetişkin dönemindeki katılımcılara yer verdiği için yaş gruplarının aralıklarının birbirine yakın olması bir kısıtlılık niteliği taşımakla birlikte gelecek çalışmacılara yaş faktörünü çok boyutlu bir yapı ile ele almaları önerilmektedir. Gelecek çalışmalarda, farklı yaş aralığındaki veya gelişim dönemindeki bireyler örneklem olarak belirlenebilir. Ayrıca, daha fazla katılımcıya ulaşarak genellenebilirlik arttırabilir. Araştırmanın cinsiyet dağılımında erkek katılımcıların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bu sınırlılığın beraberinde gelecek araştırmalar, cinsiyet değişkeni üzerinden yürütülebilir. Öte yandan, psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi anlamak için nitel yöntemler ve uygulama çalışmaları yapmak alan yazına farklı bir açıdan katkı sunabilir. Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgulara göre çevrimiçi oyun bağımlılığının sağlık, yapısal stil ve sosyal kaynaklar alt boyutlarıyla açıklandığı sonucuna ulaşılması gelecek araştırmalarda spesifik olarak çalışılması alan yazına katkı sunabilir.

Çevrimiçi oyun bağımlılığına dair pozitif kavramların koruyucu etkisi gözetilerek her yaştan bireyin çevrimiçi oyun bağımlılığına dair farkındalık geliştirmesine yönelik grup çalışmaları ve seminerler yapılabilir. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığının çevrimiçi oyun bağımlılığındaki yordayıcılık ilişkisi gözetildiğinde, çevrimiçi oyun bağımlılığını önleme çalışmalarında bu iki yapı üzerine temellendirilen programlar geliştirilebilir. Bunun yanı sıra çevrimiçi oyun bağımlılığına müdahale planı oluştururken bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını arttıracak müdahaleler destekleyici olarak kullanılabilir. Özellikle sosyal kaynakların yordayıcılığı göz önüne alındığında önleme ve müdahale programlarında bireylerin sosyal yönüne vurgu yapılmalıdır. Ayrıca bireyin sağlık algısına dair farkındalık oluşturulması ve iyi oluşunun desteklenmesi üzerine çalışmalar yapılması çevrimiçi oyun bağımlılığının gelişmesinde koruyucu faktörler olacaktır.

KAYNAKÇA

- Achab, S., Nicolier, M., Mauny, F., Monnin, J., Trojak, B., Vandel, P. & Haffen, E. (2011). "Massively Multiplayer Online Role-Playing Games: Comparing Characteristics of Addict vs Non-Addict Online Recruited Gamers in A French Adult Population." *BMC Psychiatry*, 11, 1-12.
- Adeane, A. (2019). Blue Whale: What is the truth behind an online 'suicide challenge'?. British Broadcasting Corporation. <https://www.bbc.com/news/blogs-trending-46505722>, Erişim Tarihi: 02.04.2023.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Lou Sole, M., & Byers, J. (2006). "A Review of Instruments Measuring Resilience." *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29(2), 103–125.
- Ajnakina, O., Morgan, C., Gayer-Anderson, C., Oduola, S., Bourque, F., Bramley, S., & David, A. S. (2017). "Only A Small Proportion Of Patients With First Episode Psychosis Come Via Prodromal Services: A Retrospective Survey of A Large UK Mental Health Programme." *BMC Psychiatry*, 17(1), 1-9.
- Ak, A. H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılığının Kişilik Özellikleri ve Farklı Bağlanma Türleri ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akbaba D., Çetinkaya Yıldız E. (2024). "Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığını Yordamada Yaşantısal Kaçınma, Ait Olma ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü." *Bağımlılık Dergisi*, 25(1), 31-42.
- Akgün Kostak, M., & Kocaaslan, E. N. (2020). "Computer Games Addiction Levels in Hospitalized Children Aged 6-12 Years." *Journal of Education and Research in Nursing*, 17(3), 231–238.
- Aksu, M. H., Yığman, F., & Ekici, E. (2022). "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Belirtileri Olan Genç Erişkinlerde Agresyon ve Başa Çıkma Stratejileri." *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 12(2), 199-202.
- Aktaş, E. (2016). Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aktepe, H. N. (2023). Genç Yetişkinlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Depresyon, Aile Bağlılığı ve Demografik Özelliklerle Olan İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alaçam, H. (2012). Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi. Doktora Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Psikiyatri Anabilimdalı.

Allen Johnie J., Craig A. Anderson. (2018). "Satisfaction and Frustration of Basic Psychological Needs in The Real World And in Video Games Predict Internet Gaming Disorder Scores and Well-Being." *Computers In Human Behavior*, 84, 220-229.

Altıntaş, D. (2019). Şiddete Maruz Kalmaya Bağlı Olarak Psikolojik Dayanıklılık, Bağışlayıcılık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Altıparmak, D. (2019). Öğretmenlerin Yaşam Amacı ve Anlamı Düzeyleri ve İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Öz-Duyarlık Değişkeninin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Altunay, D. (2004). Oyunla Desteklenmiş Matematik Öğretiminin Öğrenci Erişimine ve Kalıcılığa Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Amialchuk, A., & Kotalik, A. (2016). "Do Your School Mates Influence How Long You Game? Evidence From The U.S." *Plos One*, 11(8), 1–17.

Anderson, C. A., and Bushman, B. J. (2001). "Effects Of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review of the Scientific Literature." *Psychological Science*, 12, 353–359.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). "The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study." *Psychology of Addictive Behaviors : Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 30(2), 252.

American Psychiatric Association. (2003). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM 5*. Arlington: American Psychiatric Publishing.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM 5*. Arlington: American Psychiatric Publishing.

Ardıç, E. (2019). "Çevrim İçi Oyun Tehditlerine Karşı Çözüm Önerileri: Mavi Balina Oyunu." *International Journal of New Approaches in Social Studies*, 3(1), 57-75.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press.

Arnett, J.J. (1994). "Are College Students Adults? Their Conceptions of the Transition to Adulthood." *Journal Of Adult Development*, 1, 213-224.

Arslan G. (2015). "Ergenlerde Psikolojik Sağlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.

Arslan, H. (2018). "Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler." *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 17-35.

Atak, H., & Çok, F. (2010). "İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik." Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 17(1), 39-50.

Atalay, M. (2020). Mersin Üniversitesi Çalışanlarında Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ateş, B. (2016). "Üniversite Öğrencilerinde Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Yetkinlik." Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59), 1203-1214.

Aydemir, İ. (2023). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Teknoloji Tutumları, Pedagojik İnanç Sistemleri, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aydın, F., & Horzum, M. B. (2015). "Öğretmenlerin Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi." Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 2(1), 52-66.

Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., & Kılıç, S. K. (2019). "Öğretmen Adaylarında Boş Zaman Sıkılma Algısı ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi." Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(1), 39-53.

Azlan Arif B., Ismail N., Fauzi N.F.M., Talib R.A. (2021). "Playing Traditional Games vs. Free-Play During Physical Education Lesson to Improve Physical Activity: A Comparison Study." Pedagogy Of Physical Culture and Sports, 25(3), 178-87.

Ballabio, M., Griffiths, M. D., Urbán, R., Quartiroli, A., Demetrovics, Z., & Király, O. (2017). "Do Gaming Motives Mediate Between Psychiatric Symptoms And Problematic Gaming? An Empirical Survey Study." Addiction Research & Theory, 25(5), 397-408.

Bartle, R. A. (2004). Designing Virtual Worlds. New Riders.

Baruth, K. E., & Carroll, J. J. (2002). "A Formal Assessment of Resilience: The Baruth Protective Factors Inventory." Journal of Individual Psychology, 58(3), 95-118.

Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). "Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması." Türk Psikiyatri Dergisi, 22(2), 104-114.

Baş, A. U., Soysal, F. S. Ö., & Aysan, F. (2016). "Üniversite Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-Oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi." İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5(4), 1035-1046.

Batan, S. N.(2016). Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Batıgün, A. D., & Şahin, N. H. (2006). "İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu." *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 32-45.
- Baysak, E., Kaya Yertutanol, F., Dalgat, I., Candansayar, S. (2016). "Online Game Addiction in A Sample From Turkey: Development and Validation of The Turkish Version of Game Addiction Scale." *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(1), 21 – 31.
- Beck, G. C. (2008). "The Blame Game." *Internal Auditor*, 65(2), 11-12.
- Bekir, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Duygusal Şemalar, Eylemli Kişilik ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). "Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi." *Celal Bayar University Journal of Social Sciences*, 14(1), 26-39.
- Berzonsky, M. D., & Cieciuch, J. (2016). "Mediational Role of Identity Commitment In Relationships Between Identity Processing Style and Psychological Well-Being." *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 145-162.
- Bıykoğlu, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Siber İnsani Değerler ve Çevrimiçi Oyun Oynama Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Biçer, İ., Çavmak, D., Deniz, D., & Özal, M. (2021). "Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Başarı Yönelimlerinin İyi Oluş Modeli (Perma) ile İlişkisi." *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 102-109.
- Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Achab, S., & Van der Linden, M. (2015). "Problematic Involvement in Online Games: A Cluster Analytic Approach." *Computers In Human Behavior*, 43, 242-250.
- Blinka, L., & Mikuška, J. (2014). "The Role of Social Motivation and Sociability of Gamers in Online Game Addiction." *Cyberpsychology*, 8(2), 1-11.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). "The Role of Ego-Control and Ego-Re-Siliency in the Organization of Behavior." *Min-Nesota Symposia on Child Psychology*, 13, 39-101.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). "IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness." *Journal of Personality And Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Boonvisudhi, T., & Kuladee, S. (2017). Association Between Internet Addiction and Depression in Thai Medical Students at Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital." *Plos One*, 12(3), 174-209.

Bostan, B. C., & Duru, E. (2019). "Ergenlerde Algılanan Psikolojik İstismar ile Öznel İyi Oluş İlişkisinde Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Bağlılığın Rolü." Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 47, 205-224.

Bozgeyikli, H., & Şat, A. (2014). "Öğretmenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Özel Okul Örneği." Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 3(5), 172-191.

Bozgeyikli, H., Avcı, A. ve Navruz, B. (2017). "Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye Düzeyleri ile Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi." International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 12(6), 103-122.

Bozkurt, D., & Levent, F. (2021). "Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki." International Journal of Society Researches, 18(44), 7968-8000.

Bölükbaş, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray: Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). "The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors: Update, Generalization To Addictive Behaviors Beyond İnternet-Use Disorders, And Specification Of The Process Character Of Addictive Behaviors." Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 104, 1-10.

Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K. & Potenza, M. N. (2016). "Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding the Development and Maintenance of Specific İnternet-Use Disorders: An Interaction of Person-Affect Cognition-Execution (I-PACE) Model". Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 71, 252-266.

Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). "Is Video Gaming, or Video Game Addiction, Associated With Depression, Academic Achievement, Heavy Episodic Drinking, or Conduct Problems?" Journal of Behavioral Addictions, 3(1), 27-32.

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). "The PERMA-Profler: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing." International Journal Of Wellbeing, 6(3), 1-48.

Bülbül, H., Tunç, T., & Aydil, F. (2018). "Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığı: Kişisel Özellikler ve Başarı ile İlişkisi." Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11(3), 97-111.

Cao, H., Cao, P., Wang, P., and Wang, X. H. (2008). "An Exploration of the İnterrelationship Between İnternet Addiction and Achievement Motivation Among Middle School Students." Frontiers in Psychology, 14, 31-38.

Caplan, S. E. (2003). "Preference for Online Social İnteraction: A Theory of Problematic İnternet Use and Psychosocial Well-Being." Communication Research, 30(6), 625-648.

Caplan, S. E. (2010). "Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach". *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.

Carbonell, X., Guardiola, E., Beranuy, M., & Bellés, A. (2009). "A Bibliometric Analysis of the Scientific Literature on Internet, Video Games, and Cell Phone Addiction." *Journal of the Medical Library Association: JMLA*, 97(2), 102.

Cengiz, S., Peker, A., & Demiralp, C. (2020). "Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Mutluluk." *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(1), 21-34.

Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2004). "Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.

Chak, K. ve Leung, L. (2004). "Shyness and Locus of Control As Predictors of Internet Addiction and Internet Use". *Cyberpsychology & Behavior*, 7(5), 559-570.

Chang, H. H. (2023). "Subjective Well-Being and Its Impact on Online Game Addiction." *World Leisure Journal*, 65(4), 510-534.

Chappell, D., Eatough, V., Davies, M. N., & Griffiths, M. (2006). "It's Just A Computer Game Right? An Interpretative Phenomenological Analysis of Online Gaming Addiction." *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 205-216.

Charlton, John P., Ian DW Danforth. (2007). "Distinguishing Addiction and High Engagement in the Context of Online Game Playing." *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531-1548.

Choi, C., Hums, M. A., & Bum, C. H. (2018). "Impact of the Family Environment on Juvenile Mental Health: Esports Online Game Addiction And Delinquency." *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2850-2863.

Cohen, A., & Shamai, O. (2010). "The Relationship Between Individual Values, Psychological Well-Being, and Organizational Commitment Among Israeli Police Officers." *Policing: An International Journal Of Police Strategies & Management*, 33(1), 30-51.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). "Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)." *Depression And Anxiety*, 18(2), 76-82.

Cross, N. A. (2016). *The Relationship Of Online Gaming Addiction With Motivations To Play And Craving*. Doctoral Dissertation, Bowling Green State University.

Csikszentmihalyi, M. (2018). *Mutluluk Bilimi: Akış*. (Çeviri: B. Satılmış; 11. Baskı). Ankara: Buzdağı Yayıncılık.

Çankaya, Z. C. (2009). “Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı.” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (31), 23-31.

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.

Çelebi, E. (2016). Yaşlı ve Çocuk Grupları ile Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017). “Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluk.” İlköğretim Online, 16(2), 654-662.

Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, N. (2015). “Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi.” Türk Psikoloji Dergisi, 30(75), 81-92.

Çiçek, F. (2021). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Ufuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Davis, R. A., (2001). “A Cognitive-Behavioral Model of Pathological İnternet Use.” Computers in Human Behavior, 17, 187–195.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Berlin: Springer Science And Business Media.

Deci, E. L. Ve Ryan, R. M. (2008). “Facilitating Optimal Motivation and Psychological Wellbeing Across Life's Domains.” Canadian Psychology, 49(1), 14–23.

Deci, E. L., Richard M. R. (2000). “The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior.” Psychological Inquiry, 11, 227- 268.

Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., Reindl, A., Ágoston, C., Kertész, A. & Harmath, E. (2011). “Why Do You Play? The Development of The Motives For Online Gaming Questionnaire (MOGQ)”. Behavior Research Methods, 43(3), 814–825.

Demir, Ç. (2018). Üniversite Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının İncelenmesi: Toros Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demirci, İ. (2012). Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. Ve Kardaş, S. (2017). “Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği’nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği.” *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.

Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). “Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü.” *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.

Deniz, S., Çimen, M., & Yüksel, O. (2020). “Psikolojik Sağlamlığın İş Stresine Etkisi: Hastane Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma.” *Sakarya Üniversitesi, İşletme Bilimi Dergisi*, 8(2), 351-370.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., And Biswas-Diener, R. (2010). “New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings.” *Social Indicators Research*, 97, 143–156.

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). “Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity.” *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 3(1), 1-43.

Diener, E., Diener, M., Ve Diener, C. (1995). “Factors Predicting The Subjective Well-Being of Nations.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.

Diener, E., Ve Seligman, M. E. (2002). “Very Happy People.” *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

Doğan, T., & Eryılmaz, D. A. (2013). “Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.” *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.

Doğusoy, B., & İnal, Y. (2006). “Çok Kullanıcı Bilgisayar Oyunları ile Öğrenme.” VII. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi (UFBMEK-7), 7-9 Eylül 2006, Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Ankara.

Dong, G. & Potenza, M. N. (2014). “A Cognitive-Behavioral Model of Internet Gaming Disorder: Theoretical Underpinnings and Clinical Implications”. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7-11.

Dong, G., Hu, Y., Lin, X. & Lu, Q. (2013). “What Makes Internet Addicts Continue Playing Online Even When Faced by Severe Negative Consequences? Possible Explanations From An Fmri Study”. *Biological Psychology*, 94(2), 282-289.

Dong, G., Wang, J., Yang, X. And Zhou, H. (2013). “Risk Personality Traits of Internet Addiction: A Longitudinal Study of Internet-Addicted Chinese University Students.” *Asia Pac Psychiatry*, 5(4), 316–321.

Düzen, A.Ç. (2021). Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Amasya: Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Eastin, M. S., & Griffiths, R. P. (2006). "Beyond the Shooter Game: Examining Presence and Hostile Outcomes Among Male Game Players." *Communication Research*, 33(6), 448-466.

Eley, D. S., Cloninger, C. R., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R., & Wilkinson, D. (2013). "The Relationship Between Resilience and Personality Traits in Doctors: İmplications for Enhancing Well Being." *Peerj*, 1, 2-16.

Erkan, E. (2022). Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz şemalar ile Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme Becerileri Arasındaki İlişinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Ertunç, Z. A. (2023). "Davranışsal Bağımlılıklar İle İlişkili Değişkenlerin Kişiduygulanım-Biliş-Yürütücü İşlev Etkileşim Modeli Çerçevesinde İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eryılmaz, A. Ve Ercan, L. (2011). "Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.

ESA Consumer Research. (2019). "New ESA 'Game Generation Campaign Shows Video Game Play Brings Benefits Beyond Fun." Erişim Adresi: <https://www.theesa.com/press-releases/new-esa-game-generation-campaign-shows-video-game-play-brings-benefits-beyond-fun>, Erişim Tarihi: 09.06.2024.

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). "Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk." *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399-419.

Ferguson, C. J. (2015). "The Good, The Bad and The Ugly: A Meta-Analytic Review of Positive and Negative Effects of Violent Video Games." *Psychiatric Quarterly*, 78(4), 309-316.

Ferguson, C. J., Coulson, M., & Barnett, J. (2011). "A Meta-Analysis of Pathological Gaming Prevalence and Comorbidity with Mental Health, Academic and Social Problems." *Journal of Psychiatric Research*, 45(12), 1573-1578.

Festl, R., Scharkow, M., & Quandt, T. (2013). "Problematic Computer Game Use Among Adolescents, Younger and Older Adults." *Addiction*, 108(3), 592-599.

Frankl, V. (2009). İnsan Anlam Arayışı. (Çeviri: S. Budak, 3. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayınları.

Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). "Differences in Motivation for Sport and Exercise and Their Relations with Participation and Mental Health." *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124-146.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). "A New Rating Scale for Adult Resilience: What Are the Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment?." *International Journal Of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76.

Gamespot. (December 16, 2005). GameSpot's Best and Worst of 2005 awards kick off. <https://www.gamespot.com/articles/gamespots-best-and-worst-of-2005-awards-kick-off/1100-6141367>, Erişim Tarihi: 23.02.2024.

Geçgin, F. M., & Sahra, Ü. (2017). "Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişi." *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.

Gencer, N. (2023). "Dini Yönelimler ve PERMA İyi Oluş Modeli Arasındaki İlişi Üzerine Bir Araştırma." *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, (59), 82-97.

Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2023). Gençlik Araştırmaları Haber Bülteni - 5. Sayı. Erişim Adresi: <https://www.guvenliyoyna.org.tr/galeri-detay/gsb-e-spor-raporu>.

Gentile, D. A., & Gentile, J. R. (2008). "Violent Video Games as Exemplary Teachers: A Conceptual Analysis." *Journal of Youth And Adolescence*, 37, 127-141.

Gentile, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., Ihori, N., Saleem, M., Ming, L. K. & Sakamoto, A. (2009). "The Effects of Prosocial Video Games on Prosocial Behaviors: International Evidence from Correlational, Longitudinal, and Experimental Studies". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(6), 752-763.

Gentile, D., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. Ve Khoo, A. (2011). "Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study." *Pediatrics*, 127(2), 319-329.

Gentile, D. (2009). "Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18: A National Study." *Psychological Science*. 20(5), 594-602.

Ghuman, D., & Griffiths, M. (2012). "A Cross-Genre Study of Online Gaming: Player Demographics, Motivation for Play, And Social Interactions Among Players." *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(1), 13-29.

Girgin, Y. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gizir, C. (2007). "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması." *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.

Gizir, C., & Aydın, G. (2006). "Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları." *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 87-99.

Glass, B. D., Maddox, W. T., & Love, B. C. (2013). "Real-Time Strategy Game Training: Emergence of A Cognitive Flexibility Trait." *Plos One*, 8(8), 50-70.

Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). "Psychological Resilience In Young And Older Adults." *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.

Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). "Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419-435.

Göktaş, P., & Öztürk, F. (2022). "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1097-1116.

Gökyaprak, S., M. (2019). Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). "Psychological Resilience." London: Overseas Development Institute, (12)1, 3-27.

Graham, L. T., & Gosling, S. D. (2013). "Personality Profiles Associated with Different Motivations for Playing World of Warcraft." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(3), 189-193.

Granic, I., Lobel, A. & Engels, R. (2014). "The Benefits of Playing Video Games." *American Psychologist*, 69(1), 66-78.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). "Introduction to Behavioral Addictions." *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.

Greitemeyer, T. (2015). "Everyday Sadism Predicts Violent Video Game Preferences." *Personality And Individual Differences*, 75, 19-23.

Griffiths MD. (1995). "Technological Addictions." *Clinical Psychology Forum*, 76, 14- 19.

Griffiths, M. (1996). "Behavioural Addiction: An Issue for Everybody?" *Employee Counselling Today*, 8(3), 19-25.

Griffiths, M. (2005). "Video Games And Health." *Bmj*, 331(7509), 122-123.

Griffiths, M. D. (2007). "Videogame Addiction: Fact or Fiction? In Willoughby, T. & Wood, E. (Eds.)." *Children's Learning in A Digital World*. Oxford: Blackwell Publishing, 8, 85-103.

Griffiths, M. D., & Szabo, A. (2014). "Is Excessive Online Usage A Function of Medium or Activity? An Empirical Pilot Study." *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 74-77.

- Griffiths, M., Davies, M. & Chappell, D. (2004). "Online Computer Gaming: A Comparison of Adolescent and Adult Gamers." *Journal of Adolescence*, 27(1), 87-96.
- Griffiths, M. (2010). "The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence." *International Journal of Mental Health Addiction*, (8)1, 119-125.
- Griffiths, M.D., Kuss, D.J. & King, D.L. (2012). "Video Game Addiction: Past, Present And Future." *Current Psychiatry Reviews*, (8)4, 308-318.
- Gross, E. F., Juvonen, J. & Gable, S. L. (2002). "Internet Use and Well-Being in Adolescence." *Journal of Social Issues*, 58(1), 75-90.
- Gullone, E., & Cummins, R. A. (1999). "The Comprehensive Quality of Life Scale: A Psychometric Evaluation With An Adolescent Sample." *Behaviour Change*, 16(2), 127-139.
- Gupta, R., Derevensky, J. L. (1996). "The Relationship Between Gambling and Video-Game Playing Behavior in Children and Adolescents." *Journal of Gambling Studies*, 12(4), 375-394.
- Güler, H. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Aile Tutumunun İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık." *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gülşen, M.(2013). Sosyal Öz-Yeterlik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Günay, O., Öztürk, A., Arslantas, E., & Sevinc, N. (2018). "Internet Addiction and Depression Levels in Erciyes University Students." *Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(1), 79-88.
- Gürkan, U. (2006). "Resiliency Scale (RS): Scale Development, Reliability And Validity Study." *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39(2), 45-74.
- Gürkan, U. (2014). "Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve İyilik Halinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi." *Education Sciences*, 9(1), 19-35.
- Güvendi, B. , Tekkurşun Demir, G. & Keskin, B. (2019). "Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık ." *International Journal of Society Researches*, 11(18), 1194-1217.
- Hedayati, M. (2019). "Nvestigating The Effect of Physical Games on The Memory and Attention of the Elderly in Adult Day-Care Centers in Babol and Amol." *Clinical Interventions*, 14, 850-862.

Herodotou, C., Winters, N., & Kambouri, M. (2012). "A Motivationally Oriented Approach to Understanding Game Appropriation." *International Journal of Human-Computer Interaction*, 28(1), 34-47.

Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2006). "Resilience Predicting Psychiatric Symptoms: A Prospective Study of Protective Factors And Their Role in Adjustment to Stressful Life Events." *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal Of Theory & Practice*, 13(3), 194-201.

Ho, C. H., & Wu, T. Y. (2012). "Factors Affecting İntent to Purchase Virtual Goods in Online Games." *International Journal Electronic Bussiness Management*, 10(3), 204-212.

Hollen, K. (2009). *Encyclopedia of addictions*. London: Greenwood Press.

Horzum, M. B., Tuncay, A., Balta, Ö. Ç. (2008). "Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.

Humphreys, C., & Thiara, R. (2003). "Mental Health and Domestic Violence: "I Call İt Symptoms Of Abuse"." *British Journal of Social Work*, 33(2), 209–226.

Huppert, F. A. (2009). "Psychological Well-Being: Evidence Regarding İts Causes and Consequences." *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.

Hur, M. H. (2006). "Demographic, Habitual, and Socioeconomic Determinants of Internet Addiction Disorder: An Empirical Study of Korean Teenagers." *Cyberpsychology & Behavior*, 9(5), 514-525.

Hussain, Z. (2012). "Online Gaming Addiction: Classification, Prediction and Associated Risk Faktor." *Addiction Research & Theory*, 20(5), 359-371.

Hussain, Z., Williams, G. A., & Griffiths, M. D. (2015). "An Exploratory Study of the Association Between Online Gaming Addiction and Enjoyment Motivations for Playing Massively Multiplayer Online Role-Playing Games." *Computers in Human Behavior*, 50, 221-230.

Hürriyet. (Nisan 07, 2019). 'Mavi Balina' kurbanı... Kan donduran detaylar ortaya çıktı! <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/mavi-balina-kurbani-universiteli-evrimin-olumunde-sok-detaylar-ortaya-cikti-41174993>, Erişim Tarihi: 08.10.2023.

Hyun, G. J., Doug H. H., Young S. K., Kyoung D. K., Seo K. Y., Un-Sun C., Perry F. R. (2015). "Risk Factors Associated With Online Game Addiction: A Hierarchical Model." *Computers İn Human Behavior*, 48, 706-713.

Iraz, R., Arıbaş, A. N., & Özşahin, F. (2021). "Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği." *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376.

Işıl, H. (2023). Yetişkin Bireylerde Deneyimsel Kaçınma, Ruminasyon ve Öz Kontrolün Çevrimiçi Oyun Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İnal, Y. Ve Çağıltay, K. (2005). “İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Oyun Tercihlerini Etkileyen Faktörler”. Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları, Eğitimde Yeni Yönelimler II. Eğitimde Oyun Sempozyumu, 14 Mayıs 2005.

Johnson, J. L., & Wiechelt, S. A. (2004). “Introduction to the Special Issue on Resilience.” Substance Use & Misuse, 39(5), 657-670.

Jowkar, B., Friberg, O., & Hjemdal, O. (2010). “ Cross-Cultural Validation Of The Resilience Scale for Adults (RSA) in Iran.” Scandinavian Journal of Psychology, 51(5), 418-425.

Kafetsios, K., & Sideridis, G. D. (2006). “Attachment, Social Support and Well-Being in Young and Older Adults.” Journal of Health Psychology, 11(6), 863-875.

Kammann, R., & Flett, R. (1983). “Affectometer 2: A Scale to Measure Current Level of General Happiness.” Australian Journal of Psychology, 35(2), 259-265.

Karaca, A. A., & Lapa, T. Y. (2016). “Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi.” Journal of Human Sciences, 13(2), 3293-3304.

Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). “Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Olma İlişkisinde İyimserliğin Aracı Rolü: Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma.” İş ve İnsan Dergisi, 3(2), 119-127.

Karademir, T. Ve Açak, M. (2019). “Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi.” Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(2), 803-16.

Kararımkar, Ö. (2006). “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler.” Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3(26), 129-142.

Karakoç, Ö. (2022). Yetişkinlerdeki Psikolojik Dayanıklılık ile Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Karal, E., & Biçer, B. G. (2020). “Salgın Hastalık Döneminde Algılanan Sosyal Desteğin Bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.” Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 10(1), 129-156.

Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Bilim Kitap Kırtasiye Yayınevi.

Kardefelt-Winther, D. (2014). “A Conceptual And Methodological Critique Of İnternet Addiction Research: Towards A Model Of Compensatory İnternet Use.” Computers İn Human Behavior, 31, 351-354.

Kardefelt-Winther, D., Alexandre, H., Adriano, S., Antonius, V. R., Pierre, M., Michelle, C., Johan, E., Alexander, B., Yasser, K., Joël, B. (2017). "How Can We 75 Conceptualize Behavioural Addiction Without Pathologizing Common Behaviours?" *Addiction*, 112(10), 1709-1715.

Kartal, B. (.2019). Oyun Başında En Fazla Vakit Geçiren 3. Ülkeyiz. WebTekno. <https://www.webtekno.com/carpici-istatistik-oyun-basinda-en-fazla-vakitgeciren-3-ulkeyiz-H60910.html>, Erişim Tarihi: 20 Nisan 2024.

Kavi, E., & Karakale, B. (2018). "Çalışan Psikolojisi Açısından Psikolojik Dayanıklılık." *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77.

Kaya, A. (2013). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Keleş, H. (2017). "Anlamlı İş ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisi." *The Journal of Happiness Well-Being*, 5(1), 154-67.

Kelly, R. V. (2004). *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games: The People, The Addiction and The Playing Experience*. United States of America: McFarland.

Kemiksiz, R. C. (2019). Çevrimiçi Bağımlılığın Habitatı: Çevrimiçi Oyuncuların E-Spor Faaliyetleri ve Oyun Bağımlılığı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). "Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı." *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). "A Multidimensional Approach to Measuring Well-Being in Students: Application of the PERMA Framework." *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271.

Kern, M. L., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2014). "Assessing Employee Wellbeing In Schools Using A Multifaceted Approach: Associations With Physical Health, Life Satisfaction, And Professional Thriving." *Psychology*, 5(6), 500–513.

Keser-Özcan, N. (2004). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımının Psikososyal Durum ile İlişkisi. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Keskin, A., D. (2019). Oyun Bağımlılığı Müdahale Programının Ergenlerin Oyun Bağımlılığı ve Oyun Motivasyonu ile Duygusal Davranışsal Sorunlarına ve Annelerinin Düşüncelerine Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Keskin, B. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Keyes, C. L. M. (1998). "Social Well-Being." *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2005). "Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., And Ryff, C. D. (2002). "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions." *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Khan, A., & Muqtadir, R. (2014). "Problematic Online Gaming in Pakistan. *International Journal of Science and Research*", 3(6), 2522-2525.
- Khaw, D., & Kern, M. (2014). "A Cross-Cultural Comparison of The PERMA Model of Well-Being." *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8(1), 10-23.
- Kılıç, S. (2013). "Örnekleme Yöntemleri." *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6.
- Kılınç, M. (2017). "Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Öz-Yeterlik ve Etkileşim Kaygısı." *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(2), 207-216.
- Kındıroğlu, Z. (2018). Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). "The Relationship Between Online Game Addiction and Aggression, Self-Control and Narcissistic Personality Traits." *European Psychiatry*, 23(3), 212-218.
- Kim, M. & Kim, J. (2010). "Cross-Validation of Reliability, Convergent and Discriminant Validity for the Problematic Online Game Use Scale". *Computers in Human Behavior*, 26, 389-398.
- Kim, Y., & Ross, S. D. (2006). "An Exploration of Motives in Sport Video Gaming. " *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 8(1), 28-40.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). "The Cognitive Psychology of Internet Gaming Disorder." *Clinical Psychology Review*, 34(4), 298-308.
- King, D. L., Ejova, A., & Delfabbro, P. H. (2012). "Illusory Control, Gambling, and Video Gaming: An Investigation of Regular Gamblers and Video Game Players." *Journal of Gambling Studies*, 28(3), 421-435.
- King, Daniel L., Paul H. Delfabbro.(2009). "Understanding and Assisting Excessive Players of Video Games: A Community Psychology Perspective." *Australian Community Psychologist*, 21(1), 62-74.

Király, O., Zhang, J., Demetrovics, Z., & Browne, D. T. (2022). "Gambling Features and Monetization in Video Games Create Challenges for Young People, Families, and Clinicians." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 61(7), 854-856.

Kirby, L.D. Ve Fraser, M. W. (1997). *Risk and Resilience In Childhood. Risk And Resilience In Childhood*. Washington, NASW Press.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., And Yen, C. F. (2005). "Gender Differences and Related Factors Affecting Online Gaming Addiction Among Taiwanese Adolescents." *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273–277.

Ko, C., Gin-Chung L., Sigmund H., Ju-Yu Y., Ming-Jen Y., Weichen L., Chen-Fang Y., Cheng-Sheng C.. (2009). "Brain Activities Associated With Gaming Urge of Online Gaming Addiction." *Journal of Psychiatric Research*, (43)7, 739-747.

Kocaman, E. N. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

Koç, G. K. (2020). *Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

Korkmaz, Ö. & Korkmaz, Ö. (2019). "Ortaokul Öğrencilerinin Oyun Bağımlılık Düzeyleri, Oyun Alışkanlıkları ve Tercihleri." *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2019), 798–812.

Köfteci, B. (2018). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının, Psikolojik Dayanıklılık ve Ruminasyon Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*

Kun, Á., Balogh, P., & Krasz, K. G. (2017). "Development Of The Work-Related Well-Being Questionnaire Based on Seligman's PERMA Model." *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56-63.

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.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D. & Pontes, H. M. (2017). "DSM-5 Diagnosis of Internet Gaming Disorder: Some Ways Forward in Overcoming Issues And Concerns in the Gaming Studies Field". *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 133-141.

Kuss, D. J., Louws, J., & Wiers, R. W. (2012). "Online Gaming Addiction? Motives Predict Addictive Play Behavior In Massively Multiplayer Online Role-Playing Games." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 480-485.

Kuss, D. J., & Mark D. G. (2015). "Internet Addiction Treatment: The Therapists' View." In *Internet Addiction in Psychotherapy*, 6–14.

Kuyumcu, B. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). "Within-Person Variation in Security of Attachment: A Self-Determination Theory Perspective on Attachment, Need Fulfillment, and Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-379.

Laconi, S., Pirès, S., & Chabrol, H. (2017). "Internet Gaming Disorder, Motives, Game Genres And Psychopathology." *Computers in Human Behavior*, 75, 652-659.

Laier, C., & Brand, M. (2017). "Mood Changes After Watching Pornography on the Internet Are Linked to Tendencies Towards Internet-Pornography-Viewing Disorder." *Addictive Behaviors Reports*, 5, 9-13.

Larrieu, M., Billieux, J., & Decamps, G. (2022). "Problematic Gaming And Quality of Life in Online Competitive Videogame Players: Identification Of Motivational Profiles." *Addictive Behaviors*, 133, 107-363.

Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). "The Forgiving Personality: Describing A Life Well Lived?" *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.

Lee, C., & Kim, O. (2017). "Predictors of Online Gaming Addiction Among Korean Adolescents ." *Addiction Research & Theory*, 25(1), 58-66.

Lee, J., Nam, S., Kim, A., Kim, B., Lee, M., Lee, S. (2013). "Resilience: A Meta-Analytic Approach." *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269-279.

Lee, Y. S. (2006). "Biological Model And Pharmacotherapy in İnternet Addiction." *Journal of The Korean Medical Association*, 49(3), 209-214.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). "Psychosocial Causes and Consequences of Pathological Gaming." *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152.

Lemmens, J., Valkenburg, P., & Gentile, D. (2015). "The İnternet Gaming Disorder Scale." *Psychological Assessment*, 27(2), 567-582.

Lemmens, Jeroen S., Patti M. Valkenburg & Jochen Peter. (2009). "Development and Validation of A Game Addiction Scale for Adolescents." *Media Psychology*, 12(1), 77–95.

Lewis A. & Griffiths M. D. (2011). "Confronting Gender Representation: A Qualitative Study of the Experiences and Motivations of Female Casual-Gamers." *Aloma Rev Psicol*, 28, 245–272.

- Li, L., Yu, Q., Zhang, L. & Jin, S. (2015). "The Gender Difference on Internet Addictive Among Adolescent: The Mediation Effect of the Differentiation of Social and Psychological Situation in School." *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 23(6), 1044–8.
- Liang, J., Tang, Y., Hare, R., Wu, B., & Wang, F. Y. (2021). "A Learning-Embedded Attributed Petri Net To Optimize Student Learning in A Serious Game." *Transactions on Computational Social Systems*, 10(3), 869-877.
- Liu, J. J., Reed, M., & Girard, T. A. (2017). "Advancing Resilience: An Integrative, Multi-System Model of Resilience." *Personality and Individual Differences*, 111, 111-118.
- Liu, R., Zhou, Z. K., Yu, Y. C., Zhang, T., Wang, H., Liu, G. & Wang, X. H. (2017). "Strong Light-Matter Interactions in Single Open Plasmonic Nanocavities at the Quantum Optics Limit." *Physical Review Letters*, 118(23), 237-401.
- Lo, S. K., Wang, C. C., & Fang, W. (2005). "Physical Interpersonal Relationships and Social Anxiety Among Online Game Players." *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 15–20.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?" *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-815.
- Maclean, D. (October 17, 2017). 48-Hour Challenge game circulating on Facebook encourages children to go missing for days at a time. Independent. <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/48-hour-challenge-game-facebook-children-go-missing-for-days-hide-parents-warning-social-media-a8004851.html>, Erişim tarihi. 24 Mart 2024.
- Makas, S. (2024). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Duygusal Şemaların Aracılık Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Düzce: Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Makas, Y. (2008). Lise Öğrenimi Gören Gençlerin İnternet Kullanımının Psikososyal Durum ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Malliet, S., & De Meyer, G. (2005). The History of the Video Game. *Handbook of Computer Game Studies*, 23-45.
- Malone, T. & Lepper, M. (1987). "Making Learning Fun: A Taxonomy of Intrinsic Motivations of Learning." *Aptitude, Learning, And Instruction: Cognitive and Affective Process Analyses*, 3, 223-253.
- Mance, J., & Edwards, L. (2012). "Deafness-Related Self-Perceptions and Psychological Well-Being in Deaf Adolescents with Cochlear Implants." *Cochlear Implants International*, 13, 93–104.
- Männikkö, N., Billieux, J., & Käriäinen, M. (2015). "Problematic Digital Gaming Behavior And Its Relation to the Psychological, Social And Physical Health of Finnish Adolescents and Young Adults." *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 281-288.

Marlatt, G. A. (1988). "Research On Behavioral Strategies for the Prevention of Alcohol Problems." *Contemporary Drug Problems*, 15, 31–45.

Marshall, W. (2019). "Social Dance in the Age of (Anti-) Social Media: Fortnite, Online Video, and the Jook at A Virtual Crossroads." *Journal of Popular Music Studies*, 31(4), 3-15.

Martirosyan, A. M. D. (2007). Korean Man Dies After 50 Hours Of Computer Games. *American Medical Network*.
[Http://Www.Health.Am/Cardio/More/S_Korean_Man_Dies_After_50_Hours_Of_Computer_Games/](http://www.health.am/Cardio/More/S_Korean_Man_Dies_After_50_Hours_Of_Computer_Games/), December 8, Erişim tarihi: 22 Mart 2024.

Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). "Resilience and Development: Contributions From rhe Study of Children Who Overcome Adversity." *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.

Masten, A.S., Coatsworth, J.D. (1998). "The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons From Research on Successful Children." *American Psychologists*, 53, 205-220.

Montag, C., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y., F., Liu, W., Y. & Reuter, M. (2015). "Is It Meaningful to Distinguish Between Generalized and Specific İnternet Addiction? Evidence From A Cross-Cultural Study From Germany, Sweden, Taiwan And China." *Asia Pac Psychiatry*, 7(1), 20-26.

Myers, D. (2000). Hope and happiness. In: Gillham J.E. (Ed.) *The Science of Optimism and Hope*. Philadelphia PA: Templeton Foundation Press, pp. 323–336.

Ndtv World. (September 14, 2009). 2010 Games: How bad things really are. <https://www.ndtv.com/İndia-News/2010-Games-How-Bad-Things-Really-Are-401443>

Nergiz, H., & Nergiz, S. F. (2021). "Çocuk, Ergen veya Gençlerde Dijital Oyun Bağımlılığını Araştıran Ulusal Lisansüstü Tezlerin İncelemesi." *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(23), 53-80.

Newman, J. (2002). "The Myth of the Ergodic Videogame." *Game Studies*, 2(1), 1-17.

Ng, B. D. & Peter, M. (2005). "Addiction to the İnternet and Online Gaming." *Cyberpsychology & Behavior*, 8(2), 110-113.

Odabaşı, ř. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeylerine İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Oktan, V. (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Oktan, V., Odacı, H. Ve Berber Çelik, Ç. (2011). “Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasındaki Rolünün İncelenmesi.” XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildirisi, 140-149.

Oral, A. H., & Arabacıoğlu, T. (2019). “İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.” Trakya Eğitim Dergisi, 9(1), 44-60.

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

Özdemir, S. (2021). Genç Yetişkinlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Ufuk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Özen, Y. (2010). “Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme).” Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, 2(4), 46-58.

Öztürk, Ö., Kalyoncu, Ö. A., Genç, Y., Odabaşoğlu, G., & Eraslan, D. (2007). “İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi.” Bağımlılık Dergisi, 8(1), 36-41.

Palancı, M. (1999). Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa Çıkma Davranışları. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Park, N., & Peterson, C. (2006). “Moral Competence and Character Strengths Among Adolescents: The Development and Validation of the Values in Action Inventory of Strengths For Youth.” Journal of Adolescence, 29, 891-909.

Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). “Relationship Between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students.” International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2(5), 27-32.

Pinquart, M. & Sörensen, S.(2000). “Influences of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Metaanalysis.” Psychology and Aging, 15(2), 187-224.

Porter, G., Starcevic, V., Berle, D., & Fenech, P. (2010). “Recognizing Problem Video Game Use.” Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 44(2), 120-128.

Prensky, M. (2005). “Computer Games and Learning: Digital Game-Based Learning.” Handbook of Computer Game Studies, 18(2005), 97-122.

Przybylski, Andrew K., C. Scott Rigby, Richard M. Ryan. (2010). “A Motivational Model of Video Game Engagement.” Review of General Psychology, 14(2), 154-166.

Rehbein F., Matthias K. & Thomas M. (2010). "Prevalence and Risk Factors of Video Game Dependency in Adolescence: Results of A German Nationwide Survey." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(1), 269–277.

Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mößle, T., & Petry, N. M. (2015). "Prevalence of Internet Gaming Disorder in German Adolescents: Diagnostic Contribution of the Nine DSM-5 Criteria in A State-Wide Representative Sample." *Addiction*, 110(5), 842-851.

Rigby, S., & Ryan, R. M. (2011). "Glued to Games: How Video Games Draw Us in and Hold Us Spellbound." *Bloomsbury Publishing USA*, 9(4), 268-280.

Ritterfeld, U., & Weber, R. (2006). "Video Games for Entertainment and Education." *Playing Video Games: Motives, Responses, and Consequences*, 128(26), 399-413.

Robertson, S., Woodall, J., Henry, H., Hanna, E., Rowlands, S., Horrocks, J. & Long, T. (2018). "Evaluating A Community-Led Project for Improving Fathers' and Children's Wellbeing in England." *Health Promotion International*, 33(3), 410-421.

Romadlan, S., & Maududi, M. M. (2022). "Overcoming The Impact of Online Games Through Literacy for Junior High School Students in South Tangerang City." *SPEKTA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Teknologi Dan Aplikasi*, 3(1), 59-70.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being." *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs In Motivation, Development, and Wellness*. Newyork: The Guilford Press.

Ryff, C. D. (1989). "Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Ryff, C. D. (1995). "Psychological Well-Being in Adult Life." *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.

Ryff, C. D. (2018). "Well-Being with Soul: Science in Pursuit of Human Potential." *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248.

Ryff, C. D. And Singer, B. (1996). "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research." *Psychother Psychosom*, 65 (1), 14-23.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). "The Contours of Positive Human Health." *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.

Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). "Relationships Between Psychological Well-Being and Resilience in Middle And Late Adolescents." *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.

Salik, R. (2020). Mavi Balina yüzünden 142 kişi intihar etti!. Milliyet. <https://www.milliyet.com.tr/molatik/hayat/mavi-balina-yuzunden-142-kisi-intihar-etti-70707>, Erişim Tarihi: 10.09.2023.

Sancar, T. H. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Öz Yeterliğin Başarı Odaklı Motivasyon ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Savi Çakar, F., Karataş, Z., & Çakır, M.A. (2014). “Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlanması.” Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 32(1), 22-39

Seligman, M. (2018). “PERMA and the Building Blocks of Well-Being.” The Journal of Positive Psychology, 13(4), 333–335.

Seligman, M. E. (2002). “Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy.” Handbook of Positive Psychology, 2(2002), 3-12.

Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Simon And Schuster Press.

Seligman, M. E. P. (1998). “The Prediction and Prevention of Depression. In D. K. Routh & R. J. Derubeis (Eds.), The Science of Clinical Psychology: Accomplishments and Future Directions.” American Psychological Association, 201-214.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). “Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions.” American Psychologist, 60(5), 410-421.

Seok, S., & Dacosta, B. (2012). “The World’s Most Intense Online Gaming Culture: Addiction And High-Engagement Prevalence Rates Among South Korean Adolescents And Young Adults.” Computers in Human Behavior, 28(6), 2143-2151.

Sevinç, M. (2009). Erken çocukluk gelişimi ve eğitiminde oyun. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.

Sezgin-Nartgün, Ş. & Mor, K.D. (2015). “Öğretmenlerin Görüşlerine Göre Etik Liderlik ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi.” Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 15(2), 269-290.

Shen, C., Ratan, R., Cai, Y., D. & Leavitt, A. (2016). “Do Men Advance Faster Than Women? Debunking The Gender Performance Gap In Two Massively Multiplayer Online Games.” Journal Computer Mediating Community, 21(4), 312–329.

Sherry, J. L. (2001). “The Effects of Violent Video Games on Aggression: A Meta-Analysis.” Human Communication Research, 27(3), 409-431.

Shin, D., Choi, A.R., Lee, J., Chung, S.J., Kim, B., Park, M., Jung, M.H., Kim, D.J. & Choi J. S. (2019). “The Mediating Effects of Affect on Associations Between Impulsivity or Resilience and Internet Gaming Disorder.” Journal of Clinical Medicine. 8(8), 1102-1113.

Skoric, M. M., Teo, L. L. C., & Neo, R. L. (2009). "Children and Video Games: Addiction, Engagement, and Scholastic Achievement." *Cyberpsychology and Behavior*, 12(5), 567-572.

Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah II, H. F., Eisenhauer, S., Batchelder, G., & Cookson, R. J. (2014). "A Vacation from Your Mind: Problematic Online Gaming is A Stress Response." *Computers in Human Behavior*, 38, 248-260.

Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). "Relationship Between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine." *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.

Soylu, C. (2016). Orta Yetişkinlikte Benlik Saygısı, Hayatın Anlamı ve Psikososyal Uyum Arasındaki İlişkiler: Meme Kanseri Hasta Örneklemi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Soysal, M. N. (2016). Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Söylemez, A., & Ayas, T. (2023). "The Effect of Cognitive Behavioral Play Therapy Based Psycho-Education Program on the Level of Violent Content Digital Game Addiction and Aggressiveness." *Sakarya University Journal of Education*, 13(1), 68-83.

Spencer, R. (February 28, 2007). Man dies after 7-day computer game session. *The Telegraph*. <https://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/1544131/Man-Dies-After-7-Day-Computer-Game-Session.html>.

Starcevic, V., Berle, D., Porter, G. Ve Fenech, P. (2011) "Problem Video Game Use and Dimensions of Psychopathology." *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(3), 248-256.

Şahin, M., Yetim, A.A., & Çelik, A. (2012). "Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite." *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.

Tamborini, R., Grizzard, M., Bowman, N. D., Reinecke, L., Lewis, R. J., & Eden, A. (2011). "Media Enjoyment As Need Satisfaction: The Contribution of Hedonic and Nonhedonic Needs." *Journal of Communication*, 61(6), 1025-1042.

Taşgın, E. Ve Çetin, F. Ç. (2006). "Ergenlerde Major Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık." *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.

Tatlılıoğlu, K. (2015). "Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Bingöl Üniversitesi Örneği]." *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (55), 1-15.

Tazawa, Y., Okada, K. (2001). "Physical Signs Associated With Excessive Television-Game Playing and Sleep Deprivation." *Pediatrics International*, 43, 647-650.

Terzi, Ş. (2006). “Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları.” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 77-84.

Terzi, Ş. (2008). “Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.

Theis, D., & Fischer, N. (2017). “Sex Differences in the Development of Achievement Goals in Middle School.” *Learning and Individual Differences*, 57, 170-177.

Toker, S., & Baturay, M. (2016). “Antecedents and Consequences of Game Addiction.” *Computers in Human Behavior*, 55, 668-679.

Topuz, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Torres-Rodríguez, A., Mark D. G. & Xavier C. (2018). “The Treatment of Internet Gaming Disorder: A Brief Overview of The PIPATIC Program.” *International Journal of Mental Health And Addiction*, 4(16), 1000-1015.

Trepte, S., Reinecke, L., & Juechems, K. (2012). “The Social Side of Gaming: How Playing Online Computer Games Creates Online and Offline Social Support.” *Computers in Human Behaviour*, 28(3), 832-839.

Turan, E. (2021). İnternet Kullanımının Psikolojik İyi Oluş ve Yalnızlık Durumu Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Turan, Ö. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları, Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Turgut, Ö. (2022). Beliren Yetişkinlikte Kendini Toparlama Gücünün Yordayıcıları Olarak Benlik Kurguları, Yaşam Amacı Belirleme, Bilgelik ve Başa Çıkma. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Turner, N. E., Angela, P., Bruce, B., Joyce, T. W., Edward, M. A., Joanna, H., Vincy, C., Jürgen, R., Hayley, H. & Robert, E. (2012). “Prevalance of Problematic Video Geming Among Ontario Adolescents.” *International Journal of Mental Health And Addiction*, 10(6), 877-889.

Tümlü, G. Ü. (2012). Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.” *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12 (3), 205-213.

Tümlü, G. Ve E. Recepoğlu (2013). “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.” Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3(3), 205-213.

Türk Dil Kurumu (2023). Büyük Türkçe Sözlük. 2 Cilt. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Türkiye İstatistik Kurumu (2023). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması (Rapor No:45587). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407), Erişim Tarihi: 18.03.2024.

Türkiye Oyun Sektörü Raporu, (2023). Gaming Turkey <https://www.turkiyeoyunsektoruraporu.com/tr>, Erişim Tarihi, 21.04.2024.

Uçar, M. Z. (2020). Ergenlik Dönemi Bireylerinin Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uyar, M. (2019). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Uzday, İ. T. (2009). “Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler.” Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 21(22), 5-15.

Ülker-Tümlü, G. & Recepoğlu E. (2013). “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.” Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3(3), 205-213.

Van Rooij, A. (2011). “Online Video Game Addiction: Exploring A New Phenomenon. Doctoral Thesis”. Rotterdam: Erasmus University Rotterdam.

Van Rooij, J., Daria J., Mark D., Gillian W., Tim M. & Dike V. (2014). “The Co-Occurrence of Problematic Video Gaming, Substance Use, and Psychosocial Problems in Adolescents.” Journal of Behavioral Addictions. (3)3, 157-165.

Varıci, E. Ş. (2019). Yetişkin Psikolojik Sağlamlığı Üzerinde Bir İnceleme: Algılanan Ebeveyn Tutumu, Kontrol Odağı, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Stilleri. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Verma, J. & Kumari, A. (2016). “A Study on Addiction to Social Networking Sites And Psychological Well-Being Among Working Adults.” International Journal of Humanities And Social Sciences, 5(5), 153-162.

Walsh, S. (2003). “Developing Interactional Awareness in the Second Language Classroom Through Teacher Self-Evaluation.” Language Awareness, 12, 124-142.

Wan S., Chin-Sheng, & Wen-Bin Chiou. (2006). “Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study In Taiwan.” Cyberpsychology & Behavior, 6(9), 762-766.

Wang, R., Demaria, S.J., Goldberg, A. & D. Katz (2016). "A Systematic Review of Serious Games in Training Health Care Professionals." *Simulation In Healthcare*, 11 (1) , 41- 51.

Weinstein, A. M. (2010). "Computer and Video Game Addiction-A Comparison Between Game Users And Non-Game Users." *The American Journal of Durg and Alcohol Abuse*, 36(5), 268-276.

Weiss, L.A., Westerhof, G.J. & Bohlmeijer, E.T. (2016). "Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions On Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *Plos One*, 11(6), 158-192.

White, J. R., & Freeman, A. S. (2000). "Cognitive-Behavioral Group Therapy: For Specific Problems and Populations." *American Psychological Association*, 405.

Williams, D., Yee, N., & Caplan, S. E. (2008). "Who Plays, How Much, and Why? Debunking The Stereotypical Gamer Profile." *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(4), 993–1018.

Wood, R. T. A., & Griffiths, M. D. (2007). "A Qualitative Investigation of Problem Gambling As An Escape-Based Coping Strategy." *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practise*, 80(1), 107–125.

Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). "Online Game Addiction Among Adolescents: Motivation And Prevention Factors." *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321-340.

Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2015). "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği." *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 10-18.

Yalçın, S., & Bertiz, Y. (2019). "Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığının Etkileri Üzerine Nitel Bir Çalışma." *Bilim Eğitim Sanat ve Teknoloji Dergisi*, 3(1), 27-34.

Yao, S., Zhang, C., Zhu, X., Jing, X., Mcwhinnie, C.M. & Abela, J.R. (2009). " Measuring Adolescent Psychopathology: Psychometric Properties of the Self-Report Strengths And Difficulties Questionnaire in A Sample of Chinese Adolescents." *Journal of Adolesan Healthy*, 45(1), 55-62.

Yao, Y. W., Liu, L., Ma, S. S., Shi, X. H., Zhou, N., Zhang, J. T., & Potenza, M. N. (2017). "Functional and Structural Neural Alterations in Internet Gaming Disorder: A Systematic Review And Meta-Analysis." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 83, 313-324.

Yavaş, G. (2020). *Ergenlerin Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejileri, Oyun Bağımlılığı ve Akran İlişkilerinin, Öznel İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Yee N. (2006a). "The Demographics, Motivations and Derived Experiences of Users of Massively Multiuser Online Graphical Environments." *Teleoperators and Virtual Environments*, 15, 309-329.

Yee, N. (2006b). "Motivations for Play in Online Games." *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.

Yee, N., Ducheneaut, N. & Nelson, L. (2012). "Online Gaming Motivations Scale: Development And Validation." *Conference on Human Factors in Computing Systems – Proceedings*, 6, 298-321.

Yılmaz, M. F. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemleri İnternet Kullanımı ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yiğit, E. (2017). Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığında Ailelerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yildirim, E., & Zeren, S. G. (2021). "Video Game Addiction in Turkey: Does It Correlate Between Basic Psychological Needs and Perceived Social Support?" *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(2), 106-117.

Yilmaz, E., & Cagiltay, K. (2005). "History of Digital Games in Turkey." In *Proceedings Of Digra 2005 Conference: Changing Views: Worlds In Play*.

Yoo, H., Soo, C., Jihyun, H., Sook, K. Y., Seog, J. K., Jaek, W. H., Ain, C., Young, H. & In Kyoon, L. (2004). "Attention Deficit Hyperactivity Symptoms and Internet Addiction." *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58(5), 487-494.

Young, K.S. (2004). "Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences." *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.

Young, K. (2009). "Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues For Adolescents". *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372.

Yu, C., Li, X., & Zhang, W. (2015). "Predicting Adolescent Problematic Online Game Use From Teacher Autonomy Support, Basic Psychological Needs Satisfaction, and School Engagement: A 2-Year Longitudinal Study." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(4), 228-233.

Yu, Hongsik, And Jaehee Cho. (2016). "Prevalence of Internet Gaming Disorder Among Korean Adolescents and Associations With Non-Psychotic Psychological Symptoms, and Physical Aggression." *American Journal of Health Behavior*, 40(6), 705-716.

Zhang, H., Yong-Yi, W., Wu, D., & Chen, J. (2018). "Evolutionary Path of Factors Influencing Life Satisfaction Among Chinese Elderly: A Perspective of Data Visualization." *Data*, 3(3), 35-47.

Zhu, S., Zhuang, Y., Lee, P., Li, J. C. M., & Wong, P. W. (2021). "Leisure and Problem Gaming Behaviors Among Children and Adolescents During School Closures Caused By

COVID-19 in Hong Kong: Quantitative Cross-Sectional Survey Study.” JMIR Serious Games, 9(2), 1-15.

Ziyan, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Uyumlarını Yordamada Psikolojik Sağlamlık Bilişsel Esneklik ve Proaktif Kişiliğin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zorbaz, S. D., Ulaş, O., & Kızıldağ, S. (2015). “Relation Between Video Game Addiction And İnterfamily Relationships On Primary School Students.” Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 15(2), 489–497.

