



**ERGENLERDE İNTERNET OYUN OYNAMA
BOZUKLUĞU, SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE
OLASI DEPRESYON DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Fuat ZENGİN

HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Gülsen GÜNEŞ**

Doktora Tezi-2024

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLERDE İNTERNET OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU, SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE OLASI DEPRESYON DÜZEYİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

Fuat ZENGİN

**Halk Sağlığı Anabilim Dalı
Doktora Tezi**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Gülsen GÜNEŞ**

**MALATYA
2024**

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

ETİK BEYANI

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak Prof. Dr. Gülsen GÜNEŞ danışmanlığında hazırlayıp sunduğum “Ergenlerde İnternet Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı ile Olası Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki” başlıklı Yüksek Lisans/Doktora tezim içinde elde ettiğim verileri, bilgileri, belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tezimde yararlandığım eserlere bilimsel kurallara uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin özgün olduğunu, tezimin çalışma ve yazımında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 15/01/2024

Fuat ZENGİN
İmza

İTHAF

Bu çalışmayı gecesini gündüzüne katarak zor koşullarda sağlık hizmeti sunmak için çabalayan, kimi aile sağlığı merkezinde, kimi acil serviste, kimi de hastane polikliniğinde insan sağlığı için koşturan, çoğu zaman sesi duyulmayan, buna rağmen özverili, fedakar, insan sevgisiyle dolu şifa dağıtabilmek için didinen hekim arkadaşlarıma ithaf ediyorum. Siz insanlığın yüz akısınız iyi ki varsınız.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
TABLolar DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	6
2.1.1. Tanım, Etiyoloji ve Epidemiyoloji	6
2.1.2. Oyun ve Dijital Oyunlar	8
2.1.3. Dijital Oyunların Tarihsel Gelişimi	9
2.1.4. Dijital Oyunların Sınıflandırılması / Dijital Oyun Türleri.....	11
2.1.5. Dijital Oyunların Yararları.....	12
2.1.6. Dijital Oyunların Çocuklar Üzerine Olumsuz Etkileri	12
2.1.7. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Yaygınlığı	13
2.1.8. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ile İlişkili Komorbid Bozukluklar	14
2.1.9. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ile İlişkili Faktörler	15
2.1.10. Bireysel Faktörler	15
2.1.11. Dış Etkenler / Olanak Sağlayıcılar.....	16
2.1.12. Dijital Oyunlara Ait Özellikler	17
2.1.13. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunu Önleme Çalışmaları	18
2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	18
2.2.1. İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı	18
2.2.2. İnternet ve Web Teknolojileri	18
2.2.3. Sosyal Medyanın Tanımı ve Tarihçesi	20
2.2.4. Sosyal Medyanın Özellikleri	20
2.2.5. Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları	20
2.2.6. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları	21
2.2.7. Sosyal Medya Bağımlılığı tanımı	21
2.3. Depresyon Düzeyi.....	22
2.3.1. Depresyonun Tarihçesi	23
2.3.2. Depresyonun Nedenleri	24
2.3.3. Depresyona Kuramsal Bakış.....	24

2.3.4. Depresyon ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki.....	25
2.3.5. Depresyon ile İlgili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	26
3. MATERYAL VE METOT.....	29
3.1. Araştırma Modeli.....	29
3.2. Evren ve Örneklem	30
3.3. Veri Toplama Araçları	30
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	30
3.3.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	30
3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	31
3.3.4. Çocuklar İçin Depresyon Envanteri.....	31
3.3.5. Verilerin Toplanması	32
3.3.6. Verilerin Analizi (Çözümlemesi).....	32
4. BULGULAR	34
4.1. Fark Testlerine İlişkin Bulgular	34
4.2. Betimsel İstatistik ve Modellere İlişkin Bulgular	45
4.3. Test Edilen Modele İlişkin Bulgular.....	45
5. TARTIŞMA	49
5.1. Betimsel İstatistik ve Yapısal Modele İlişkin Tartışma.....	49
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	55
6.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Sonuçlar	55
6.2. Fark Testlerine İlişkin Sonuçlar.....	55
6.3. Modele İlişkin Sonuçlar.....	56
6.4. Araştırmacılara yönelik öneriler	56
6.5. Uygulayıcılara yönelik öneriler	57
KAYNAKLAR.....	59
EKLER	78
EK-1 Özgeçmiş.....	78
EK-2. Etik Kurul İzni.....	79
EK-3. Kurum İzni	80
EK-4. Kişisel Bilgiler Formu.....	82
EK-5. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği.....	84
EK-6. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	85
EK-7. Kovacs Depresyon Ölçeği.....	87

TEŐEKKÖR

Tez çalışmam süresince yol gösterip, destek olan değerli danışman hocam sayın Prof. Dr. Gülsen GÜNEŞ' e, tecrübeleriyle katkı sunan tez izleme jüri üyesi hocalarım sayın Prof. Dr.Metin Fikret GENÇ'e ve sayın Doç. Dr. Harika Gözde GÖZÜKARA BAĖ'a, jürimde olmayıp katkı sunan hocalarıma, tez çalışmalarım süresince gösterdikleri anlayış ve desteklerinden dolayı aileme sevgi ve saygılarımı sunar, hepinize en içten duygularımla teşekkür ederim.



ÖZET

Ergenlerde İnternet Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı ile Olası Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki

Amaç: Bu çalışmanın amacı, önemi giderek artan bir halk sağlığı problemine dikkatleri çekmek: lise öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve olası depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Materyal ve Metot: Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma evrenini Malatya ili merkez Yeşilyurt ilçesi'nde 2021-2022 eğitim-öğretim yılında çeşitli liselerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 420 öğrenci katılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Kovacs Depresyon Ölçeği, ayrıca sosyo-demografik, ailesel özelliklere yönelik kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS 25 paket programı ve AMOS 24.0 Paket Programı kullanılarak analize tabi tutulmuştur. Bu araştırmanın modeli, üç farklı değişkenin birbirleriyle olan ilişkilerini belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modelinin (**YEM**) (=Structural Equation Models /**SEM**) kullanıldığı bir ilişkisel tarama modelidir. Analizler tablolaştırılmadan önce normallik testi yapılmış ve verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. İlk etapta bağımsız gruplar arasında t testleri yapılmış ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testleri ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Ergenlerde internet oyun oynama bozukluğu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide olası depresyon düzeyi değişkeninin aracı rol etkisinin olduğu sonucu elde edilmiştir. YEM analizi sonuçlarına göre, test edilen modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2/sd=1.884$; RMSEA=.046; GFI=.901; AGFI=.884; CFI=.970; IFI=.971).

Sonuç: İnternet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ile sinerjik etkileşim olduğu, yaygın görüldüğü, beraberinde depresyona yakalanma riskini artırdığı, depresif duygu durumunun çevrimiçi oyun oynamayı artırdığı görüldü. Ergenlerde internet kullanımına bağlı bağımlılık oluşmasını engellemeye yönelik tedbirlerin alınmasının önemli olduğu, beraberinde depresyon riskini önlemeye dönük olumlu etki edeceğini söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı, Olası Depresyon Düzeyi, Yapısal Eşitlik

ABSTRACT

The Relationship of Possible Depression Level with Internet Gaming Disorder and Social Media Addiction in Adolescents

Aim: The aim of the present study is to draw attention to an increasingly important public health problem; to examine the relationship of possible depression level variable with internet gaming disorder and social media addiction in high school students.

Material and Method: The research was carried out in accordance with the relational screening model. The research population consisted of students enrolled in the educational program in various high schools in the district of Yeşilyurt of the city of Malatya in 2021-2022 academic year. The research population consisted of 420 students. The scales used in the study were Internet Gaming Disorder Scale, Social Media Addiction Scale for Adolescents, Kovacs Depression Scale, as well as personal information form for socio-demographic and familial characteristics. The data obtained in the research were analyzed using the SPSS 25 package program and the AMOS 24.0 package program. Before the analysis, the normality test was performed and it was concluded that the data were normally distributed. In the first stage, independent groups were tested with T-tests and then analyzed with one-way analysis of variance (ANOVA) tests.

Results: It was found that the possible depression level variable has a mediating role in the relationship between internet gaming disorder and social media addiction in adolescents. According to the results of the SEM analysis, it was found that the fit indices of the tested model were at an acceptable level ($\chi^2/sd=1.884$; RMSEA=.046; GFI=.901; AGFI=.884; CFI=.970; IFI=.971).

Conclusion: It was determined that there is a synergistic interaction with Internet gaming disorder and social media addiction. This interaction is found to be common and increases the risk of developing depression. It was also found that depressive mood also increases online game playing. We can say that it is important to take precautions to prevent addiction due to internet use in adolescents and that it will have a positive effect on preventing the risk of depression.

Keywords: Internet gaming disorder, possible depression level, social media addiction, structural equality.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
DSM	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
F	: Sıklık
ICD	: Hastalıkların ve Sağlık Sorunlarının Uluslararası Sınıflama Sistemi
İOOB	: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu
N	: Örneklem Sayısı
S_d	: Serbestlik Derecesi
SMB	: Sosyal Medya Bağımlılığı
SS	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
$\bar{X}$	: Ortalama
YEM	: Yapısal Eşitlik Modeli

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
Şekil 3.1. Araştırma Kapsamında Denenen Aracı Rol Çalışması	29
Şekil 4.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ile Algılanan Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Yapısal Eşitlik Modeli 1.....	46
Şekil 4.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ile Algılanan Depresyon Düzeyine Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rol İlişkisine Dair Yapısal Eşitlik Modeli 2.....	47



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 1.1. 2016-2022 arası dijital oyun sektörüne dair genel bilgiler	4
Tablo 4.1. Araştırma Kapsamına Girenlerin Yüzde Frekans Tablosu	34
Tablo 4.2. Araştırma Kapsamına Girenlerin Cinsiyete Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri.....	36
Tablo 4.3. Araştırma Kapsamına Girenlerin Spor Yapma Durumuna Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri..	37
Tablo 4.4. Araştırma Kapsamına Girenlerin Elektronik Cihazı (Tablet,PC,Akıllı Telefon Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri	38
Tablo 4.5. Araştırma Kapsamına Girenlerin Ayrı Oda Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri	38
Tablo 4.6. Araştırma Kapsamına Girenlerin Yaş Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri	39
Tablo 4.7. Araştırma Kapsamına Girenlerin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri..	40
Tablo 4.8. Araştırma kapsamına girenlerin arkadaş ilişkileri değişkenine göre Oyun oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyleri ..	41
Tablo 4.9. Araştırma Kapsamına Girenlerin Aile İçi İletişim Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri. 42	
Tablo 4.10. Araştırma Kapsamına Girenlerin Anne İnternet Yaklaşım Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri.....	43
Tablo 4.11. Araştırma Kapsamına Girenlerin Baba İnternet Yaklaşım Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyleri.....	44
Tablo 4.12. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu, Aritmetik Ortalamaları ve Değişkenlere İlişkin İç Tutarlık Katsayıları, Çarpıklık, Basıklık Tablosu .	45
Tablo 4.13. Modellere İlişkin İyilik Uyum Değerleri	48

1. GİRİŞ

Değişim, dönüşüm ve gelişim her dönem için var olmuştur ve var olmaya da devam edecektir. Özellikle teknolojik gelişmeler ile birlikte, değişim ve dönüşüm daha hızlı bir süreç içerisine girmiştir. Bu teknolojik gelişmeye paralel olarak, ortaya çıkan video ve bilgisayar oyun bağımlılığı, otuz yılı aşan bir zaman dilimini kapsayarak gündemde yer tutmaktaya devam etmektedir. (1). İnternet oyunlarının yaygınlaşması beraberinde son yirmi yılı aşarak öncelikle çocukları ve gençleri etkileyen, dünyanın her yerinde hızla yaygınlaşan önemli bir halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir(2,3).

Uzun saatler boyunca oyun platformlarında süre geçiren genç bireylerin, çoğu zaman sorumlu olduğu durumları göz ardı edebildikleri görülmektedir. Bu platformlarda zamanlarının çoğunu geçiren birey sayısı azımsanmayacak düzeyde olup, bu sayı artarak devam etmektedir. Yeşilay tarafından İstanbul ilini kapsayan 2017 yılında yapılmış “oyun amaçlı problemli internet kullanımı”konulu çalışmaya göre, 12-19 yaş aralığındaki 6116 gençlerin %8.5’inin problemli düzeyde dijital oyun oynadığına dair bir durum tespitinde bulunulmuştur. (4).

Bu sayının devamlı bir artış içerisinde olacağı inkâr edilemeyecek bir durum olarak nitelendirilmektedir. Günümüz gençlerini bağımlı hale getiren tek platformun oyun oynama siteleri olmadığını da belirtmek gerekmektedir. Sosyal medya platformları,siteleri internetin gündelik yaşama kattığı,etkilediği ve giderek kullanıcı sayısının artarak devam ettiği önemli ,popüler ve yaygın kültür öğelerinin başında gelmektedir.. Giderek kullanıcı sayısı artan sosyal medya, karşılıklı konuşma alanları oluşturup,geliştirerek insanlar arası iletişim tarzını değiştiren internet teknoloji olup,bunun yanında insanların bireysel kullanımları, performansı ve üretkenliği açısından kişisel farklılıkları ortaya çıkarabilecekleri bir alandır (5). Günümüz dünyasında, internet kullanan kişilere bakıldığında sosyal medya kullanımlarının önemli bir alışkanlık haline gelmesinin yanında, birçok kesimin, çevrenin, sosyal taleplerine yanıt vermekle beraber aynı zamanda sosyal medyanın olumsuzluklarına dikkat çekenlerin eleştirilerinin de hedefinde olduğu belirtilmektedir(6).

Gelişen teknolojik gelişmelerin önemli bir parçası olan internet,küresel dünyada kişiler açısından kullanımı kaçınılmaz bir durum halini almaktadır. Sosyal açıdan, alışverişte, iletişimde,finansal işlerde, bilgi edinme gibi çok fazla alanda yer alan, uygun kullanıldığında yaşamı kolaylaştırmakta , daha çok boş zaman aktivitesi olarak

görülebilen, bilinçsizce kullanıldığında ise önemli sağlık sorunlarına sebep olabilmektedir (7). Oyunların beyinde dopamin salgılanmasına sebep olduğu, dolayısıyla bu durumun oyun bağımlılığının gelişmesinde etkili olabilecek nöro-kimyasal bir faktör olduğu ifade edilmektedir. Uzun süreli dijital oyun oynayan oyuncuların ve madde bağımlısı olan bireylerin prefrontal korteks bölümünde hareketlilik olduğu gösterilmiştir. Çalışmada dijital oyunların nörolojik anlamda bağımlılık yaratabildiği ve bağımlılığın oluşmasındaki süreçlerin nörolojik görüntüleme yöntemleri ile gösterilebileceği sonucuna varılmıştır. İnternet aracılığıyla oynanan çevrimiçi (online) oyunların, farklı ve gerçek kişilerle tanışma fırsatı sunması, oyun oynama, cinsel temelli eylemlere ulaşma imkanı tanınması vb. faktörler; biyolojik anlamda ödül sistemini, bağımlılık yapan maddelere benzer şekilde uyararak, bireyin bu davranışları tekrarlamasına, davranışların pekiştirilmesine, en nihayetinde bağımlılığın ortaya çıkmasına neden olmaktadır (8). Bu durumun neticesi olarak çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkması kaçınılmaz bir olgu olarak kendini göstermektedir. Alanyazında oyun oynamak genellikle stres ve kaygı için olumlu bir başa çıkma stratejisi olarak kabul edilirken özellikle çocuklar ve ergenler gibi savunmasız bireyler için risk oluşturmaktadır (9). İnternet ve sosyal medya bağımlılığı en fazla gençlere yönelik tehdit oluşturmaktadır (7). Yapılan araştırmalara göre, sosyal medya kullanımı en fazla gençler arasında olduğu görülmektedir (10). Gençlerin ders esnasında bile internet üzerinden aralarında iletişim kurmaya çalışmaktadırlar (7). Gençlerin, özellikle olarak ergenlerin, birbirlerini etkilemeleri ve çevreden etkilenmeleri daha hızlı ve yoğun olabilmektedir. (7). Ergenliğin doğası gereği internette ulaştığı, özgür, kolay erişim, denetimden uzak hareketli bir ortamın oluşu, ayrıca çaba ve sorumluluk gerektirmiyor oluşu, sosyalleşmeye ortam sunması, bir gruba aidiyet açısından kolaylık sağlaması, kendini ifadeyi daha kolay hale getirmesi gibi bir çok özelliğiyle internet ortamı güçlü kendine bağlayan bir etki oluşturmaktadır (7). Kimliğini bulma arayışında ve kendi tanımaya sürecindeki ergenler, böylece sosyal medyayı yaşamlarının merkezinde görebilmektedirler (11).

Genel anlamda internet bağımlılığı; internetin aşırı kullanılması ve bu isteğin önüne geçilememesi, internette geçirilen sürenin gittikçe artırılması, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, internetten yoksun kalındığında aşırı sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk hissedilmesi ve kişinin iş, sosyal ve yakın ilişkilerinin bozulması olarak tanımlanabilir (12). İnternet bağımlılığını tanımlarken, aşırı internet kullanımı, internet kullanım bozukluğu, problemlili internet kullanımı, uyumsuz internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, zorlayıcı internet kullanımı, internet kullanım

bozukluğu gibi farklı terimler kullanılmaktadır. İnterneti kullanma ile davranışa dair bozukluklarla ilişkilendiren bu tanımlamalar, bir çeşit dürtü kontrol bozukluğunu işaret etmektedir. İnternet kullanımının patolojik etkileri, insan ilişkileri, mesleğin icrası, okul başarısı, zihini ve fiziki sağlık gibi alanlarda yaşamı olumsuz etkilemeye başladığında olumsuz hale gelerek, kendi ve çevre için zarar verici davranışlara sebebiyet verebilmektedir (13). İnternet bağımlılığı ve internette oyun oynama bozukluğu literatürde yeni tanımlanmış davranışsal bağımlılıklardır. Gerçekte oyun oynama davranışı çocukların en önemli işidir. (14). Çünkü oyun oynama, sonucu düşünülmeden, eğlenme isteğiyle yapılan davranışların bütünü ve varolmanın göstergesi olan yaratıcı özelliklerin de bir kanıtıdır. Oyun çocuğun keşfetme, üretme becerisinin kullanabildiği bir ortam, gerçek dünya ile hayal dünyasını birbirine bağlayan bir köprü görevi görmektedir. (14). Tüm bu araştırmalar bir araya getirildiğinde, dijital oyunların, oyun ötesi bir etkide bulunabildikleri, özellikle gençlerin yoğun teknolojik bombardıman altında olduğu görülmektedir. Kendilerini bu bombardımandan nasıl koruyacakları noktasında yeterince bilgi sahibi olmayan gençlerin kendilerini bu durumun oluşturduğu cazibe etkisinden koruyabilmeleri kolay olmamaktadır. Özellikle internet oyun bağımlılığı ve sosyal medya kullanımının bir şekilde gençleri sanal ortamda tuttukları anlaşılmaktadır. Gençlerin uzun süreli sanal ortamlarda kalmalarının ve yapmaları gereken işleri yapamamalarının oluşturacağı olumsuz psikolojik durumların oluşması beklenen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Gerek uzun süreli oyun oynamanın ve gerekse de uzun süreli sosyal medya kullanımının genç bireyleri depresyona sürükleyebileceği alanyazından anlaşılmaktadır. İnternet oyun oynama bozukluğu ile sosyal medyayı kullanma arasında pozitif bir ilişkinin varlığı yapılan çalışmalarda görülmektedir. **Ancak alanyazın incelendiğinde internet oyun bağımlılığı ile depresyon düzeyi arasında sosyal medya bağımlılığını aracı rol etkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.** Bu noktada bu araştırmanın alanyazındaki boşluğu bir nebze de olsa doldurması beklenmektedir.

Oyun sektörünün ülkemizde ve dünya da cazibesi artan büyük bir ekonomik sektör oluşu da ayrıca dikkat çekilmesi konusunda önem taşımaktadır. Zira bu kadar büyük çapta bir nüfusu barındıran ve devasa ekonomik kapsamı olan bir sektörün devam edeceği dolayısıyla beraberinde getireceği problemlerin de benzer şekilde yaygınlaşacağı düşünülmektedir (15).Günümüz toplumunda ortaya çıkan ve çözüm bulunulmaya çalışılan çok fazla durum ve olgunun olduğu da bilinen bir hakikattir. Bu olgulardan birkaçı hiç şüphesiz ergenlik dönemi bireylerinin bir gerçeği haline gelen, oyun oynama bozukluğu,

sosyal medya bağımlılığı ve bunun neticesinde oluşan depresyon problemi gerçekleridir. Bu araştırma ile birlikte, ergenlik dönemi bireylerinin bir gerçekliği haline gelen bu kavramlar ile ilgili alanyazındaki birkaç boşluğu doldurmak ve bu konuda aydınlatıcı sonuçlar elde etmek hedeflenmektedir. Literatürde oyun oynama bozukluğu ile ilgili çok sayıda çalışmanın yapıldığı bilinmektedir. Benzer şekilde literatürde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili de hatırı sayılır düzeyde araştırma bulunmaktadır. Ancak ergenlik döneminde olup farklı liselerde eğitim-öğretime devam eden öğrencilerle yapılmış çalışmalara rastlamak çok da mümkün değildir. Bir yönüyle bu çalışma ile birlikte ilgili değişkenlerle yapılan çalışmaların uygulandığı evren ve örneklem genişletilmiş olacaktır. Özellikle lise dönemi öğrencilerinden bu değişkenlere ilişkin farklı veriler elde etme ihtimali de bulunmaktadır. Diğer önemli bir husus ise, oyun oynama bozukluğu ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rol etkisinin incelendiği bir çalışmanın alanyazında olmamasıdır. Bu durum mevcut araştırmayı daha özel bir konuma taşımaktadır. Her ne kadar her bir değişkenin diğer değişkenlerle olan ilişkilerinin incelendiği çalışmalar olsa da **bu araştırmada aracı rol değişkeninin etkisinin incelenmesi bu çalışmayı oldukça spesifik bir konuma getirmektedir.** Bunun yanında, mevcut çalışmamızda lise dönemi öğrencilerinin, oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre de incelenmiştir. Böylece alanyazında buna ilişkin verilerin oluşmasına da katkıda bulunulmuş olmaktadır. Literatürdeki boşlukları doldurmak, sınırlı sayıda yapılan çalışmalara destek sağlamak açısından yapılmış olan bu güncel çalışma büyük bir öneme haizdir. Tüm bunlarla birlikte yaptığımız çalışma ile sağlık bilimleri, sosyal psikoloji, psikolojik danışma ve kişilik psikolojisi gibi alanlara da katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

Tablo 1.1. 2016-2022 arası dijital oyun sektörüne dair genel bilgiler

TÜRKİYE							
Yıl	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Oyuncu Sayısı Milyon	29	30	31	32	36	40	42
Hasılat Milyon USD	755	810	853	830*	880	1200	625*
Toplam Nüfus Milyon	80	81	82	83	83.5	84.5	85
İnternet Kullanıcı Sayısı Milyon	46	54	59	63	66	70	72
Nüfus Oranı %	59	60	72	75	79	82	85

Sosyal Medya kullanan Milyon	34	51	52	53.7	55	65	69
Dünyada Oyun Sektörü Milyar USD	99	111	138	152	159	176	184

*Dolar kurundaki artışa bağlı göreceli düşük. <https://www.gaminginturkey.com/tr/turkiye-oyun-sektoru-2022-raporu/> sayfa ulaşım tarihi 12 Temmuz 2023.

2022 ve 2023 yılında instagramda kişi başına düşen zaman harcama da Türkiye dünyada 1.sırada! (16)

Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada seçtiğimiz örneklem grubunun evreni yansıttığı varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, örneklem grubu tarafından içten ve objektif bir şekilde yanıtlandıkları varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, istenilen sonuçları doğru ve gerçekçi ölçtüğü varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada kullanılan ölçekler, pandemi süreci dolayısıyla sosyal izolasyona önem verilerek toplanmıştır. Bu nedenle veriler, çevrimiçi elde edilmiştir.
2. Araştırma sadece, Malatya’da yaşayan öğrencilerle sınırlıdır.
3. Araştırmada 239 kadın ve 181 erkek katılımcı bulunmaktadır. Kadın katılımcı sayısının daha fazla olması eşit bir çıkarım yapmak konusunda sınırlılık yaratmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu (İOOB), klinik açıdan önem derecesinde bir bozulmanın olduğu veya sıkıntı meydana getiren , genelde başka oyuncularla çevrimiçi oyun oynama amacıyla sürekli ve tekrar eden biçimde internetin kullanılması şeklinde tanımlanmıştır (17).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medyada çok fazla zaman harcaması, bu sürenin giderek artması, sosyal medyada geçirilen zamanın kişinin günlük yaşamda diğer işlevlerini olumsuz yönde etkilemesi buna rağmen vazgeçilememesi hali için kullanılan bir terimdir (18).

Depresyon: Depresyon, kişinin duygu durumun üzgün oluşu, kendini ifade de yavaşlama, hareketlerin durgun oluşu, değersizlik ve suçluluk hissi, dikkatte düşüş, umutsuz düşünceler, hayatta kalmaya yönelik istekte azalma belirtileriyle gözlenen bir sendromdur (19).

2.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu

Bu başlıkta internet oyun oynama bozukluğuna dair alan yazın dan derlenen tanımlar, araştırma sonuçları konusunda çalışmalar yer almaktadır.

2.1.1. Tanım, Etiyoloji ve Epidemiyoloji

Kişiler çevrimiçi olarak gerçekte muhatap olamadıkları birileriyle, sanal ortamda çevrimiçi siteler de oyun oynamaktadır (20). İnternet üzerinden çevrimiçi oynanan oyunların neredeyse tamamında oyun oynarken ayrıca çevrimiçi sohbet edebildikleri ve iletişime girebilecekleri, böylece sosyalleştikleri başka bir takım imkânların olduğu görülmektedir (21). İnternet oyun bağımlılığı konusuyla ilgili araştırmalarında, kişilerin toplumda ve sosyal hayatlarında ortaya çıkan her türlü düzensizliğe rağmen oyun oynama isteğini bırakamaması oyun oynamadan vazgeçmeyi başaramaması bu davranışa, isteği iradesiyle engel olamaması ile devam eden süreç dijital oyun oynamaya bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır (22).

İnternet bağımlılığı konusunda tanımlamanın yapıldığı bilimsel ilk çalışma, “Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-IV”teki (DSM-4) kumar oynama bozukluğu kriterlerini dikkate alarak tanımlanmıştır (23) . APA tarafından 2013 tarihinde yayımlanmış olan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı’nda (DSM-5)

"Maddeyle İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları" kısmında yer verilen "Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar" bölümünde bir tek kumar oynama bozukluğu mevcut olup, internet oyun oynama bozukluğu konusunda da DSM-5'in III. Bölümde ifade edile "Üzerinde Daha Fazla Araştırma Yapılması Önerilen Durumlar" adı altında incelenmiştir (24).

DSM-5 İOOB Tanı Kriterleri:

Son 12 aylık süre zarfında aşağıdaki durumlardan 5 ve daha fazlası ile ayırıcı özelliği bulunan, sağlık açısından ciddi düzeyde bozulmaya ve strese sebep olan, devam eden, tekrarlayan genellikle oyuncuların da içinde olduğu oyuna katılmaya dönük internette bulunma hali (24)

1. İnternet oyunları ile fazla zaman harcama (kişi ya en son oynadığı oyunu düşünür ya da oynayacağı gelecek oyun oynamaya dair beklenti durumundadır. İnternette oyuna dair günlük aktivitesi hayatındaki en etkili faaliyet durumundadır.).Ancak bu oyun oynama bozukluğu kumara bağlı oynamanın bir çeşidi olarak bilinen internet ortamında kumar oynama eyleminden farklı kabul edilmiştir.
2. Kişi internet ortamından uzak kaldığında yoksunluk bulguları meydana gelir. (Bunlar özgün bir biçimde irritabilite hali, anksiyete ya da üzüntü durumunda olma şeklinde tarif edilir, ancak maddeye bağlı fiziksel yoksunluk belirtileri görülmemektedir.).
3. Toleransın ortaya çıkma durumu, çevrimiçi oyun oynamaya harcanan zamanın giderek artması ihtiyacının oluşmasıdır.
4. Çevrimiçi oyunlara katılmayı belli bir sınır altında tutabilmek için yapılmaya çalışılan başarısızlıkla sonuçlanan denemeler.
5. İnternet oyunlarına olan büyük ilgi sebebiyle, internet oyunları dışındaki daha önce ilgi olunan aktivitelere ve farklı eğlence duyulan hobilere karşı ilginin kaybolması
6. Psikolojik ve sosyal açıdan sorun ve sorunlara sebep olduğunun farkında olunmasına karşın internette oyun oynamaya çok fazla yer verilmesi ve vazgeçememesi
7. İnternet oyunlarına yönelik harcanan zaman konusunda, başta aile üyelerini hatta terapistin veya başka bireyleri kandırabilmiştir.
8. Oyuncunun internette oyun oynamaya başvuru nedenleri, rahatsız edici duygularına, düşüncelerine dair kendilerini rahatsız ettiğini düşündükleri,

duygulanma durumu yaşamamak amacıyla başvurumaktadırlar. (Örnek olarak çaresiz, suçlu hissetme, anksiyete gibi duygulanımlar).

9. Kişinin bu durumu önem verdiği ilişkide bulunma, çalışma, eğitim ya da kariyerine dönük fırsatları internette oyun oynama isteği nedeniyle riske atabilmiş veya tamamen kaybetmiştir.

DSM-V'te ise sosyal medya bağımlılığına has olarak özel bir tanımlamanın yapılmadığı görülmektedir. Bu açıdan, net bir tanımlamanın yapılmamış olması ve ölçütlerin ortaya konulmamış olması sosyal medya bağımlılığını tanımlamaya dönük araştırmaların yapılması konusunda kısıtlılığa neden olmaktadır (144).

Not: Yalnızca kumar oyunu içeren internet oyunları bu bozuklukta yer almamaktadır. Oynanan oyunun kumar içermiyor olması gerekmektedir. İş veya profesyonel hayatta ki, sorumluluk gereği olarak interneti kullanma ihtiyacı amacıyla veya sosyalleşme nedeniyle internet kullanımı bu tanımlamaya girmemektedir. Bir de cinsellik duygusu üzerinden işlem yapan siteler de bu grup içinde yer almaz. Son olarak internet oyun oynama derecesinin belirlenmesi: Normal aktivitelerin aksıyor veya bölünüyor olma derecesine göre internet oyunu oynama bozukluğu şu şekilde ifade edilmektedir. Hafif, orta ve ağır derecede olabilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), ICD-11 hastalıklara dair tanı kodları içinde “Bilgisayar Oyun Oynama Bozukluğu ”nu bir hastalık olarak kabul etmektedir (25). ICD-11’de internette oyun oynama bağımlılığı tanımı yerine “oyun oynama bozukluğu” tanısına dair kod kullanılmaktadır. Bu tanımlamaya göre oyuna bağımlılık tipik olarak aşağıda belirtilen kriterler ile karakteristik internet ortamında çevrimiçi ya da çevrimdışı şekilde gösterilebilen kalıcı ya da tekrar eden dijital oyunlar, videolu oyunlar gibi bir oyun oynama davranışıdır.

Tanı konulabilmesi için gerekli olan minimum son 12 aylık süredir. Ancak tüm teşhis kriterleri karşılandığı takdirde, semptomların şiddetli olması söz konusu ise bu durumda gerekli süre kısaltılabilir (26). Davranışsal bağımlılığın fiziksel bağımlılıktan önemli farkı, bağımlısı olunan maddeyi ya da eylemi aramak üzerine çabalar ve buna bağlı olarak patolojik kullanımın varlığına dair bulguların olmasıdır (27).

2.1.2. Oyun ve Dijital Oyunlar

Oyun oynama toplum genelinde eğlenmek ve boş zamanların aktivitesi şeklinde görülse de Türk Dil Kurumu tarafından oyun “yetenek ve zekâ geliştirici, belli kaideleri olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence aracı” şeklinde tanımlamaktadır (28,29).Bir

arada yaşıyan nüfusun şehirleşmeyle artmış olması, teknolojik gelişmelerle çocukların oyun alanları,türleri etkilenerek, eskiden mahalle de doğal araç gereçleriyle oynadığı oyunların yerini günümüzde dijital ortamlar (30,31) yüz yüze oyunlar yerine tek başına veya grupla ancak sanal ortamda ,bir ekranın önünde oynanan oyunlar yer almaya başlamıştır.Oyun alanlarının değişmesi, farklı türleri nedeniyle oyunlar üzerinde ebeveynlerin denetimini sınırlanmış bulunmaktadır(28,31,32).Dijital oyunların tanımlanması “monitör, mouse, klavye veya yönetim kolu gibi ara araçların programları ile etkileşimin sağlandığı, kurallar içeren ve belli amaçları olan sistemler bütünü” şeklinde tanımlanmaktadır (33).

Sanal ortamda oyunlar yaygın olarak bilgisayarla, akıllı cep telefonları, tabletler ve oyun konsolu gibi teknoloji ürünü aletlerle oynanmaktadır.

2.1.3. Dijital Oyunların Tarihsel Gelişimi

Dijital oyunlar ilk kez 1970’li yıllarda oyun piyasasına çıkıp , günümüze gelene kadar sayı, çeşit ve içerik yönünden olabildiğince hızlı gelişmiştir. İlk oyun olarak 1971 tarihinde geliştirilmiş olan “*Computer Space*” adı verilen ilk dijital oyun kabul edilmekte,içerisine jetonla oynanan bir makine şeklindeydi (34). Aynı şekilde televizyona da bağlanabilen, iki kişi ile de oynanabilen “*Pong*” adı verilen ticari ve tamamen elektronik olan ilk oyundur (35). Özellikle “*Space Invaders*” oyunuyla, bilgisayar oyunları 1978-1980 yıllar arası oldukça popüler olmuştur. Dünya genelinde başarılı olan ilk makine oyunu olarak ifade edilmektedir (36).

Önceki oyunlardan farklı olan “*Pac-Man*” ve “*Donkey Kong*” oyunlarının ortaya çıkışı , Toru Iwatani’nin oyunları incelerken, mevcut oyunlarda genellikle parçalama, zarar verme,yoketme, yıkma üzerine olduğunu farketmesi böylece daha fazla erkeklere hitap ettiği, kızların ise daha yapıcı oyunlardan hoşlanacaklarını vurgulanmasıyla ar tasarlanmış oyunlardır. ”*Pac-Man*” oyuncunun canavara yakalanmamak için dolambaçlar içinde yiyecek topladığı bir oyun iken, “*Donkey-Kong*” oyununda ise gorilin kaçırdığı kızın kurtarılmasına çalışılmaktadır. Sadece bu iki oyunun hasılatı ile Amerika’da ortalama beş milyon dolar civarında oyun konsolları,ev video oyun sistemleri sattığı belirtmektedir (36). Aynı anda diğer oyuncularla oynanabilmesi nedeniyle popülerlik kazanan ilk muazzam çevrimiçi oynanan çok oyunculu oyun çeşitleri 2000’li yılların başında piyasaya çıkmıştır (37).

Ülkemizin dijital oyunlarla tanışması 1980 de olmuş, bir çok yerde atarili oyun salonları faaliyet göstermiştir.Sonrasında ise oyun konsollarındaki farklılaşmayla ve

kişiy e ait bilgisayarların olmasıyla oyunlara ilgi daha da artmıştır. 1990 dan başayarak internet kafeler yerini almaya başlamıştır (34).Zamanla gelişen oyunlar, zamana karşı yarışmayı gerektiren, bilişsel ve motor fonksiyonları geliştiren daha komplike oyun çeşitleri ortaya çıkmıştır(36,38).Sanal gerçekliğin hayatımızda hızla yer alması, artırılmış gerçeklik algısı,çevrimiçi dijital oyunlarında yoğun kullanılmaktadır. Özel araç gereç gereksinimi olmayan,artırılmış gerçeklik oyunları ise, bireylerin kendi özel ortamlarında da oynana bildiğinden daha yüksek bir oynanma oranına sahiptir (30).Örnek olarak sanal gerçeklik oyunları içerisinde önemli bir yeri olan “*Pokemon Go*” adlı oyunun 2017 yılı itibariyle yaklaşık 65 milyon aktif kullanıcısı olduğu ifade edilmektedir (39).

Dünya geneline bakıldığında yaklaşık olarak ortalama 2.5 milyarı aşan çevrimiçi oyuncu olduğu, video oyun pazarının 2011 yılında 54.11 milyon dolar olduğu, COVID 19’un etkisiyle 2020 yılında ise aşırı artış göstererek 159.3 milyar dolara ulaştığı ve 2025 yılına gelindiğinde bunun 268 milyar dolar dolayında olacağı düşünülmektedir (40).

Türkiye’de de buna paralel olarak teknolojik ürünlerin gelişmesine yaygınlaşmasıyla oyun ve mobil uygulama alanları gelişmiştir. Genç nüfusa paralel oyunlara talep artmaktadır. Dijital oyuncu sayısı 2019’da 32 milyon iken, 2020’de 36 milyon, 2021’de 42 milyon olduğu, oyun oynanan aygıta göre bakıldığında ise 2020’de 35 milyondan 2021’de 40 milyon mobilden, 22 milyonu bilgisayardan,17 milyonu ise konsol ile oynayan oyuncusu bulunuyor. Oyuncuların cinsiyetlerine bakıldığında, erkekler %55’i, kadınlar ise %45’i oluşturduğu belirtilmektedir (41).

Tüm dünya geneli ele alındığında, yaşları ne olursa olsun, tüm nüfusun yarısı çevrimiçidir (42).

Türkiye’de teknoloji bağımlılığı öngöröleri, 2022 yılında erkeklerde %15.6, kadınlar da ise % 16.3 olduğu belirtilmektedir (43).

Türkiye, dünya genelinde sosyal medya kullanma konusunda en aktif kullanan 6. ülkedir. Sıralama şu şekilde Brezilya, Hindistan, Endonezya, Filipinler, Malezya, Türkiye ve Çin. Türkiye en çok video oyun oynayan 7. ülke olduğu belirtilmektedir.1994 yılına bakıldığında 110 ülkede 25 milyon kullanıcısı varken, 2022 yılında ise nüfusunun %54 üzeri neredeyse 4 milyar civarı dijital oyun kullanıcısı olduğu belirtilmektedir. Çevrimiçi harcanan süre ortalama olarak 8 saat civarı, bu sürenin 3 satten fazlası sosyal medyada geçirilmektedir (44).

Günümüzde toplam **4.62 milyar** sosyal medya kullanıcısı varken, 2012’de bu sayı 1,48 milyar hesap olup, 3,1 kat daha fazla artmıştır (44). 2022 yılında küresel anlamda internet benimseme oranı %65.5 iken Türkiye’de bu oran %82 hesaplanmıştır. Hane halkı

bilgi teknolojileri kullanım araştırmasına göre; **2022 yılında evlerin %94.1'i İnternete erişim imkânı bulduğu belirtilmektedir.** Bu oran, 2021 yılında %92 hesaplanmıştır (45).

Türkiye'deki interneti kullanan kişiler **ortalama günlük olarak harcadığı zaman 8 saat** olduğu belirtilmektedir.. Bu sürenin 4 saat 16 dakika mobil, 3 saat 44 dakika bilgisayar başında geçirilmektedir.. Türkiye'de her internet kullanıcısının ortalama olarak 8.1 adet sosyal medya platformunda hesabı olduğu belirtilmektedir. Dijital oyunlardaki hızlı gelişim çok hızlı olduğundan, oyuncuların alım gücü oyunlara yetişemediği vurgulanmaktadır. Öngörülen **2025 yılında oyun hasılatı 225 milyar dolar olacağı tahmin edilmektedir** (46). **Dünya Ekonomi Forumu ise 2026 yılında dijital oyun sektöründe ekonomik hacmin 321 milyar dolara ulaşacağı öngörülmektedir** (47).

2.1.4. Dijital Oyunların Sınıflandırılması / Dijital Oyun Türleri

Dijital oyun türleri olarak yedi çeşit dijital oyun türü tanımlanmıştır.

1. Aksiyon/Macera Oyunları
2. Dövüş Oyunları
3. Spor Oyunları
4. Simülasyon Oyunları
5. Strateji Oyunları
6. Eğitici Oyunlar
7. Rol Yapma Oyunları

Aksiyon Macera Oyunları: Aksiyon oyunları, oyuncu hareketin merkezinde belirleyici olduğu, el göz koordinasyonun, dikkat, reaksiyon hızının, zamanlama, hassasiyet gibi fiziki özelliklerin daha ön planda yer aldığı oyunlardır (48).

Dövüş Oyunları: Bu tür oyunlarda asıl gaye her takım farklı dövüş özellikleri olan karakterlerle rakibini belirlenmiş bir sürede yenmeye çalışmaktır.

Spor Oyunları: Bu dijital oyunda, bilinen fizik gücüne dayanan spor dallarında olduğu gibi ani reflekslere ve zamana bağlı olarak oynanan, daha çok dikkatte dayanan oyunlardır. **Simülasyon Oyunları:** İnternet oyunlarının bu türünü diğerlerinden ayıran en belirgin özelliği ulaşılması istenen son hedef olmamaktır. Oyun da ara yüzeyde verilen kaynakları kullanmaya, yönetmeye ve duruma göre karar alma aşamalarını kapsar (49). **Strateji Oyunları:** Oyuncu kendisi için belirlenen bir takım sorunlara çözüm üretmesine dönük, taktikler geliştirme ve kararlar almasını gerektiren oyunlardır. Strateji

oyunları, gerçek zamanlı stratejiler, savaşa dayalı ve ekonomik ya da politik şeklinde üç farklı türe ayrılmaktadır (49).

Eğitici Oyunlar: Özel olarak öğrencinin bazı bilgileri daha rahat bir şekilde ve eğlenerek öğrenebilmeleri amacıyla geliştirilen oyun programlarıdır. (50).

Rol Yapma Oyunları: Grafiksel bir ara yüzde bulunan bir “avatar” aracılığıyla kontrolü sağlamaktadırlar. Böylece avatar, farklı oyuncular tarafından kontrol edilen başka avatarkarla ticaret yapabilir, mücadele edebilir, farklı yollarla iletişime geçebilir (51).

Cinsiyete göre oyun tercihlerinin değişkenlik gösterdiği ve kadınların fantezi içerikli, daha az rekabetçi, şiddet içermeyen, hızlı tempolu olmayan, daha sakin tek kişilik, kişiselleştirilebilen, karikatür tarzı oyunları tercih ettiği saptanmıştır. Bunun yanında erkeklerin daha heyecan verici, stratejik planlama yapabildikleri, güncel ve gerçek yaşama yakın, görsel kalitesi yüksek olan, şiddette dayanan ve birçok oyuncunun çevrimiçi oynanan oyunlara daha fazla ilgili olduğu tespit edilmiştir (52).

2.1.5. Dijital Oyunların Yararları

Çocukluğun erken döneminden başlamak üzere yaş ve gelişim dönemine bağlı olarak, oyunların çocuklarda zihinsel, sosyo-kültürel, psikolojik ve biyolojik yönden gelişim konusunda etkide bulunduğu bildirilmektedir.(53,54).Dijital oyunlar özellikle çocukların hayal kurmaları üzerine, nesneleri zihinde canlandırabilme, şekillerin sebeplerini açıklayabilme, düşünme becerilerini yönetme, uzaysal boşlukta şekillerin bütünleştirebilme gibi bilişsel özelliklerin gelişimi üzerine bir çok yararı olabildiği belirtilmektedir(55-57). Dijital oyunlar ayrıca boş zamanları değerlendirilme, yorgunluktan sıyrılmanın, karmaşık şehir hayatı ve zihini yönden yoğun uğraşlardan uzaklaştırma gibi sosyal yönden olumlu etkileri de bulunmaktadır(58,59).Yapılan bir çalışmaya göre dengeli bilgisayar oyunu oynama,zihinsel süreçlere olumlu yönde harekete yönlendirdiği, çocuklarda stres durumlarında serinkanlı olabilme ve dikkatlerini daha uzun süre koruyabilme becerislerini geliştirebileceği belirtilmişti (60,61).

2.1.6. Dijital Oyunların Çocuklar Üzerine Olumsuz Etkileri

Uzun zaman süren, bilinçsiz ve kontrolsüzce oynandığında,İOOB.’ ortaya çıkabileceği gibi ayrıca arzu edilmeyen bazı sosyal,psikolojik,kişilik sorunlara yol açabilme rsiki oluşturmaktadır.Strateji oyunları küçük yaşta oynamaya başlayan bazı çocukların vicdan duygusunda ciddi körelme olabileceği şiddet eğiliminin artabileceği ayrıca kazanma duygusunun etkisiyle sosyal hayattan uzaklaşabileceği, ve böylelikle

bağımlılık riskini artırabileceği belirtilmektedir(60,62).Benzer yönden oyunların, saldırgan davranış gelişimine (63,64) empati yeteneğinde defekte, okuldan kaçma, oyunları satın almak için hırsızlık yapabilme (60), okul başarısında ve ders çalışabilme süresinde düşmeye (65,66) okulda,arkadaş çevresinde ,aile ilişkilerinde zayıflama ve sosyal olarak toplumda yer alma isteğinde azalmaya (67-69) sosyal yönden anksiyeteye ve bireyselleşmeye sebep olabileceği ifade edilmektedir(70-72). Ayrıca uzun süren oyun oynama ,sağıksız problemli duruş pozisyonlarına bağlı postür kas ve iskelet sistemine dair problemler, gözlerde ağrı, kızarıklık, kuruluk sorunları, fiziksel inaktiflik, obeziteye yakalanma, uyuma düzende bozukluk ve kalitesiz uyku uyuma tarzı sağlıkla ilgili risklere sebep olduğu ve birçok ebeveyn bu durumun çocuklarında depresyon, anksiyete belirtilerini gözlemlediklerini belirtmişlerdir(9,73).Dijital oyunların başka önemli olumsuzluk olarak sebep olabileceği başka bir risk ise siber zorbalıktır. Siber zorbalığı, “psikolojik işkenceye neden olmak amacıyla elektronik yollarla gerçekleştirilen tekrarlanan aktivite”şeklinde tanımlanmaktadır. Siber zorbalıkta tehdit,taciz,hakaret, olumsuz olumsuz söz yayma şeklinde olabilmektedir (74). Ayrıca çevrimiçi oyun kullanımının, sohbet etme imkânı olması, kullanıcının kimlik bilgilerinin bilinebilir olması, yaş sınırının olmaması gibi durumlar çocuklarda siber zorbalıkla karşılaşma risklerini daha çok artırmaktadır (75).

2.1.7. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Yaygınlığı

Dünyada giderek , önemi artan halk sağlığı problemi haline gelen ve her sınıf yaş grubunda görülen İOOB özellikle hayatın başında olan çocuk ve ergenler için büyük risk oluşturmaktadır (9). İOOB görülme prevalans aralığı %0.7 ile %15.6 oranları arasında değiştiği ve ortalama %4.7 olduğu bildirilmektedir (76). Yine aynı çalışmada en yüksek İOOB prevalansının Asya’da (%9.9) ve Kuzey Amerika’da (%9.4) olduğu, Avustralya (%4.4) ve Avrupa’da (%3.9) oranlarının daha düşük olduğu belirtilmiştir (76). Yapılan bir meta-analizde konuyla ilgili 33 adet çalışmaya göre genel yaygınlık benzer şekilde %3.1 olarak belirlenmiştir (77). Yapılan bir sistematik derlemede gençlerde İOOB Güney Amerika’da ve Afrika’da %1 ile %9, Avrupa ve Kuzey Amerika’da bulunan ülkelerde %1 ile %5 arasında, Doğu ve Güneydoğu Asya’daki ülkelerde %10 ile %15, Batı ülkelerinde ise %1 ile %10 oranları arasında görüldüğü bildirilmiştir (78).

Avrupa’nın yedi ülkesinde 14-17 yaş aralığında 12.938 kişilik örneklem alınarak gerçekleştirilen çalışmalarında Avrupa bölgesi İOOB yaygınlık oranı %1.6, riskli kabul edilen oyun oynama düzeyinin yaygınlık oranı ise %5.1 olarak belirlenmiştir (68).

Dünya’da genel olarak yapılmış çocuklar ve yetişkinlere dönük prevelans çalışmaları incelendiğinde bulunan en düşük prevelansa sahip ülke %0.03 Finlandiya olduğu görülmekte, en yüksek prevelansa sahip ülkenin ise %9.3 Litvanya olduğu belirtilmektedir (37). Yapılan çalışmalardan yola çıkarak İOOB prevelansının dünya geneline bakıldığında oran %1 ile %15 arasında değiştiği, bir çok Batı ülkesinin yaptığı ulusal örneklemli çalışmaların sonucuna göre bu oran İOOB için %1.2 ile %5.5 arasında değiştiği bildirilmiştir(79-86).Yapılan bir meta-analizde sadece ergenlerdeki oran dünya geneli %4,6 olduğunu belirtilmiştir (76).Dünya ölçeğinde yapılan çalışma sonuçları incelendiğinde özellikle Asya lkelerinin prevelansın diğer ülkelerden yüksek olduğu görülmektedir(87,88).Türkiye’de ise İOOB tanımlanması terminoloji ve metodolojideki farklılıklara bağlı olarak ortak sonuçlara ulaşmak zorlaşmaktadır. 13- 15 yaş grubu 330 çocukla yaptıkları çalışmada İOOB için riskli grupta yer alan çocukların oranının %28.5’nin yer aldığı; %7.6’ sını bağımlı ve %1.8’i yüksek düzey bağımlı olduğu sonucu bildirilmiştir (33). 12- 14 yaş grubundan oluşan 383 çocuğun olduğu başka bir bölgede yapılmış bir araştırmaya göre çocukların İOOB açısından %31’ nin riskli grupta olduğu ve %13,6’sının bağımlı, bunun yanında %3.4’ü yüksek düzeyde bağımlılık özelliği taşıdığı bildirilmiştir (63).

Yeşilay derneğinin 2017’de yapmış oldukları İstanbul’daki bir çalışmada ulaşabildikleri 12- 19 yaş arası 6116 gencin arasında **%8.5’inin problem oluşturacak seviyede düzeyde sanal ortamda oyun oynama davranışına sahip** oldukları belirlenmiştir (89)

2.1.8. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ile İlişkili Komorbid Bozukluklar

İOOB semptomlarına bakıldığında beraberinde en yaygın görülen psikiyatrik bozuklukların “dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB)”, davranışa dair bozukluklar,depresyon ve anksiyete bozukluklarıdır(9,78,90-92). İnternet oyun oynama bozukluğu ile depresyon arasındaki ilişkisel bağlantı birçok çalışmayla araştırılmıştır. Depresyon ile İOOB’arasında yaygın bir komorbidite tesbit edilmiştir. Çalışmalarda kadın cinsiyete sahip olma, yüksek düzeyde anksiyete gösterme ve daha önce psikiyatrik danışmanlık yada İOOB için tedavi almış olma öyküsünün oluşu, İOOB ve depresyon arasında komorbidite varlığının temel belirleyici faktörler olduğu ifade edilmektedir. (93).İOOB sahip olan kişilerde,olmayanlarla karşılaştırıldığı çalışmaya göre daha yüksek düzeyde depresyon, DEHB, yaygın anksiyete bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk olduğu belirlenmiştir (94). Diğer taraftan psikososyal açıdan problemi olan ergen bireyler

saygı ve sevgi gereksinimlerine bağılı olarak, sanal ortamdan karşılamaya yöneldikleri, taşıdıkları kimlik , fiziksel görüntü algıları ve sosyoekonomik statülerinden memnuniyet duymayan ergenlerin de bir nevi fantezi içine girebilmek amacıyla, dijital oyunlara yönelim gösterdiği bu durumun da bağımlılıklarını güçlendirici işlev gördüğü belirtilmiştir (62).

2.1.9. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ile İlişkili Faktörler

Çevrimiçi oyunların dünya üzerinde giderek artan oldukça yaygın oynanıyor olmasına rağmen her oynayan ergende İOOB'na sebep olmaması, özellikle önemli bir takım riskler taşıyan gruplarda İOOB oluşma oranının da arttığı belirtilmektedir.

2.1.10. Bireysel Faktörler

İOOB ile ilişkisel kabul edilen kişisel özellikler yaş, cinsiyet, bireyin karakterine dair özelliklerdir (9).

Yaptıkları bir çalışmada Şalvarlı ve Griffiths yirmi dördü aşan sayıda kişilik özelliğın İOOB açısından risk faktörleri olduğuna işaret etmektedirler (88). Çalışmaların birçoğunda İOOB'na yakalanma ile yaş ilişkisi olmadığına dair bilgiler olabilse de her yaştaki bireyin teknolojik araçlara ulaşabilmesinin yaşadığımız zaman koşullarında kolay olması ile açıklanmaktadır (63,68,70,95).Ancak yapmış farklı bir çalışmada ise ilkökul çağı çocukların (5-12 yaş) çevrimiçi oyun oynadıklarında yetişkin yaş oyuncularla karşılaştırıldığında daha sık kendilerini kontrol dışına çıktıkları,denetim konusunda sorun yaşadıkları bildirilmiş olup, bu durumun da İOOB gelişimi konusunda riskin artmasına neden olduğu belirtilmektedir (96). Diğer yandan orta ve geç ergenlik dönemlerinin etkisine bağılı olduğu düşünülen, nörolojik, fiziksel, psikolojik gelişimsel ve kültürel sebeplerden dolayı farklı türden bağımlılıklara yol açtığı böylelikle İOOB gelişimine eğilimli oldukları belirtilmektedir (9,97).Yapılmış çalışmalara göre cinsiyete bağılı eğilim konusunda farklı sonuçlara ulaşılmıştır.Cinsiyet faktörünün İOOB arasında ilişki olduğu ve erkeklerde daha fazla görüldüğünü gösteren çalışmalar olduğu gibi (53,63,66,70,89,98-100).Daha az sayıdaki çalışmaya göre kadınlarda İOOB'nin daha fazla görüldüğünü bunun yanında cinsiyet faktörüyle ilişki olmadığına dair bir çalışma bulunmaktadır(70,71). Her ne kadar araştırmalarda cinsiyet açısından farklı sonuçlara ulaşılmış olsa da erkekde daha büyük riskin olduğu, buna sebep olan etkenlerin erkeklerin rekabetçi olması, çok oyunculu dijital oyunlara katılımlarının yüksek olması ile açıklanabilmektedir. Cinsiyet farkının olmasında önemli bir etken oyunlar geliştirilirken

erkek karektere yönelik önceliğin oluşu,ardı sıra tasarıma, güzelliğe dair kadınlara hitap edecek özelliklerin geliştirilmesidir (30).

2.1.11. Dış Etkenler / Olanak Sağlayıcılar

Dışsal faktörler, sosyal ve çevresel etkenleri kapsamakta ve böylelikle , oyuncu üstünde güçlü bir etkilene oluşturmaktadır. Bu faktörlerin etkisi etkileme yönüne bağlı olarak, bağımlılığı artırabildiği gibi düzenleyici kontrol edici önlem alınarak riskin azaltılma yönünde katkı da sağlayabilir. Ailevi faktörlerin İOOB etkisini araştıran çalışmalarda ise temelde, aile içi ilişkilerin zayıf olduğu, tek ebeveyne sahip olma, karışık türde aile düzeni, rol modellik konusunda sorunlu ebeveynlerin varlığı ile ilişkili bulunmuştur(68,90,101,102). Yetersiz, düşük aile desteği , çocuk psikolojisi olumsuz etkileyerek ve çocukların gerçek hayattan ziyade, sanal dünyada yaşama eğilimi göstermelerine ve böylece daha fazla çevrimiçi oyun oynamalarına sebep olduğun belirtilmektedir (32). Kaygısızlığın ve ilgisizliğin olduğu ailelerde, çocuklarla iletişimin yetersiz olduğu, evde rol model olmaması nedeniyle, çocukların oyun oynamaya daha çok yöneldiği ve bağımlı olma ihtimallerinin arttığı belirtilmektedir (90). Her ne kadar tek ebevey oluşu bağımlılık riskini artırsa da, yapılan farklı bir çalışma da ebeveynlerden birinin ölmüş olduğu ailelerin çocukları incelenmiş, bilgisayar oyunu oynama bozukluğu düzeylerinin, anne babanın sağ ve beraber ,ile boşanmış olup ayrı yaşayan diğer ailelerle karşılaştırıldığında daha düşük düzeyde bulunmuştur.Bu durumun sebebi ebeveynlerden birinin ölmüş olmasına bağlı olarak çocukta sorumluluk düzeyinin zorunlu sebeplere bağlı olarak artmış olması şeklinde açıklanmıştır (104). Ebeveynlerin eğitim seviyesi,ile İOOB arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalarda anne ve babanın eğitim düzeyi arttıkça İOOB puanlarının arttığını gösteren çalışmalar olmasına rağmen anne babanın eğitim düzeyinin düşük olmasıyla İOOB puanlarında artışın olduğunu belirten farklı araştırmalar da bulunmaktadır (68,72,99,100).

Sosyoekonomik durum ile İOOB arasındaki bağıntıyı araştıran çalışmalarda sosyoekonomik düzeyi yüksek ailelerin çocuklarında, daha düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerin çocuklarına göre İOOB'nın daha yüksek oranda bulunduğu belirtilmektedir (53). Araştırmalarda bireysel olarak bilgisayara sahip olmanın çocukta İOOB oluşmasında pozitif yönlü etkiye yol açtığı belirtildiği gibi, buna karşın bilgisayarı olmasına rağmen İOOB oluşumu arasında bir etki tesbit edilmediğini ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır (53,98-100).Etki olmadığını belirten çalışmalarda bunun sebebinin, çocuğun bilgisayar sahibi olmamasına rağmen ulaşabildiği yerlerde bilgisayar

oyunu oynama davranışı göstermesiyle açıklanmıştır (53). Akıllı telefon ve oyun bağımlılığını araştıran Bülbul ve Tunç ilk telefona sahip olma ve kullanmaya başlama yaşının telefon ve oyun bağımlılığında önemli rol oynadığını belirtilmiştir (65). İnternet kafelere giderek oyun oynayan çocuk sayısının daha fazla olmasına karşın, evinde kendi özel odası ve bilgisayarı olan çocukların bağımlılık İOOB puanları, kafelerde oyun oynamaya giden çocukların bağımlılık İOOB puanlarından daha yüksek düzeyde bulunmuştur (69,71,105).

2.1.12. Dijital Oyunlara Ait Özellikler

Dijital oyunların içerdiği bir takım özellikler, oyuncuda hissettirdiği duygular dijital oyunlara karşı daha çok bağlanılmasına, oyun oynamada daha uzun zaman geçirmesine neden olarak İOOB riskini artırmaya sebep olmaktadır (61). Oyunların içerdiği bu özelliklerin, sorunlu kullanımı ve İOOB gelişim süreçlerini açıklama konusunda yardımcı olduğu düşünülmektedir. Kişide usta seviye, başarıma hissi yaşatan, ödüllerle oluşturulan heyecan duygusu, hatırlandığında sıkıntı hissi uyandıran istenmeyen sorunlardan uzaklaştırarak , sonsuz oluşu, farklı sonlar ve hikâyelerle örüntülü oluşu, sosyal medya ile entegre halde oyun videolarının paylaşılabilir olması, hedefler, amaçlar ve görevlerin olması oyun oynayan da gerçeklik hissi oluşturarak netice de oyun bağımlılığını artırıcı rol oynamaktadır (30). Çevrimiçi oyunlar, oyunculara cazip gelmesini sağlamak amacıyla ödül ve rekabet kullanılarak, oyuncularda kazanmaya bağlı elde edildiği hissi oluşturup ve sonrasında bu keyfi koruyabilmek için internette oyun oynama kullanım sürelerini uzatarak her buldukları fırsatta oyun oynama davranışı geliştirmektedir (62). Önemli bir durum çevrimiçi oynanan oyunlar çevrimdışı oynanan oyunlara nazaran daha riskli görülmektedir. Bunda oyunu tasarlayanların oyun deneyimini çeşitlendirme, oyunu geliştirip güncellemeler sunabilmesi, oyunda bazı özellikleri ve içerikleri değiştirebildikleri dolayısıyla oyuna canlılık dinamizm ve sonsuzluk kazandırabilmeleri etkilemektedir (30). Çocuklar ve özellikle ergenler aksiyon ve maceraya ilgili olmaları nedeniyle aksiyon, macera içeren, savaş tarzı oyunları daha fazla oynamalarına sebep olabilmektedir (72,104). Şiddet içeren oyunlar oynayan öğrencilerde oyun bağımlılığı oranının daha yüksek olduğu, bu nedenle bu içerikteki oyunların daha çok üretilip daha fazla satılıyor olmasıyla açıklanmıştır (62). Oyun tasarlarken ek olarak kullanılan grafikler, tasarım, görsellik ve müziklerin de çocuklarda dijital oyunlara olan ilgilerini artırmaktadır. Böylece oynayan kişi sayısı giderek artmaktadır

(30,103).Oyunlardaki özelliklerinin bilinmesi ve İOOB gelişimi açısından içerdiği riski, oyun seçimlerinde, dolaylı olarak İOOB önleme çalışmasında önem arz etmektedir.

2.1.13. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunu Önleme Çalışmaları

Yapılacak önleme çalışmalarında gaye toplumda farklı düzeylerde dijital oyun oynayan ve değişik şiddette risk altında olan bireyleri belirleyip ihtiyaç görülen farklı gereksinimlere uygun önleme girişimlerinin uygulanmasıdır (30). Ancak oyun oynama bozukluğuna özgü önleme çalışmaları sınırlı sayıda olup genellikle madde kullanımına yönelik önleyici programların uyarlanması ile oluşturulmuştur (30,106). İlk uygulamaya önleyici politikaları uygulamaya koyan ülkeler Çin, Güney Kore ve birtakım Güney Asya ülkelerinde olmuş, genellikle oyunlara ulaşımı engellenmeye,kısıtlamaya dönük, riski ve zarar oranını azaltma, oyunculara yönelik destek sağlayarak uygulanmıştır (107). İnternetin aşırı kullanımı ve oyun oynamanın sonucuna bağlı olarak meydana gelen sorunlar olduğundan, ilk etapta önleme yaklaşımlarının önceliklendirilmesi gerekmektedir. Önleme çalışmaları kişilerin bu rahatsızlığa yakalanma oranını azaltır, yaşam kalitelerinin ve refah düzeylerinin artmasına, iş gücünde kaybı önleyerek üretkenliğin artışına dolayısıyla sağlık hizmetlerinin kullanılmasını önleyerek maddi kayba da engel olur. (108). Önleme çalışmaları ekip işi olup destek ebeveynler, okullar, sosyal topluluklar ve diğer ilgili paydaşları içeren sistemsal yaklaşımlar uygulamaya yönelik olması gerekmektedir (109,110).

2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

2.2.1. İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Çalışmanın bu kısmında internet web teknolojileri, sosyal medya, türleri ve sosyal medya gelişim tarihçesi, içerdiği özellikleri, içerdiği avantaj ve dezavantajlar, hakkında bilgiler yer alıp, sonrasında bağımlılığın türleri olan davranışa dayanan bağımlılık ile sosyal medya bağımlılığı konusunda açıklamalar yer almaktadır.

2.2.2. İnternet ve Web Teknolojileri

Yirminci yüzyıldaki önemli teknolojik gelişmelerin başında internet, sağladığı ağ sayesinde bir yerden dünyanın diğer bir ucuna yazı, ses, görüntü aktarılabilen, medyanın temel yapısında ciddi değişimlere sebep olan, sosyal, ekonomik ve toplumsal yönden ciddi etkiler meydana getirmektedir. Dolayısıyla günümüzde yaygınlığı kullanımı ve

dünya düzeninin duyduğu ihtiyaç giderek artmaktadır. (111). İnternetin basit tanımı, ağları arasında iletişim, medya iletişim konusunda teknik, teknolojik bir araçtır (112). İnternet birden çok haberleşme ağı ile birbirine bağlanan metin, resim, müzik, grafik ve tasarım gibi çeşitli dosyalar ile bilgisayar programlarını kısaca dünyaya dair tüm bilgilerin bugüne değin meydana getirdiklerinin paylaşılabileceği ve bilgisayarlar arası karşılıklı olarak anlık iletilebildiği, bilgisayarlar arasında kurulmuş ağ bağlantısı olarak tanımlanabilmektedir (113). Başta kişilerarası iletişimi sağlayan internetin, toplumsal bir gereklilik olan haberleşme ağının meydana gelmesinde önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (114).

Web 1.0

Web 1.0 döneminin tipik özelliği neredeyse tüm işletmelerin birer tanıtım sitesi olduğudur. Bu dönemin bir başka ifade şekli statik ya da yalnızca okunur dönemdir (115). Bu dönemde kullanıcı ile internet sitelerinin arasında karşılıklı olmayan tek yönlü bir etkileşim söz konusudur.

Web 2.0

İnternet sitelerinde satış işlerinin başladığı e-ticaret şirketlerinde müşterilerinden geri bildirim alabildikleri böylece iletişimin karşılıklı çift yönlü hale gelmesi dönemi, web 2.0 olarak tanımlanmaktadır (116). Online olarak alışverişin başlaması ile beraber kullanıcı ile internet sitesi arasında çift taraflı bir etkileşim olmasıyla, kullanıcının pasiflikten aktifliğe geçiş olanağı bulmasıyla haberleşme imkânı sunan bloglar veya video, fotoğraf paylaşılabilen siteler, iletişim kurulabilmesini sağlayan sosyal ağlar, anlık iletiler, sohbet, görüntülü görüşmenin yapılabildiği programlar, ortaklaşa oluşturulan wikiler gibi, derlemeler, derecelendirme, topluluk oluşturma, sohbet etme gibi donanıma dayalı özellikleri kolaylıkla ve hızlıca gerçekleşmektedir (117).

Web 3.0

Web 3.0, aracılığıyla internete bağlanabilen bütün cihazların, sensörlerin ve servisleri arası etkileşimin sağlanabilmesiyle çok yönlü etkileşimin olduğu bir internet erişimi vardır. (118). Geleceğe dair internetin gelişimine dair öngörüler web 3.0 dönemi beraberinde yapay zekâyâ dair, gelişmelerin olduğu anlaşılmaktadır. Web 3.0 döneminden sonra web 4.0 dönemi artık yapay zekânın kullanımının, hızla yaygınlaşacağı öngörülmektedir (119).

2.2.3. Sosyal Medyanın Tanımı ve Tarihçesi

Sosyal medya, kişilerin bulunulan yer ve zamandan bağımsız olarak, kapsamında çeşitli dalları bulunduran, aynı anda pek çok kişi ile iletişime, etkileşime girmeye fırsat oluşturan yaygın iletişim ağı olarak belirtilmektedir (120). 21. yüzyılda internete bağlı gelişip hayatımıza giren sosyal medya, toplumun ve bireyin yaşamında önemli derecede çok fazla yer kapladığı bilinmektedir (116). Sosyal medya, daimi bir şekilde yenilenen, geliştirilen, herkes tarafından bireysel veya toplu bir şekilde kullanılabilen, dijital mecralarda paylaşım fırsatı oluşturan, internetin sağladığı imkânların yaygın bir biçimde değerlendirildiği sosyal ağ şeklinde tanımlanmaktadır (121).

2.2.4. Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya kapsamı içinde bulunan bir takım kavramsal ifadeler vardır (122). Bu kavramların başlıcaları şunlardır; Kullanıcılar: Sosyal medyada platformunda devam etmesi istenilen kişiler ifade edilmektedir. Açık olma: Sosyal medyanın doğası gereği oldukça fazla sayıdaki kullanıcılardan geri dönüşler almaya yönelik çalışmalar ve kullanıcı sayısını artırabilmek amacıyla kullanıcıların desteklemesine açık olan platformu ifade etmektedir. Etkileşim Halinde Olma: Sosyal medyada ise karşılıklı çift yönlü etkileşimde bulunmaktadır. Tek yönlü bilgi, mesaj iletmenin yerine, etkileşim sürecinde çift yönlülük, karşılıklı etkileşimin sağlanması amaçlanmaktadır. Topluluk: Kullanıcıların bir bütün olarak, grup şeklinde daha organize hızlıca iletişim kurabilmeleri ve birlikte olabilmesi amacıyla sosyal medyada gerekli alanın oluşturulmasıdır. Link İletme: İstenen bir internet sitesindeki bilimsel makaleler veya çalışmalar paylaşılacak istendiğinde ilgili kişilere o bilginin sadece linkleri gönderilerek ilgili bilgiye ulaşmaları sağlanabilmektedir. Böylelikle bireylerin bağlantı noktalarında çeşitlenmeler olmaktadır.

2.2.5. Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları

Sosyal medyanın olumlu yönlerinden bazıları, sosyal becerileri geliştirme yoluyla yenilenme, sanal sosyal ortamlarda bireylerin daha özgür bir biçimde kendisini ifade edebilme, dünya entegre olma, iletişim, araştırma, incelemeye yönelik çalışmaları kolay bir yolla gerçekleştirebilme gibi önem arz eden unsurları sayılabilen. avantajları olduğu belirtilmektedir (123,124).

Diğer yandan sosyal medyada bulunan önem arz eden bir takım dezavantajlar olabilmektedir. Kişilerin gündelik yaşamlarında gerçek ortamdaki kişilerle direk iletişim kurmanın yerine, giderek daha fazla sanal ortamda iletişim kurma veya bilgi almaya

dönük tercihte bulundukları görülmektedir. Böylelikle bireyler sosyal medyayı daha çok kullanarak giderek daha çok bağımlı bireyler haline gelebilmektedir. Ayrıca sosyal medyanın bireyin beden, güzellik, beslenme algılarına da etkileri olmaktadır (125-128). Bu algılama şeklinin değişmemesi bu yargılara yönelik katı tutumlar, değişmez kabul edilip kişilere aktarılması nedeniyle, yaşamın en etkilenmeye açık en etkili dönemi olan çocuk ve gençlik dönemlerinde zararlı sonuçların oluşmasına yol açmaktadır (129,130). Sosyal medya kullanıcılarının, çok önem verdikleri, özellikle beğenilme arzusu kontrol altına alınmadığı takdirde bir takım istenmeyen, zararlı neticelere sebep açabildiği söylenebilir (131).

2.2.6. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları

Sosyal medyayı kullanmanın avantajları ve dezavantajlarının yanında kişiler üzerinde birtakım olumlu veya olumsuz etkileri de olmaktadır. Literatüre bakıldığında da bu duruma dair sosyal medyaya bağlı olumlu etkiler ve olumsuz sonuçların olduğuna dair bilimsel araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Yapılan bir çalışmaya dahil olan toplam 353 öğrencinin sosyal medyaya dönük davranışlarının kısmen olumlu yönde olduğu bulunmuştur. Bu sonuca bakıldığında ortaokul ve lise öğrencilerinde sosyal medya açısından olumlu bir tavır oluşturduğu düşünülmektedir. (132) Eğitimde sosyal medya teknolojilerinin kullanımına bağlı oluşan bir takım olumlu sonuçlara odaklanmıştır, okul eğitiminin sosyal medya ile desteklenmesinin kalıcı öğrenmeyi olumlu etkileyeceği, mesleki açıdan beceri kazanmaya katkı sunacağı görülmüştür. (133). Ancak bununla beraber olarak sosyal medya kullanımı aşırı olduğunda, patolojik şekilde internet kullanımı boyutu oluştuğunda bir takım olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı bulunan lise öğrencilerinin duygu durumlarında bozukluk ve davranış bozuklukları, bağımlı olmayanlara göre, daha yüksek oranda görüldüğü tespit edilmiştir (134). Genç yetişkinlerde görülen sosyal medya bağımlılığının bir etkisi de yalnızlık duygu düzeyinde artışa sebep olduğu görülmüştür (135). Yine bu araştırmalarda da vurgulandığı gibi sosyal medyanın sonuçlarına bakıldığında, kullanıcılarda sosyal medyanın bir takım olumlu sonuçları görüldüğü gibi, aynı zamanda bir takım olumsuz sonuçlarının da olduğu görülmektedir (133).

2.2.7. Sosyal Medya Bağımlılığı tanımı

Bireylerin sosyal medya bağımlılığı, bir takım dijital uygulamaları aşırı biçimde kullanması sonucunda kontrolün olamaması ve böylece gündelik yaşamda bir takım

zararlı etkilerinin ortaya çıkması durumudur (136). Bu açıdan literatürde yer bulan sosyal medya bağımlılığının, diğer davranışsal bağımlılık çeşitlerinden farklı etkiler taşımadığı bilinmektedir (137). Davranışsal bağımlılıklar alanında yapılan çalışmalarda, davranışsal bağımlılığa dair altı esas belirti olduğunu belirtmektedir (138).

Dikkat Çekme (Belirginlik), Duygu Durumda Değişiklikler, Toleransın gelişmesi, Çekilme Belirtileri, Çatışma ve Relaps: (139).

Böylece günlük yaşam aktivitelerinin olumsuz etkilenerek zarar görmesi veya engelleyici fonksiyon görmesi bir takım işlevselliklerin bozulması olarak tanımlanmaktadır (140). Sosyal medyayı olumsuz yönde kullanılmasına bağlı bu durum, olgu sosyal medya bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır. (141). “İnternet bağımlılığı”nı 1995 ilk tanımlayan Dr. Ivan Goldberg’tir. Goldberg, DSM-IV’ü esas alarak madde bağımlılığı kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığı ölçütlerini meydana getirmiştir. Goldberg tarafından dikkat çekilmesi sonucu internete bağlı olumsuz etkiler gündeme gelmiş ve böylelikle “internet bağımlılığı” kavramına literatür yer almaya başlanmıştır (142). Ayrıca Kimberly Young’da İnternet bağımlılığı tanımlamasının literatürde yer bulmasında önemli çabası olan bir diğer araştırmacıdır. İnternet bağımlılığı tanımlaması, interneti aşırı kullanmanın önünün alınamaması, internetten uzak kalınan zamanların önemsiz hale gelmesi, kişinin sosyal yönden, ailevi ve mesleki yaşamında bozukluklar buna ek olarak internete ulaşamadığı durumlarda, saldırganlaşma, sinirli olma, gerginleşme olarak ifade edilmektedir(139). İnternete bağlı oluşan bağımlılıkların farklı çeşitleri olduğu ve bunlardan sadece birinin sosyal medya bağımlılığı olduğu ifade edilmektedir (143). İnternet bağımlılığının tespitinde kullanılan kavramların kişiler tarafından daha anlaşılabilir olmasının sağlanması özellikle vurgulanmaktadır.

Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığından önce ortaya çıkmış olan genel olarak internete bağlı bağımlılık kavramı esas alınarak yürütülmüştür. Young tarafından ortaya konan tanı kriterleri **DSM-IV** te tanımlanan **kumar bağımlılığı kriterleri ölçü alınarak ortaya konmuştur**. İnternete bağımlılığı olan bireylerde yersiz ve aşırı bir özgüven, aşırı duygusal tepkiler ve kişiler arası ilişkilerde tepkisel davranışlar gibi uç davranışlar sergileyebilmektedir (139).

2.3. Depresyon Düzeyi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) depresyonu üzüntülü ruh hali, suçluluk hissi, özgüvende düşüklük, uykusuz olma, iştahsız olma, kronik yorgun olma, beraberinde yetersiz konsantrasyon oluşu, ilgide kaybın oluşu ile tariflenen depresyona dair

bozuklukların oluşu şeklinde tanımlamaktadır (145,146). Depresyonu yalnızca çok çökkün bir duygudurumu olarak açıklamak yetersiz bir tanımlama olacağından bu hastalığın olası tedavisi sonrası izleyen süreçler dikkate alındığında komplekslik içeren bir şekilde ortaya çıkabilen önemli bir ruhsal hastalıktır (147). Depresyon insanların duyguları, düşünceleri ve davranışlarında bozulmalara yol açabilmektedir (148). Bu duyguyu daha iyi anlayabilmek için verilen örnek, hayatınızda çok sevdiğiniz birinin kaybı durumunda yaşanabilecek acı, üzüntü durumuna benzetilerek vasıflandırılmaktadır (149). Depresyonun çok önem arz eden yönü intihara yol açabilmek olmasıdır. Dünyada yılda ortalama 800.000 kişinin intihar ettiği belirtilmektedir. İntihar sonucu ölümler özellikle 15-29 yaş aralığındaki gençler arasında ikinci sırada gelen ölüm nedeni olarak tanımlanmıştır (145). Vurgulandığı üzere yaşamın belli bazı dönemlerinde depresyon çok kritik önemdedir. Üniversite çağı dönemindeki gençlerde depresyonun yıkıcı etkisi daha fazla olabilmekte ve farklı alanlarda bozukluklara sebep olabilen önemli bir ruhsal hastalıktır. Depresyona bağlı belirgin temel belirtiler uyku düzeni ve iştah bozuklukları, hafızada zayıflama, konsantrasyon kaybı, motivasyonda düşme ve kişisel öz bakımlarında eksiklik şeklinde gösterilebilir (17). Ayrıca üniversite öğrencilerinde görülebilen madde bağımlılığı ile ortaya çıkan psikiyatrik sorunlar, akademik çabada zayıflık ve en önemli etkisi intihar etme durumu depresyon rahatsızlığı ile ilişkilidir (150). Özellikle Ebeveynlerin göstereceği olumlu sosyal destek, akademik başarı, özgüven edinme ve genel refah düzeyi depresyon için koruyucu faktörler olarak önemli sosyal destek, ruh sağlığı açısından riskin daha düşük olması demektir. (151) . Sosyal yönden yetersizliği olan bireyler daha düşük düzeyde sosyal destek ulaşmaları nedeniyle daha fazla yalnızdırlar. Yapılan araştırmalar kişinin sahip olduğu sosyal becerileri ile sosyal destek arasında bir bağlantı olduğunu ortaya çıkarmıştır (152). Daha yüksek sosyal beceriye sahip olan insanlar daha çok sosyal olmaya meyillidirler. Bunun yanında daha düşük sosyal becerilere sahip olan insanlarla karşılaştırıldığında, daha çok sosyal destek ulaşabildikleri görülmektedir. (151).

2.3.1. Depresyonun Tarihçesi

Depresyon çok eski tarihlerden beri bilinen bir hastalıktır. Hipokrat, insanın vücudunda dört çeşit vücut sıvı olduğunu belirtmiştir. Bu sıvılar ile insanın duyguları arasında bir bağlantı olduğundan bahsetmiştir. Bunlar kara safra, sarı safra, kan ve lenf sıvısı şeklinde belirtilmiştir. Hipokrat lenf ve kara safra sıvısının paranoyaya, melankoliye ve maniye yol açtığını ifade etmiştir. Depresyondaki kişilerin sahip olduğu

duyguların, düşüncelerin ve davranışların açıklanması 1621 yılında *Burtonise* tarafından yapılmıştır (153). İlk olarak *Emile Kraepelin* önderliğinde ruhla ilgili rahatsızlıkların tanıları belirlenmiştir. Ruhsal rahatsızlıkları sınıflandırması yapılırken depresyon tanısını melankoliye ait kısımda belirtmiştir (154). Depresyonu ruhsal eksiklik olarak görmüş, sağlığa ait bir hastalık olarak vurgulanmasından çekinilmiştir (155). Depresyonun yaşam boyu kişide görülme sıklığı %5-25 olarak bildirilmiştir. Kadınlarda daha yüksek olup %20 kadınların beşte biri, erkeklerin ise %10'unda yaşamlarının bazı dönemlerinde depresyona yakalanmaktadır. Ülkemizde depresyon oranı genel popülasyondaki görülme oranı %10 ile %20 oranları arasında olduğu belirtilmektedir (156). Cinsiyete göre depresyondaki yaygınlık oranı karşılaştırıldığında kadınlarda erkeklerden iki kat daha fazla depresyon görüldüğü belirtilmektedir (157). Sosyoekonomik açıdan bakıldığında düşük sosyo kültürel ekonomik imkânlara sahip bireylerde görülme düzeyi daha yüksek olarak belirtilmiştir (158). Medeni duruma göre bakıldığında evlilerde depresyonun daha düşük yaşayan, dul kişilerde depresyonun daha yüksek düzeyde görüldüğü belirtilmektedir (159).

2.3.2. Depresyonun Nedenleri

Depresyonun nedenlerine yönelik eski dönemlerden itibaren dikkat çekilmiş bu konuda araştırmalar yapılmış çeşitli görüşler ileri sürülmüştür. **Biyolojik yaklaşıma** göre dopamin, serotonin, noradrenalin hormonlarındaki değişimlere bağlı ortaya çıktığı düşünülmüştür.

Bir takım vücudu etkileyen hormon değişimlerine bağlanmıştır. Örnek olarak tiroid hormonunun yetersiz salınımının depresyona sebep olabileceği düşünülmektedir. Birtakım kişisel faktörler, yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik durum, kalıtsal yatkınlık, bir yakınıni kaybetme süreçleri, medeni durum, bazı kronik ciddi hastalıklar benzeri durumlar depresyon rahatsızlığına sebep olduğu çeşitli araştırmalar sonucunda ortaya konmuş bulunmaktadır. (160).

2.3.3. Depresyona Kuramsal Bakış

a. Psikodinamik Yaklaşım

Freud ilk kez yazmış olduğu “Mourning and Melancholia” adlı makalesinde depresyon kavramından bahsetmiştir. Bu çalışmasında depresyondaki ruhsal durum ile yas tutma sürecindeki ruhsal durumu karşılaştırarak farklılıklarını belirlemiştir. Yas tutma sürecinde, sevilen kişinin kaybına bağlı üzüntü duyuluyorken, depresyonda ise kişinin

bizzat kendisiyle ilgili bir kayıp olmaktadır (161). Yas tutan kişiler hayatın anlamsızlığı, gereksizliği üzerine düşünmeye bağlı derinden ve yoğun bir kederli hal içerisinde olurken, depresyondaki insanlar için ise anlamsızlık bizzat kendi egosudur. Kendini suçlayıcı, aşağılayıcı, eleştiren, yeren, kusurları kendine mal eden, kendini değersiz gören bir benlik varlığı söz konusudur (162).

b. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel- davranışçı yaklaşımda kişilerin ortaya koydukları duygu ve davranışlarda belirleyici olanın olaylara attettikleri anlam olmaktadır. Düşüncedeki birtakım olumsuzluklar bir takım düşünsel hatalara sebep olabilmektedir. Örnek verecek olursak; etiketleme, hemen genelleyici yaklaşım, ya hep ya hiç şeklinde düşünme, olumlu kısmı görmeme yok sayma, zihinsel seçeceği kısmı filtreleyen bir tarzda düşünme şekilleri bu tür hatalardan bazılarıdır. Buradan yola çıkarak depresyona giren başta çevrelerindeki kişileri olmak üzere, geleceği karamsar ve negatif olarak algılama, olumsuzlamaya eğilimli oldukları belirtilmektedir (163).

2.3.4. Depresyon ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki

Genç yetişkinlerin ruhsal açıdan sağlıklı olma durumlarının, önemi artan bir halk sağlığı sorunu olduğu düşünülmektedir. Gençlik döneminin taşıdığı risk, depresyonun gelişmesi açısından savunmasız olmasıdır. Bu sebeple müdahalenin erken olması uzun vade de düşünüldüğünde toplum sağlığı açısından önemli faydalar taşımaktadır. Gençler arasında her ne kadar sosyal medya kullanımı sosyal iletişim ve bilgi edinme kaynağı olarak kullanılsa da, giderek artan sayıda kanıt, gençlerin ruhsal sağlık durumlarının kötü yöne doğru sürüklendiğini göstermekte, bu olumsuz durumdan kızların erkeklere oranla daha fazla etkilendikleri tesbit edilmiştir (164). **2017 tarihinde 500 bini aşan 8.sınıftan 12. sınıfa kadar okuyan öğrencilerle yapılan çalışmada 2010 yılıyla kıyaslandığında depresif belirtilerin daha yüksek seviyelerde görüldüğü ve bu artışın yüzde 33 olduğu belirtilmektedir** (165). Ruhsal sağlığı olumsuz olarak etkileyen faktörlerin başında her istenen materyalin paylaşımın kolaylıkla olması bu nedenle gençlerin itibarlarına zararlı nitelik taşıyabiliyor olması, ayrıca sosyal medyayı kullanım durumuna göre, onları mağdur ya da sorumlu duruma düşürülebilmesidir (166). Ruhsal sağlıklı çok yakından ilgili olan bir faktörde yeterli sağlıklı bir uyku uyumadır. Gençlerin uyumadan önce saatlerce akıllı telefonlarıyla vakit geçirmeleri, yakınlarında bulundurmaları sürekli ulaşabiliyor olmaları uyku süresini ve kalitesini olumsuz etkilemektedir(167,168). Sosyal medyanın kullanımı gençlerin uyku ihtiyacı ve düzenlerini çeşitli yönlerden

etkileyebilmektedir. Uykunun kalitesiyle, uykunun süresi, kişilerdeki kaygıyı da etkilediği belirtilmektedir. Ayrıca gençlerde benliklerine duydukları saygının düşük olmasına karşı savunmasız oldukları düşünülmektedir (164).

2.3.5. Depresyon ile İlgili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Teknolojinin yayılmasındaki hızla beraber kullanımında da paralel olarak artış olmaktadır. Bağımlılığın dikkat çekmesi nedeniyle yakın zamanda yapılan çalışmalarda sıklıkla konu olmaktadır. 2020 yılında yapılan yakın tarihli bir araştırmada sosyal medyaya bağımlı olanlar içinde %8 oranında depresyonun açıklandığı bir sonuç bulunmuştur (160). Yapılmış bir başka çalışmada ise internet bağımlılığındaki artışa bağlı olarak depresyonun da arttığı tespit edilmiştir (169). Araştırmaya katılan kullanıcıların bağımlılıkları yükseldiği oranda benlik saygılarının azaldığı tespit edilmiştir. Bunun yanında depresyon oranı arttıkça aynı şekilde benliklerine olan saygının da azaldığı görülmüştür. Bu çalışmada da belirtildiği gibi depresyon kişilerin benlik saygısında negatif yönde etkide bulunduğu sonucuna ulaşılabilir. (170). Sosyal medya kullanımıyla paralel, duygu durum değişikliği depresyon arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Ancak farklı sonuca ulaşan, ilköğretime giden öğrenciler ile yapılan çalışmada internet ortamında oyun oynarken geçirdikleri zaman ile depresyona yakalanma arasında anlamlı bir fark tespit edilmediği belirtilmektedir (171). Ancak yurtdışında ergenlere yönelik yapılmış bir çalışma sonucuna göre aynı şekilde sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptandığı belirtilmektedir (164). Benzer şekilde ergenlerde depresyon düzeyi yüksekliği ile sosyal medya bağımlılığı arasında bağlantı olduğu tespit edilmiştir (172). Ergenlerle yapılan başka bir araştırmada, kadın ergenlerden sosyal medya profilleri olanlar ile olmayanlar karşılaştırıldığında, profili olanların olmayanlara göre daha yüksek düzeyde depresif ruh haline sahip oldukları ve benlik saygılarında azalmayı destekleyen bulgular tespit edilmiştir (173). *Facebook*, *instagram* ve diğer sosyal platformlar üzerinden yapılan çalışmasında, depresyon ile sosyal medya ilişkisi incelenmiş olup, bu platformlarda çok zaman geçiren kişilerde depresyonun önemli ölçüde %13 ile %66 oranında daha yüksek görüldüğü tespit edilmiştir (165). Yapılmış olan birçok çalışmada sosyal medya kullanımı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki doğru orantılı artış olmasına rağmen, farklı olarak bir çalışmada internetin fazla kullanımının olumlu olduğuna dair bulguların varlığı savunulmuştur (174). Benzer şekilde başka bir çalışma sonucuna göre sosyal medyada e-posta göndermenin ve anlık mesajlaşmanın ya da sohbet odalarında bulunurken harcanan

süre arttıkça, daha düşük düzeyde depresyon semptomları ile bağlantılı olduğu bildirilmiştir (175). Benzer şekilde *Facebook* arkadaş sayısının artışı ile ters orantılı depresyona dönük semptomlarda azalma tespit edilmiştir (176). Ergenlerde yapılan bazı araştırmalarda ise reddedilmeye yönelik duyarlılık ile yalnız kalmaya yönelik hassaslık sonucunda düşük benlik saygısı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki olduğu savunulmaktadır. (177). Depresyon ile ilgili en belirgin benzer bulgulardan biri, kadınlarda daha yaygın düzeyde olduğudur. Aileye sahip olma, bir işe ait rollerin varlığı erkekler de olduğu gibi kadınlar da depresyon düzeyinin azalmasıyla ilişkili olmakta bu durum erkekler için daha büyük oranda olduğu gösterilmiştir (178). Yapılan başka bir çalışmada üniversite okuyan gençlerin yüksek düzeyde %33.3'ünün depresyon riski taşıyor oldukları tespit edilmiştir. Özellikle üniversitenin son sınıfına yaklaştıkça depresyonun düzeyinde yükselme olduğu belirtilmiştir. Aynı araştırma sonucuna göre kardeş sayısı arttıkça depresif belirtilerin de arttığı belirtilmektedir. Okul yaşantısının mutlu olmadığında da depresyona ait riskin yükseldiği saptanmıştır (179). Lise 9-12. Sınıfta okuyan ergenlere yönelik yapılan çalışmada birer ay arayla iki farklı zaman diliminde ölçekler uygulandığında kadın ergenlerde daha yüksek düzeyde depresif duygu durumu belirtileri, öz bilinç durumu, stresli son olaylar, beden imajında olumsuzluk ve benlik saygısında düşüklük bildirilmiştir (180). Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmada, aile tipi, bulunduğu sınıf, ailenin gelir seviyesi ile depresif belirtilerin varlığı açısından anlamlı bir bağıntı tespit edilmemiştir. Ancak bunun yanında arkadaş grubunun varlığı ile yokluğu arasında depresif belirtiler açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı araştırma da problem çözme becerisi ile depresyon düzeyi arasında ters yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (181). Bireydeki yalnız olma sebepleri ve birtakım farklılıklarla ilişkisi ele alınarak incelendiğinde, *Eysenck*'in başlıca kişilik teorisi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Ona göre bireylerin kişilikleri şu şekildedir; içe dönüklük, dışa dönüklük, nevrotiklik özelliklerinin farklı kombinasyonları kuramını öne sürmektedir. Genel olarak ve sosyal açıdan dışa dönüklük ile yalnızlık arasında ters orantı olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak, sosyal açıdan ve duygusal yönden yalnızlık ile nevrotik olmada paralel yönde bir bağıntı olduğu sonucuna varılmıştır (182). Cinsiyet farklılıklarına göre yalnızlık ve depresyon arasında ilişkide, yapılan birkaç çalışmaya göre yalnızlık ve depresyon yüksek ya da orta derecede ilişkili, bireylerin cinsiyetleri açısından da fark vardır. Erkeklerde yalnızlık duygusu daha yüksek düzeyde bildirilirken buna karşın kadınlar da ise daha yüksek düzeyde depresyon bildirilmiştir (183-185). Depresyonun düzeyi ile medeni durum arası ilişkide, genel olarak ev hanımlarının , evli

erkeklerden daha fazla depresyon oranına sahip oldukları belirtilmektedir (186). Ev hanımlarının ve çalışan kadınların, kocalarına oranla önemli düzeyde daha depresif bir düzeyde olduğu belirtilmiştir. Çalışan kadınların, eşlerine göre çok daha fazla ev işi yapmalarına rağmen, ev işi faktörüne bağlı çalışan kadınlarda depresyon için anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Uykusuzluk ile depresyon arasında ilişki olduğu ve önemli klinik belirtilerden biri olarak kabul edilmektedir(187).Uykusuzluk ile depresyon ilişkisi incelendiğinde, uykusuzluk problemi olanlarda önemli düzeyde daha yüksek oranda depresyona ve anksiyeteye sahip olma durumu tespit etmiştir (188).

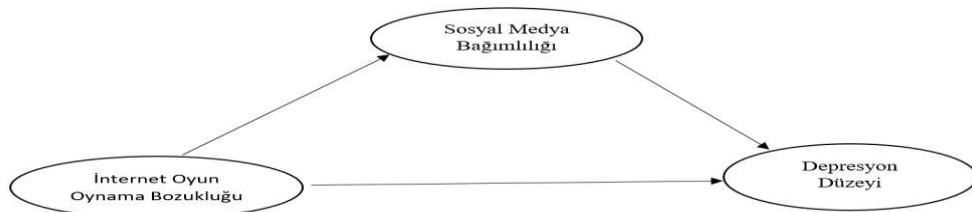


3. MATERYAL VE METOT

Araştırmanın yöntem kısmının ele alındığı bu başlık altında; araştırmaya ilişkin model, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilme biçimleriyle ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli, üç farklı değişkenin birbirleriyle olan ilişkilerini belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modelinin (YEM) kullanıldığı bir ilişkisel tarama modelidir. Araştırma kapsamında internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ile olası depresyon düzeyinin aracı rol etkisine bakılmıştır. Creswel ilişkisel tarama modelinin iki ya da daha fazla değişken arasındaki örüntüyü (ilişkiyi), değişkenler arasında var olan ilişkinin derecesini, değişkenlerin birbirini etkileme durumunu ve birlikte değişimini betimleyen ve belirleyen model şeklinde açıklamıştır. Araştırma kapsamında internet oyun oynama bozukluğu bağımsız değişken, sosyal medya bağımlılığı bağımlı değişken ve olası depresyon düzeyi değişkeni ise aracı değişken olarak ele alınmıştır. Bağımlı, bağımsız ve aracı olarak tanımlanan değişkenler arasındaki ilişkileri ve kuramsal çerçeveye dayalı olarak oluşturulan modelin doğruluğunu test etmek amacıyla yapısal eşitlik modellemesinden yararlanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi; gözlenen, örtük ve çok düzeyli değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri içeren, değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen, örtük yapıları gözlenen değişkenler ile incelemeye imkân tanıyan, oluşturulan modelleri test etmek amacıyla kullanılan ve regresyon, faktör analizi gibi çok değişkenli istatistiksel analizleri içeren bir yaklaşımdır. Bu kapsamda bu araştırmada yapısal eşitlik modelinin aracı rol etkisinin incelenmesi model olarak belirlenmiştir.



Şekil 3.1. Araştırma Kapsamında Denenen Aracı Rol Çalışması

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini 2020-2021 eğitim öğretim döneminde Malatya il sınırları içerisinde yer alan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Evren büyüklüğü 5 lisenin toplam öğrenci sayısı 3028 olarak hesaplanmıştır. Minimum örneklem büyüklüğü 296 olarak hesaplanmıştır. Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden resmi izin alındıktan sonra, rastgele liseler seçilmiş, bu 5 lisenin müdürleri ve öğretmenleri çevrimiçi anketi öğrencilerine yollamıştır. Araştırma süresi 3 hafta olarak belirlenmiştir. Araştırma katılımcılarını, 3 haftada geri dönüşü olan 429 öğrenci oluşturmaktadır. Geri dönüşü olan 429 anket araştırmaya dâhil edilmiştir. 9 öğrencinin verilerinde eksiklik olmasından dolayı analizlere dâhil edilmemiştir. Buna ilişkin bilgiler tablo da sunulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak için iki kısımdan oluşan bir form kullanılmıştır. Birinci kısımda lise öğrencilerine ilişkin kişisel bilgiler, sosyo-demografik özellikler ve çeşitli demografik değişkenlere ilişkin bilgiler yer almaktadır. İkinci kısımda ise farklı lise türlerinde eğitim öğretime devam eden öğrencilerin **internet oyun oynama bozukluğu ölçeği** (189), **ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ölçeği** (190) ile **kovacs depresyon ölçeği** (191) düzeylerini belirlemek amacıyla 3 adet ölçek kullanılmıştır. Bu duruma ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan formun birinci kısmını farklı lise türlerinde eğitim-öğretime devam eden öğrencilere yönelik çeşitli demografik değişkenleri barındıran sorular oluşturmaktadır. Bu kısımda öğrencilerin; cinsiyetleri, gelir durumları, spor yapmaları, elektronik cihaz sahibi olmaları, anne-baba tutumları, aile içi iletişim ve arkadaş yaklaşımları gibi bilgiler yer almaktadır. Bu bağlamda mümkün oldukça araştırmada kullanılan ölçeklerle bağlantılı demografik değişken ifadeleri yer almaktadır.

3.3.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Pontes tarafından internet oyun oynama bozukluğunun semptomlarını belirlemek amacıyla Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek geliştirilirken özellikle DSM 5'deki tanı kriterleri dikkate alınmış ve bağımlılık bileşenleri teorisi etrafında bir modelleme yapılmıştır. Ölçek beşli likert şeklinde hazırlanmış ve seçenekler; (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) ne

katılıyorum ne katılmıyorum, (4) katılıyorum, (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde yer almıştır. Uyarlaması yapılan internet oyun oynama bozukluğu için öncelikle dilsel eşitlik analizi yapılmış. Geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Ölçek için yapılan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0.86 bulunmuştur. Bu sonuca göre ölçme aracı gerekli iç tutarlılığı sağlamaktadır. Bununla birlikte internet oyun bağımlılığı ölçeği için doğrulayıcı faktör analiz yapılmış ve model iyilik uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.(p: 0.0001, X² /sd: 1.2663, RMSEA: 0.041, CFI: 0.923, GFI: 0.934, SRMR: 0.047). Bu sonuçlara göre ölçeğin ülkemiz kültürüne uyumu sağlanmış olmaktadır. Pontes ve arkadaşları ölçeğin LPA sonuçlarına göre **kesme puanını 71** olarak tanımlamıştır.

3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Dokuz maddeden oluşan ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçeği Özgenel, Canpolat ve Ekşi tarafından geliştirilmiştir. Beşli likert tipinde oluşan ölçme aracı 9 maddeden meydana gelmektedir. En az 9 puan, 27 -36 puan arası orta düzey SMB puanına işaret etmekte, 36 puan ve üzeri yüksek düzey bağımlılık puanı olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin yüksek sosyal medya bağımlılığına sahip olduğunu, düşük puan ise bireyin düşük sosyal medaya bağımlılığı eğilimi içerisinde olduğunu göstermektedir. Tek boyuttan oluşan ölçek toplam varyansın %56.787'sini açıklamaktadır. Bu değer sosyal bilimler için kabul edilebilir düzey olarak belirlenmiştir. Ölçek için yapılan geçerlik ve güvenirlik analizlerine bakıldığında, ölçek iç tutarlık katsayısının 0.904 olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç sosyal bilgiler için mükemmel olarak kabul edilmektedir. Aynı şekilde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre model uyum iyilik değerleri (χ^2 /sd=2.694; GFI=.925; AGFI=.875; CFI=.950; RMR=.068 ve SRMR=.041) şeklinde bulunmuştur. Tüm bu veriler dikkate alındığında ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin yeterli geçerlik ve güvenirliği sağladığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla ergenlerle yapılacak bir araştırmada kullanılmasının uygun olduğu sonucu çıkmaktadır.

3.3.4. Çocuklar İçin Depresyon Envanteri

Beck Depresyon Envanteri dikkate alınarak 1981 yılında Kovacs tarafından geliştirilen okul durumu ile arkadaş ilişkisi gibi durumların da dikkate alındığı ölçek 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her bir madde 0 ile 2 değerleri arasında puanlanmakta ve yüksek puan durumu yüksek depresyon düzeyini göstermektedir. Ölçek için

yurtdışında yapılan iç tutarlık katsayısı 0.86 olarak elde edilmiştir. Türkçe'ye uyarlanan ölçek için geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Ölçek için yapılan iç tutarlık katsayısı 0.81 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin uzun yıllar önce geliştirilmiş olması ve aynı şekilde Türkçe'ye uyarlanmış olmasından dolayı, bu araştırma kapsamında da geçerlik ve güvenirlik analizi yapılmasını zorunlu kılmaktadır. Bu araştırma kapsamında analizlere geçmeden önce ölçek için doğrulayıcı faktör analiz araştırmacı tarafından yapılmıştır. Lise öğrencilerinden oluşan örneklem için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre madde yük değerleri (.68 ile .37) değerleri arasında bulunmuştur. Ölçek için iç tutarlık katsayısı sonuçları ise 0.883 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte doğrulayıcı faktör analizi neticesinde elde edilen iyilik uyum değerleri ($\chi^2/sd=2.427$; GFI=.930; AGFI=.901; CFI=.916; RMR=.025 ve RMSEA=.058) şeklinde bulunmuştur. Bu sonuçlara göre çocuklar için depresyon ölçeğinin lise örnekleminde kullanılmasının yeterli geçerlik ve güvenirliği sağladığı anlaşılmaktadır. En üst puan 54'tür. Kesim puanı 19 olarak önerilmektedir. 36 veya daha yüksek bir puanın genellikle nispeten şiddetli depresyonu olan bir kişiyi yansıttığı kabul edilir

3.3.5. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için öncelikle Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada veri toplanması için oluşturulan form, seçilen farklı lise türlerinde uygulanmıştır. Veri toplama sürecinin pandemiye denk gelmesinden dolayı veriler okul yönetimleri ve öğretmenler yardımıyla çevrim içi olarak öğrenci gruplarıyla paylaşılmıştır. Hem araştırmacı hem de okul yöneticileri ve öğretmenler tarafından öğrencilere gerekli bilgilendirmeler yapılmış, verilerin sadece bu araştırma kapsamında kullanılacağını, elde edilen verilerin kimselerle paylaşılmayacağını ve aynı şekilde kişiyi tanımlayıcı herhangi bir ifadeyi içermeyeceği de ayrıca belirtilmiştir. Uygulama için 3 hafta süre belirlenmiş ve bu süre zarfında gelen veriler kabul edilmiştir. Daha sonra çevirim içi form katılımcılara kapatılmıştır. Uygulama süresinin ortalama 15 dakika sürdüğü görülmüştür.

3.3.6. Verilerin Analizi (Çözümlemesi)

Üç hafta sonucunda 429 öğrencinin formu doldurdıkları görülmüştür. Yapılan değerlendirme sonucuna göre eksik ya da hatalı veriye sahip olan 9 kişinin cevapları analize dahil edilecek veriden çıkartılmış, böylece analizlere 420 katılımcının cevaplarıyla devam edilmiştir. Araştırmada uygulanan ölçekler aracılığıyla elde edilen

veriler, SPSS 25 paket programı ve AMOS 24.0 Paket Programı vasıtasıyla analize tabi tutulmuştur. Verilerdeki dağılımın normal olup olmadığı denetlenmiş ve örneklem sayısı da yeterli olduğundan verilerin analiz edilmesinde parametrik yöntemlerin kullanılması tercih edilmiştir. İstatistiksel analizlerde öncelikle kişisel bilgi formunda yer alan demografik değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. İnternet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi puanlarına ilişkin betimsel istatistik (ortalama, standart sapma, standart hata, minimum değer, maximum değer) değerleri hesaplanmıştır. Lise öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeylerine ilişkin hem bağımsız gruplar t testi hem de tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizleri yapılmıştır. ANOVA sonrası anlamlı farklılıkları oluşturan grupların tesbitine yönelik, varyansların homojen olduğu alt boyutlarda Scheffe ve LSD çoklu karşılaştırma teknikleri, varyansların homojen dağılmadığı alt boyutlarda ise Tamhane's T2 ve Games-Howell çoklu karşılaştırma teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın asıl amacı olan internet oyun oynama bozukluğu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide depresyon düzeyi değişkeninin aracı rolünü incelemeye ve kurulan modelin test edilmesine yönelik yapısal eşitlik modeli (YEM) analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular yorumlanırken $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma soru ve hipotezlerinin incelenmesi adına yapılan istatistiksel analizlerin sonuçları ve bu sonuçlara ilişkin tablolar aktarılacaktır.

4.1. Fark Testlerine İlişkin Bulgular

Katılımcılardan alınan verilerin analizi ile elde edilen fark testlerine ait sonuçlar aşağıda paylaşılmıştır. Bu kapsamda araştırmada kullanılan ölçekler ve demografik değişkenlere göre yapılan t testlerine yer verilmiştir. Öncesinde normallik testi yapılarak verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bağımsız gruplar t testi yapıldıktan sonra tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testlerine geçilmiştir. Bu testler sonucunda elde edilen bulgulara ait tablolar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.1. Araştırma Kapsamına Girenlerin Yüzde Frekans Tablosu

Değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Erkek	181	43.1
	Kız	239	56.9
	Toplam	420	100.0
Gelir Durumu(TL) (çalışmanın yapıldığı dönemde Asgari ücret 3000 tldir.)	<3000	136	32.4
	3000-5000	135	32.1
	5001-7000	75	17.9
	7000 ve üstü	74	17.6
	Toplam	420	100.0
Spor Dahı	Evet	157	37.4
	Hayır	263	62.6
	Toplam	420	100.0
Elektronik Cihaz Sahipliği (tablet,pc,akıllı telefon..)	Evet	255	60.7
	Hayır	165	39.3
	Toplam	420	100.0
Ayrı Oda Durumu	Evet	266	63.3
	Hayır	154	36.7
	Toplam	420	100.0
Yaş	15 Yaş	254	60.5
	16 Yaş	77	18.3
	17 Yaş	37	8.8

	18 üstü	52	12.4
	Toplam	420	100.0
Arkadaş İlişkileri	Çok girişken	53	12.6
	Girişken	102	24.3
	Normal	213	50.7
	Çekingen	52	12.4
	Toplam	420	100.0
Aile İçi İletişim	Çok iyi	115	12.6
	İyi	173	24.3
	Orta	96	50.7
	Kötü	36	12.4
	Toplam	420	100.0
Anne İnternet Yaklaşımı (Oyun,zaman geçirme amaçlı izin verme düzeyi)	Her zaman	75	
	Çoğunlukla	85	
	Bazen	184	
	Nadiren	76	
	Toplam	420	
Baba internet Yaklaşımı (Oyun,zaman geçirme amaçlı izin verme düzeyi)	Her zaman	68	
	Çoğunlukla	76	
	Bazen	171	
	Nadiren	105	
	Toplam	420	
Akademik Başarı	Orta	218	50.8
	İyi	211	49.2
	Toplam	420	100.0

Yukarıdaki tabloda bu çalışmaya katılan bireylerle ilgili demografik bilgiler yer almaktadır. Araştırma kapsamında 239 (%56.9) kadın ve 181 (%43.1) erkek katılımcı olmak üzere toplam 420 katılımcının verdiği cevaplar dikkate alınmıştır. Katılımcıların gelir durumlarına bakıldığında, aile geliri 3000 TL altında olan 136 (%15.04), 3000-5000 arası olan 135 (%15.15), 5001-7000 arası 75 (% düşük gelir düzeyi grubunda 34 (%7.9) kişinin, orta gelir düzeyinde 343 (%80.0) kişinin ve yüksek gelir düzeyinde 50 (%12.1) kişinin bulunduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin babalarının eğitim durumları incelendiğinde; 80 (%18.6) kişinin babasının ilkokul mezunu, 97 (%22.6) kişinin babasının ortaokul mezunu olduğu, 115 (%26.8) kişinin babasının lise mezunu ve 137 (%31.9) kişinin babasının ise Önlisans ve üstü bir eğitim kurumundan mezun oldukları görülmektedir. Katılımcıların akademik başarılarını değerlendirmelerine

bakıldığında, 218 (%50.8) akademik durumlarını orta düzeyde gördükleri ve 211 (%49.2) kişinin ise akademik durumlarını iyi düzeyde gördükleri anlaşılmaktadır.

Tablo 4.2. Araştırma Kapsamına Girenlerin Cinsiyete Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
Oyun Oynama Bozukluğu	Erkek	181	48.74	14.77	1.09	4.536	418	.000*
	Kadın	239	41.87	15.79	1.02			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Erkek	181	17.38	8.34	.620	-2.50	418	.013*
	Kadın	239	19.48	8.71	.563			
Depresyon Düzeyi	Erkek	181	14.12	8.14	.605	-2.19	418	.029*
	Kadın	239	16.05	9.45	.611			

p* < 0.05

Araştırmanın değişkenleri olan oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi değişkenleri puanlarının **cinsiyet değişkenine göre** farklılaşma durumunu görmek amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Grup varyanslarının homojenliğine Levene testi ile bakılmış ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. ($p \geq 0.05$). Bağımsız gruplar t testinin sonuçlarına göre **oyun oynama bozukluğu** değişkeni için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucuna göre **erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcılara nazaran daha yüksek ve anlamlı olduğu bulunmuştur** ($X=48.74$, $ss= 14.77$). **Sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi** puanlarının yine cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. **Kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılık ve depresyon düzeyi puanları erkek katılımcılara göre daha yüksektir.**

Tablo 4.3. Araştırma Kapsamına Girenlerin Spor Yapma Durumuna Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	P
Oyun Oynama Bozukluğu	Evet	157	44.80	14.88	1.18	-.025	418	.980
	Hayır	263	44.84	16.22	1.00			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evet	157	17.78	8.35	.66	-1.45	418	.146
	Hayır	263	19.05	8.74	.53			
Depresyon Düzeyi	Evet	157	14.33	7.96	.63	-1.57	418	.115
	Hayır	263	15.75	9.46	.58			

Araştırmanın değişkenleri olan oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi değişkenleri puanlarının spor dalıyla ilgilenme değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Grup varyanslarının homojenliğine Levene testi ile bakılmış ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. ($p \geq 0.05$). Bağımsız gruplar t testinin sonuçlarına göre katılımcıların herhangi bir **spor dalı** ile ilgilenmeleri ve ilgilenmemeleri arasında üç değişken için de anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Diğer bir ifadeyle araştırmaya katılan bireylerin bir spor dalıyla ilgilenen katılımcılar ile ilgilenmeyenler arasında herhangi bir fark söz konusu değildir. Araştırma yapılan dönemde Covid 19 salgını olmasının etkilemesi söz konusu olabilir.

Tablo 4.4. Araştırma Kapsamına Girenlerin Elektronik Cihazı (Tablet,PC,Akıllı Telefon Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Oyun Oynama Bozukluğu	Evet	255	45.52	15.53	.97	1.122	418	.262
	Hayır	165	43.76	15.99	1.24			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evet	255	18.25	8.29	.51	-.976	418	.330
	Hayır	165	19.09	9.07	.70			
Depresyon Düzeyi	Evet	255	14.49	8.14	.51	-2.07	418	.038*
	Hayır	165	16.34	9.98	.77			

$p^* < 0.05$

Araştırmanın değişkenleri olan oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi değişkenleri puanlarının elektronik cihaza sahip olma olarak belirtilen **rahatlıkla ulaşabileceği, tablet, bilgisayar ve akıllı telefon olup olmaması değişkenine** göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Grup varyanslarının homojenliğine Levene testi ile bakılmış ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. ($p \geq 0.05$). Bağımsız gruplar t testinin sonuçlarına göre katılımcıların **herhangi herhangi bir elektronik cihaza sahip olup olmamama puanlarının sadece depresyon düzeyi için anlamlı farklılaştığı** görülmektedir. Diğer iki değişken için ise anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir.

Tablo 4.5. Araştırma Kapsamına Girenlerin Ayrı Oda Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Oyun Oynama Bozukluğu	Evet	266	44.92	16.64	1.02	.157	418	.876
	Hayır	154	44.67	14.01	1.12			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evet	266	18.44	8.85	.54	-.429	418	.668
	Hayır	154	18.81	8.19	.66			
Depresyon Düzeyi	Evet	266	14.91	8.64	.52	-.926	418	.355
	Hayır	154	15.75	9.46	.76			

Araştırmanın değişkenleri olan oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi değişkenleri puanlarının ayrı oda değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Grup varyanslarının homojenliğine Levene testi ile bakılmış ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. ($p \geq 0.05$). Bağımsız gruplar t testinin sonuçlarına göre katılımcıların **ayrı odaları olup olmama arasında üç değişken için de anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir**. Diğer bir ifadeyle araştırmaya katılan bireylerin ayrı odalarının olup olmaması arasında herhangi bir fark söz konusu değildir.

Tablo 4.6. Araştırma Kapsamına Girenlerin Yaş Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	Fark
Oyun Oynama Bozukluğu	(1)15 Yaş	254	45.13	15.80	G.Arası	2587.82	3	862.60		4>3
	(2)16 Yaş	77	43.15	14.72	G.İçi	100916.51	416	242.58	3.55*	1>3
	(3)17 Yaş	37	39.37	11.44	Toplam	103504.33	419			
	(4)18Yaşüstü	52	49.73	17.98						
	Toplam	420	44.83	15.71						
Sosyal Medya Bağımlılığı	15 Yaş	254	18.48	8.97	G.Arası	963.94	3	321.31		4>3
	16 Yaş	77	18.02	7.56	G.İçi	30108.30	416	72.37	4.44*	4>2
	17 Yaş	37	15.59	5.24	Toplam	31072.24	419			4>1
	18 Yaş üstü	52	22.00	9.28						
	Toplam	420	18.58	8.61						
Depresyon Düzeyi	15 Yaş	254	15.33	9.12	G.Arası	453.68	3	151.22		
	16 Yaş	77	16.31	8.63	G.İçi	33114.71	416	79.60	1.90	
	17 Yaş	37	12.10	6.68	Toplam	33568.40	419			
	18 Yaş üstü	52	15.25	9.67						
	Toplam	420	15.22	8.95						

p*<0.05

Araştırmada incelenen bir diğer nokta, çalışmada kullanılan değişkenlerin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılığa sebep olup olmadığıdır. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre internet oyun oynama bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri için anlamlı bir sonuç elde edilirken, depresyon düzeyi için herhangi anlamlı bir farka ulaşılmamıştır. Yaş değişkeni puanlarından elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için

Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Yapılan Post-Hoc analizine göre, 18 yaş ve üstü bireylerin internet oyun oynama bozukluğu puanlarının 17 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde 15 yaş grubu bireylerin de internet oyun oynama bozukluğu puanının 17 yaş grubuna göre daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur. Diğer anlamlı bir değişken olan sosyal medya bağımlılığı puanları incelendiğinde, **18 yaş ve üstü bireylerin diğer tüm gruplardan daha yüksek ve anlamlı sosyal medya puanına sahip olduğu görülmektedir.** Depresyon düzeyleri puanlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.7. Araştırma Kapsamına Girenlerin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	Fark
Oyun Oynama Bozukluğu	< 3000	136	43.11	15.22	G.Arası	1316.03	3	438.67		
	3001-5000	135	44.21	15.48	G.İçi	102188.29	416	245.64	1.78	
	5001-7000	75	45.86	17.29	Toplam	103504.33	419			
	7001 üstü	74	48.08	15.08						
	Toplam	420	44.83	15.71						
Sosyal Medya Bağımlılığı	≤3000	136	17.82	8.71	G.Arası	161.16	3	53.72		
	3001-5000	135	19.34	8.37	G.İçi	30911.08	416	74.30	.72	
	5001-7000	75	18.73	8.76	Toplam	31072.24	419			
	7001 üstü	74	18.41	8.74						
	Toplam	420	18.58	8.61						
Depresyon Düzeyi	<3000	136	15.04	9.23	G.Arası	109.53	3	36.51		
	3001-5000	135	15.15	8.85	G.İçi	33458.87	416	80.43	.45	
	5001-7000	75	14.64	8.03	Toplam	33568.40	419			
	7001 üstü	74	16.25	9.53						
	Toplam	420	15.22	8.95						

Not: Anketin uygulandığı dönemde asgari ücret: 3000 tl. dir.

Araştırmada araştırılan bir başka nokta, çalışmada kullanılan değişkenlerin algılanan gelir durumuna göre herhangi bir farklılık oluşturup oluşturmadığıdır. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, **gelir düzeyinin internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri için herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.** Diğer bir ifadeyle araştırmaya katılan bireylerin algılanan gelir düzeylerine

göre internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon puanları arasında herhangi bir farka rastlanmamıştır

Tablo 4.8. Araştırma kapsamına girenlerin arkadaş ilişkileri değişkenine göre Oyun oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyleri

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	Fark
Oyun Oynama Bozukluğu	Çok girişken	53	43.56	15.43	G.Arası	2039.53	3	679.84		4>1
	Girişken	102	43.05	15.93	G.İçi	101464.79	416	243.90	2.78*	4>2
	Normal	213	44.63	14.95	Toplam	103504.33	419			4>3
	Çekingen	52	50.42	17.72						
	Toplam	420	44.83	15.71						
Sosyal Medya Bağımlılığı	Çok girişken	53	18.73	8.20	G.Arası	610.52	3	243.90		4>3
	Girişken	102	17.73	7.81	G.İçi	30461.72	416	73.22	2.77*	4>2
	Normal	213	18.18	8.64	Toplam	31072.24	419			
	Çekingen	52	21.69	9.84						
	Toplam	420	18.58	8.61						
Depresyon Düzeyi	Çok girişken	53	12.49	7.02	G.Arası	2539.99	3	846.66		4>1
	Girişken	102	13.86	8.60	G.İçi	31028.41	416	74.58	11.35*	4>2
	Normal	213	15.05	8.47	Toplam	33568.40	419			4>3
	Çekingen	52	21.34	10.63						
	Toplam	420	15.22	8.95						

p* < 0.05 (1) Çok girişken, (2) Girişken, (3) Normal, (4) Çekingen

Araştırmada incelenen bir diğer nokta, çalışmada kullanılan değişkenlerin arkadaş ilişkilerindeki girişimcilik değişkenine göre herhangi bir farklılık oluşturup oluşturmadığıdır. Bu araştırmanın kapsamında değişkenler için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, **arkadaş ilişkileri değişkeninin** internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi puanları için **anlamlı bir sonuç elde edilmiştir**. Arkadaş ilişkilerindeki girişim değişkeni puanlarından elde edilen farkın grupların hangileri arasında olduğunu belirlemek için Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Yapılan Post-Hoc analizine göre, her üç değişken için de çekingen bireylerin daha yüksek oyun oynama, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi puanlarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.9. Araştırma Kapsamına Girenlerin Aile İçi İletişim Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	Fark
Oyun Oynama Bozukluğu	Çok iyi	115	39.56	13.16	G.Arası	8486.14	3	2828.71		4>1
	İyi	173	44.32	13.88	G.İçi	95018.18	416	228.41		4>2
	Orta	96	47.95	16.91		103504.33	419		12.38*	4>3
					Toplam					3>1
										2>1
	Kötü	36	55.77	20.62						
	Toplam	420	44.83	15.71						
Sosyal Medya Bağımlılığı	Çok iyi	115	15.00	6.64	G.Arası	5150.94	3	1716.98		4>1
	İyi	173	17.84	7.36	G.İçi	25921.30	416	62.31		4>2
	Orta	96	20.68	8.55		31072.24	419		27.55*	4>3
					Toplam					3>1
										3>2
										2>1
	Kötü	36	27.94	11.46						
	Toplam	420	18.58	8.61						
Depresyon Düzeyi	Çok iyi	115	10.36	6.56	G.Arası	11040.53	3	3680.17		4>1
	İyi	173	13.67	6.84	G.İçi	22527.87	416	54.15		4>2
	Orta	96	18.69	8.55		33568.40	419		67.95*	4>3
					Toplam					3>1
										3>2
										2>1
	Kötü	36	28.91	8.63						
	Toplam	420	15.22	8.95						

p* < 0.05 (1) Çok iyi, (2) İyi, (3) Orta, (4) Kötü

Araştırmada incelenen bir başka bir nokta, çalışmada kullanılan değişkenlerin **aile içi iletişim değişkenine göre** herhangi bir farklılık oluşturup oluşturmadığıdır. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi puanları için **anamlı bir sonuç elde edilmiştir**. Aile içi iletişim değişkeni puanlarından elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Yapılan Post-Hoc analizine göre, **aile içi iletişimleri kötü olarak belirtenlerin** hem oyun oynama bozukluğu hem sosyal medya bağımlılığı hem

de depresyon düzeylerinin diğer gruplara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı şekilde aile içi iletişimleri orta ve iyi olanların da oyun oynama, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri aile içi iletişimleri çok iyi olanlara göre daha yüksektir.

Tablo 4.10. Araştırma Kapsamına Girenlerin Anne İnternet Yaklaşım Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	Fark
Oyun Oynama Bozukluğu	Her zaman	75	44.70	17.34	G.Arası	1079.67	3	359.89		
	Çoğunlukla	85	44.21	14.70	G.İçi	102424.66	416	246.21	1.46	
	Bazen	184	43.79	15.07	Toplam	103504.33	419			
	Nadiren	76	48.17	16.49						
	Toplam	420	44.83	15.71						
Sosyal Medya Bağımlılığı	Her zaman	75	18.45	9.35	G.Arası	259.07	3	86.35		
	Çoğunlukla	85	17.36	7.03	G.İçi	30813.17	416	74.07	1.16	
	Bazen	184	18.65	8.27	Toplam	31072.24	419			
	Nadiren	76	19.89	10.09						
	Toplam	420	18.58	8.61						
Depresyon Düzeyi	Her zaman	75	15.32	9.27	G.Arası	510.63	3	170.21		
	Çoğunlukla	85	14.55	7.92	G.İçi	33057.77	416	79.46	2.14	
	Bazen	184	14.55	9.16	Toplam	33568.41	419			
	Nadiren	76	17.48	8.98						
	Toplam	420	15.22	8.951						

p*<0.05

Çalışmada incelenen başka bir faktör araştırılan değişkenlerden biri olan **anne internet kullanımına yaklaşımı** açısından herhangi bir farklılığın varolup olmadığıdır. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri için herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Diğer bir ifadeyle araştırmaya katılan bireylerin **anne internet kullanım yaklaşımı** değişken düzeylerine göre internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon puanları arasında herhangi bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 4.11. Araştırma Kapsamına Girenlerin Baba İnternet Yaklaşım Değişkenine Göre Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyleri

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	Fark
Oyun Oynama Bozukluğu	Her zaman	68	44.558	16.862	G.Arası	1789.59	3	596.53		
	Çoğunlukla	76	41.802	14.015	G.İçi	101714.74	416	244.51	2.44*	4>2
	Bazen	171	44.351	14.564	Toplam	103504.33	419			
	Nadiren	105	47.990	17.505						
	Toplam	420	44.833	15.717						
Sosyal Medya Bağımlılığı	Her zaman	68	18.838	9.256	G.Arası	624.32	3	208.11		
	Çoğunlukla	76	17.118	7.071	G.İçi	30447.93	416	73.19	2.84*	4>2
	Bazen	171	17.947	7.898	Toplam	31072.25	419			
	Nadiren	105	20.504	9.976						
	Toplam	420	18.581	8.611						
Depresyon Düzeyi	Her zaman	68	15.720	9.142	G.Arası	1373.01	3	457.67		4>3
	Çoğunlukla	76	14.105	8.585	G.İçi	32195.39	416	77.39	5.91*	4>2
	Bazen	171	13.736	8.276	Toplam	33568.41	419			
	Nadiren	105	18.123	9.519						
	Toplam	420	15.221	8.950						

p* < 0.05 (1) Her zaman, (2) Çoğunlukla, (3) Bazen, (4) Nadiren

Çalışmada incelenen başka bir faktör araştırılan değişkenlerden biri olan **baba internet izin yaklaşımı** açısından herhangi bir farklılığın varolup olmadığıdır. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi puanları için **anlamlı bir sonuç elde edilmiştir**. Baba internet izin yaklaşımı değişkeni puanlarından elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Yapılan Post-Hoc analizine göre, **baba internet izin yaklaşımı nadiren olanların** hem oyun oynama bozukluğu hem sosyal medya bağımlılığı hem de depresyon düzeylerinin babaları çoğunlukla izin verenlere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Aynı şekilde **baba internet izin yaklaşımı nadiren olanların depresyon düzeyi puanlarının bazen izin verenlerden de daha yüksek olduğu** sonucuna ulaşılmıştır.

4.2. Betimsel İstatistik ve Modellere İlişkin Bulgular

Burada çalışma içerisinde test edilmek istenilen modele ilişkin betimsel analiz değerlerine yer verilmiştir. Aşağıda araştırma kapsamında kullanılan değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmış ve analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.12. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu, Aritmetik Ortalamaları ve Değişkenlere İlişkin İç Tutarlık Katsayıları, Çarpıklık, Basıklık Tablosu

Değişkenler	N	X	Çarp.	Basık.	1	2	3
1.OyunOynama	420	44.83	.443	.818	1	.499*	.340*
Bozukluğu							
2.Sosyal Medya	420	18.58	-.002	.888		1	.449*
5. Depresyon	420	15.22	.242	.756			1

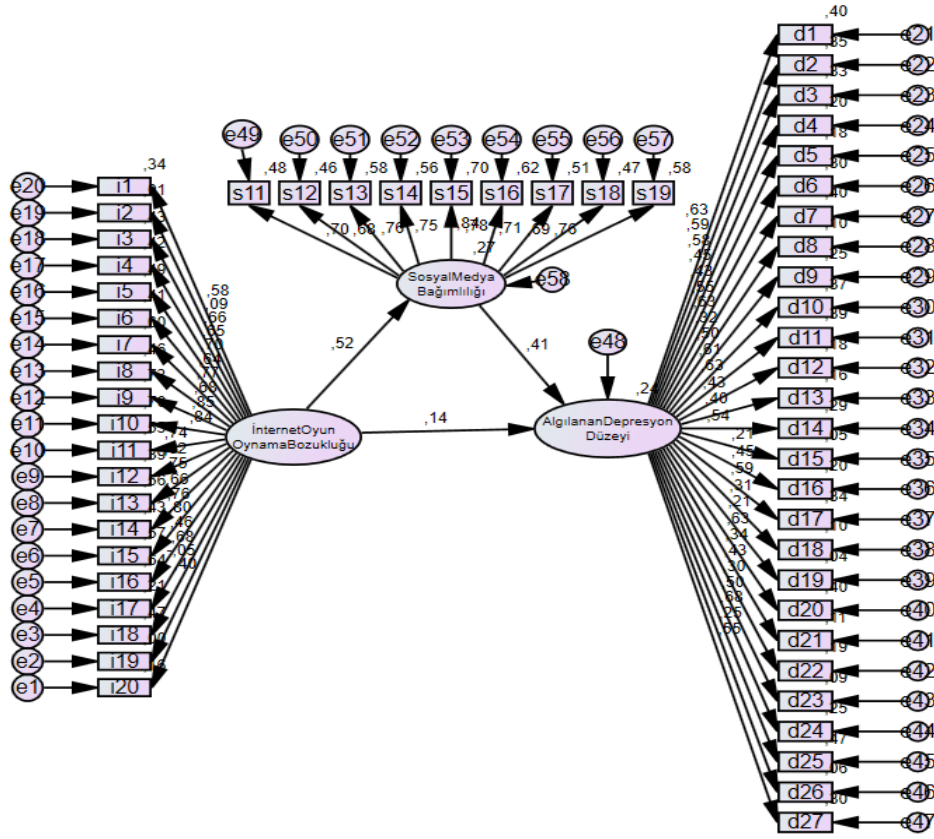
*P<0,01

Yukarıdaki tabloda araştırma değişkenleriyle ilgili katılımcı sayısı, aritmetik ortalamaları ve değişkenler arası ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerlerine de bakılmış, bulunan değerler -2 ile +2 aralığında olması nedeniyle **verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür.**

Araştırmada hedeflenen aracı rol analizini yapmak için bağımlı değişken, bağımsız değişken ve aracı değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olması gerekmektedir. Yapılan korelasyon analizi tüm değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. İnternet oyun oynama bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.52$, $p<0.01$), internet oyun oynama bozukluğu ve depresyon düzeyi arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu ($r=.34$, $p<0.01$), sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi puanı arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu ($r=.45$, $p<0.01$) olduğu görülmüştür. Aracı rol modelini test etmek için bağımlı değişken, bağımsız değişken ve aracı değişken arasındaki ilişkiye bakıldığında elde edilen veriler incelendiğinde tüm ilişkilerin anlamlı olması modelin test edilebileceğini göstermektedir.

4.3. Test Edilen Modele İlişkin Bulgular

Bu araştırmada internet oyun oynama bozukluğu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide depresyon düzeyi değişkeninin aracı rolü incelenmektedir. Bu



Şekil 4.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ile Algılanan Depresyon Düzeyine Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rol İlişkisine Dair Yapısal Eşitlik Modeli 2

Aracı rol çalışmasında ise internet oyun oynama bozukluğu ile algılanan depresyon düzeyi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığı değişkeninin aracı rol etkisi sorgulanmıştır. Yapılan analizler incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının aracı rol etkisinin olduğu görülmektedir ($r_{ilk}=0.36$; $p<0.01$; $r_{son}=0.14$; $p<0.01$). Bu sonuca göre internet oyun oynama bozukluğu ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide **sosyal medya değişkeninin kısmi aracı rol etkisi bulunmaktadır.**

SMB'nin **kısmi aracı rol etki düzeyi**;

$$0.52 \times 0.41 / [(0.52 \times 0.41) + 0.14] = 0.2132 / 0.3532 = \mathbf{0.603}$$

İOOB'nin **doğrudan etki düzeyi**: $1 - 0.603 = \mathbf{0.396}$ bulundu.

Tablo 4.13. Modellere İlişkin İyilik Uyum Değerleri

Modeller	χ^2/sd	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	IFI
Model 1	2.276	.055	.923	.901	.963	.965
Model 2	1.884	.046	.901	.884	.970	.971

χ^2/sd Ki-Kare/Serbestlik Derecesi Değeri

RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)Yaklaşımın Hata Karekökü Ortalaması

GFI (Goodness of Fit Index) Uyum İyiliği İndeksi

AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index)Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi

CFI (Comparative Fit Index) Karşılaştırmalı Uyum İndeksi

IFI (Incremental Fit Index) Artırmalı Uyum İndeksi

Araştırmanın kapsamı içinde test edilmiş modellerin uyum değerleri açısından istenilen düzeyde olup olmasını değerlendirmek amacıyla, bulunan değerlerin literatürde kabul görülen değerlerin uygun aralıkta olup olmaması araştırılmaktadır. Bizim araştırmanın yapılan analizlerinden elde edilen uyum değerlerinin optimum düzeyde kabul edilmektedir. Bu sonuçlar dikkate alındığında , test edilen modellerin gerekli görülen uyum iyilik değerlerini taşıdığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde yapılan çalışmalar kapsamında elde edilen bulgular alan yazındaki diğer çalışmalarla birlikte ele alınarak tartışılmıştır.

5.1. Betimsel İstatistik ve Yapısal Modele İlişkin Tartışma

Araştırmanın amaçları genel olarak iki çerçevede ele alınmıştır. Öncelikle araştırma kapsamında kullanılan değişkenlere ilişkin fark testleri ve ardından yapısal modele ilişkin sonuçları tartışılmaktadır. Araştırma kapsamında incelenen ilk demografik değişken **cinsiyet** değişkenidir. Araştırmanın amaçlarından biri olan cinsiyet değişkeni için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda, internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı, depresyon düzeyi değişkenleri puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumuna bakıldığında, **için cinsiyetler arası farklılaşmaya ulaşılmıştır**. İnternet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi değişkeni puanları açısından **cinsiyetler arası farklılık gösterdiği bulundu**.

Çalışmamızda **cinsiyet** değişkenine göre erkeklerin internet oyun oynama bozukluğu puanının yüksek olduğu, sosyal medya ile depresyon puanlarında da kadınların puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edildi.

Bu sonuca benzer çok sayıda çalışmadan söz edilebilir. Şehidoğlu ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmaya göre, İnternet bağımlılığının erkeklerde görülme oranı kızlara kıyasla ortalama 3,6 kat daha yüksek olduğu belirtilmektedir. (192). Kelleci ve arkadaşlarının çalışmasına göre, internet kullanma süresi açısından öğrencilerin cinsiyetleri arasında belirgin fark olduğu, özellikle 5 saati geçen internet kullanımlarda kızlar arasında %4.5 iken, erkelerde bu oran %16.8 olduğu belirtilmiştir (193). Yine Malatya’da yapılmış bir çalışmada dijital oyun bağımlılığında erkek öğrencilerin oyun bağımlılık puan ortalamalarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir (194).

Bu sonuçlar erkeklerde internet bağımlılığının ve internette harcanan zamanın daha fazla olmasına paralel olarak tezimizde ulaştığımız erkelerde kadınlardan daha yüksek düzeyde internet oyun oynama bozukluğu puanına dair sonucu desteklemektedir.

Çalışmamızda herhangi bir **spor dalı** ile ilgilenmeleri ve ilgilenmemeleri arasında üç değişken için de anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Bununla beraber düzenli spor alışkanlığının fiziksel ve ruhsal sağlığa katkısı bilinmektedir. Bu konuda daha spesifik

çalışmalar yapılabilir. Yapılan başka bir çalışmada düzenli olarak spor yapma yada yapmama durumlara göre sosyal medya bağımlılığı açısından farklılığa bakıldığında düzenli spor yapan kişilerin günlük yaşamlarını etkileme puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmediği, düzenli olarak spor yapmayan katılımcılarda ise günlük yaşamlarını etkileme yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. (195) İkinci ve arkadaşları yaptıkları çalışmada sportif faaliyetlere katılmayan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığını daha yüksek düzeyde bulmuşlardır. Her ne kadar bizim çalışmamızda anlamlı bir fark tesbit edilmemiş olsa da, spor yapma durumunun daha kapsayıcı, açıklayıcı ve anlaşılır şekilde incelenmesi gerektiği düşünülebilir. Çalışmamızda **gelir düzeyinin** internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri için herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna karşın Kayri ve Günüş çalışmasında, oyun internet oynama bozukluğu düzeylerinin **sosyo ekonomik durumlarına bağlı** olarak anlamlı bir şekilde farklı olduğu belirlenmiştir. Sosyoekonomik durumu düşük olan öğrencilerin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin de daha düşük olduğu, yüksek olanlarda daha yüksek olduğu görülmektedir (196). İkinci ve arkadaşları yaptıkları çalışmada gelir düzeyine göre gruplar arasında fark olduğu, iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin kötü gelir düzeyine sahip olanlardan daha fazla dijital oyunlara bağımlı olduğu gösterilmiştir. (197) Elbette bunun birçok nedeni olabildiği gibi, çalışma yapılan bölgenin internet oyunlarına erişebilme imkânına, ortalama gelir düzeyine göre de farklılık gösteriyor olabilir.

Araştırmanın değişkenleri olan oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi değişkenleri puanlarının elektronik cihaz diye tanımladığımız, **tablet, bilgisayar veya akıllı telefona sahip olma değişkenine göre** farklılaşma durumunu görmek amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Kendine ait tablet, bilgisayar veya akıllı telefon olanlarda **sadece depresyon düzeyi için anlamlı farklılaştığı görülmektedir**. Diğer iki değişken için ise anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir.

Araştırmanın değişkenleri olan oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi değişkenleri puanlarının **ayrı odaya sahip olma** değişkenine göre farklılaşma olup olmama arasında üç değişken için de anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. **Yapılan başka bir çalışmada ise** öğrencilerin internet oyun bağımlılık düzeyleri arasında bilgisayara, akıllı cep telefonuna, sahip olmalarına paralel olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (194). Farklı bir çalışmada problemlili internet kullanımı ve aşırı internet kullanımını etkileyen

etmenlerden, evde internet bağlantısı olması, öğrencilerin kendine ait odasının olması, akıllı cep telefonuna sahip olma, kendine ait bilgisayar ve tablete sahip olma faktörlerinin etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır (198). Bu farklılık anketlerin uygulandığı bölge sosyo ekonomik ve kültürel etkenlerdeki farklılaşmaya bağlı olabilir.

Çalışmada araştırılan diğer bir etken, çalışma kapsamında kullanılan değişkenleri **yaş değişkeni** açısından bir farklılık oluşturma durumuna bakılmasıdır. Bu yönüyle araştırma değişkenleriyle yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) sonucu internet oyun oynama bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri için anlamlı bir sonuç elde edilirken, depresyon düzeyi için herhangi **anlamlı bir farka** ulaşılmamıştır. Yaş değişkeni puanlarından elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Yapılan Post-Hoc analizine göre, 18 yaş ve üstü bireylerin internet oyun oynama bozukluğu puanlarının 17yaş grubuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde 15 yaş grubu bireylerin de internet oyun oynama bozukluğu puanının 17 yaş grubuna göre daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur. Diğer anlamlı bir değişken olan sosyal medya bağımlılığı puanları incelendiğinde, 18 yaş ve üstü bireylerin diğer tüm gruplardan daha yüksek ve anlamlı sosyal medya puanına sahip olduğu görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu 2018 yılı “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması” raporunun internet kullanım verileri yaş gruplarına göre incelendiğinde ergen bireylerde internet kullanma oranı %90.7 olarak hesaplanmıştır. İnterneti kullanım oranlarının en yüksek olduğu yaş grubunun ergenlik dönemi bu oranın yaşla beraber arttığı belirtilmektedir (199). Çalışmamıza benzer şekilde genel olarak yaş arttıkça internet kullanımının arttığı, kullanılış amaçlarında farklılıkların yaşa bağlı olarak değişim gösterdiği görülmektedir. (192). Depresyon düzeyleri puanlarına bakıldığında herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çalışmada incelenen edilen başka bir faktör, araştırmada kullanılan değişkenlerin **arkadaş ilişkilerindeki davranışı tanımlamaya göre**, girişimcilik değişkeni açısından bir farklılığın var olup olmadığıdır. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi puanları için anlamlı bir sonuç elde edilmiştir. Arkadaş ilişkilerindeki girişim değişkeni puanlarından elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Yapılan Post-Hoc analizine göre, her üç değişken için de **çekingen bireylerin** daha yüksek oyun oynama, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi puanlarına sahip oldukları görülmektedir. Yapılan çalışmalar, teknoloji bağımlılığı ile yalnızlık duygusu arasında

güçlü bir ilişkinin olduğu bildirilmektedir. (200) Bu ilişkinin nedenleri bireyleri aşırı şekilde teknolojiye yönelten sebepler beraberinde, yalnız kalmasına da neden olabilmektedir. Diğer yandan aşırı şekilde teknolojiyi kullanmayla birlikte zamanla toplumdan uzaklaşmakta bu durum da onun yalnız kalmasına neden olabilmektedir. Depresyon ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve depresyonu olanlarda teknoloji bağımlılığının oldukça yüksek olduğu bildirilmektedir.. Aslında bu bir kısır döngü gibi görünmektedir. Teknoloji bağımlısı olan bireylerin zamanla toplumdan soyutlanarak, arkadaş ilişkilerinin olmayışı ve sosyal yaşantıdan uzaklaşmaları sebebiyle depresyona girdikleri öngörülmektedir. Teknoloji bağımlılığı ve depresyonun birbirini tetiklemesi ve teknoloji bağımlılığının depresyon belirtilerini kötüleştirilmesi bu durumun bir sonucu olabilir (201). Thatcher ve Goolam yapmış oldukları çalışmada sosyal beceri eksikliği, utangaçlık ve sosyal destek yetersizliğinin teknoloji bağımlılığı için risk faktörleri olduğunu bildirmişlerdir. Bireylerin sosyal desteklerini yetersiz olarak algılamalarının yalnızlaşmalarına ve yalnızlık duygularında farklı arayışlara yönelmelerine neden olabildiği belirtilmektedir (202).

Çalışmada incelenen başka bir faktör araştırılan değişkenlerden biri olan **aile içi iletişim değişkenine göre** herhangi bir farklılığın varolup olmadığıdır. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi puanları için anlamlı bir sonuç elde edilmiştir. Aile içi iletişim değişkeni puanlarından elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Yapılan Post-Hoc analizine göre, **aile içi iletişimleri kötü olanların** hem oyun oynama bozukluğu hem sosyal medya bağımlılığı hem de depresyon düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Aynı şekilde **aile içi iletişimleri orta ve iyi olanların** da oyun oynama, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri aile içi iletişimleri çok iyi olanlara göre daha yüksektir. Ergenlerde teknoloji bağımlılığı ile ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde; ailesi ile diyalogu, ilişkisi yetersiz olan, ailesiyle verimli etkin zaman geçiremeyen, aile içinde iletişimin yetersiz oluşu, ilgide ve sevgide yetersizliğin oluşu, ergene dönük ev içinde sağlıklı ve güvenli bir ortam sağlanamaması, ailedeki tutarsız davranışlar, ailede rol dağılımının belirsizliği,rol çatışmaları, ergenden fazla beklentilerin oluşu, ergenin teknolojik araçlara daha çok yönelmesine neden olan risk faktörleri olarak bildirilmiştir (201-205).

Çalışmada incelenen başka bir faktör araştırılan değişkenlerden biri olan **anne internet kullanımına yaklaşımı** açısından herhangi bir farklılığın varolup olmadığıdır. göre herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Diğer bir ifadeyle araştırmaya katılan bireylerin anne internet kullanım yaklaşımı değişken düzeylerine göre internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon puanları arasında herhangi bir farka rastlanmamıştır.

Araştırmada merak edilen diğer bir nokta, çalışmada kullanılan değişkenlerin **baba internet kullanımına yaklaşımı**, babanın internet izin yaklaşımı “**nadiren**” olanların hem oyun oynama bozukluğu hem sosyal medya bağımlılığı hem de depresyon düzeylerinin babaları “**çoğunlukla**” izin verenlere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Aynı şekilde baba internet izin yaklaşımı “**nadiren**” olanların depresyon düzeyi puanlarının “**bazen**” izin verenlerden de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında yapılmış çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, genel olarak aşırı denetimci, koruyucu veya otoriter anne baba tutumları internet **bağımlılık düzeyini artırmaktadır** (206). Çalışmamızda ailede daha çok otoriteyi yansıttığı kabul edilen baba yaklaşımında benzer sonuçlara ulaştık. Bilinenin aksine koruyucu, denetimci ve otoriter tutum öğrencilerin problemleri internet kullanımına engel olamadığı görülmektedir. Aksine bu tarz tutumların bireylerin internet kullanımını sağlıklı hale getirebileceği, böylelikle internetin olumsuz etkileriyle, internet bağımlılığına yol açabileceği öngörülmektedir. Bu tutumlara sahip ebeveynlerin bilgilendirilerek tutum değişikliğinin öğrencilerde problemleri internet kullanım düzeyini azaltabileceği belirtilmektedir.

Tez kapsamında araştırma konusu olan bu çalışma incelendiğinde, her ne kadar oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi değişkenleriyle yapılmış olan çok sayıda çalışmaya ulaşmak mümkün olsa da **internet oyun oynama bozukluğu ile algılanan depresyon düzeyi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığı değişkeninin aracı rol etkisinin incelendiği bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır**. Bu bağlamda yapılan bu çalışmanın alana önemli katkılarının olması beklenmektedir. Bununla birlikte bu çalışmanın önemli bir sonucu ise **oyun oynama bozukluğu ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmasıyla beraber. Sosyal medya bağımlılığı** düzeyinin de önemli düzeyde aracı rol etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırma ve uygulayıcılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Yapılan bir çalışmanın başarıyla ulaşabilmesi için, o çalışmanın tüm parametrelerinin dikkate alınması ve birlikte işlenmesi gerekmektedir. Bu çalışmada da tüm parçalar belli bir düzen ve ahenk içinde ele alınmış ve incelenmiştir. Çalışmanın nihai hali olan tartışma ve sonuç kısmında ulaşılan sonuçlara yer verilmiş olup, akabinde literatür ile birlikte harmanlanarak sunulmuştur.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmanın amaçları kapsamında yapılan uygulama ve analizlerden elde edilen nicel sonuçlara ilişkin yargılara yer verilmiştir. Bu nicel sonuçların ilk kısmını demografik değişkenlere ilişkin sonuçlar oluştururken; ikinci kısmını ise yapısal modele ilişkin sonuçlar oluşturmaktadır.

6.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Sonuçlar

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen verilerle yapılan analizler neticesinde elde edilen sonuçlar verilmiştir. İlk önce kişisel bilgi formundaki demografik değişkenlere ilişkin sonuçlar verilmiştir. Ardından araştırma kapsamında elde edilen modele ilişkin sonuçlar yer almaktadır..

6.2. Fark Testlerine İlişkin Sonuçlar

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyi Puanlarının;

Cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcılara nazaran daha yüksek ve anlamlı olduğu bulunmuştur.

Sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi puanlarının **kadınlarda** erkeklere nazaran anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir.

Spor dalıyla ilgilenme değişkenine göre; katılımcıların herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri ve ilgilenmemeleri arasında üç değişken için anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Covid 19 dönemi olmasının etkisi olması muhtemel olabilir.

Ayrı odaya sahip olma değişkenine göre bakıldığında ergen bireyin ayrı bir odasının olması önemli bir farklılık oluşturmadığı görüldü.

Yaş değişkenine göre bakıldığında ise, yaş arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve oyun oynama bozukluğunun genel olarak arttığı görülmektedir.

Gelir düzeyi değişkenine göre bakıldığında internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi puanları arasında önemli bir farklılık saptanmamıştır.

Arkadaş ilişkileri değişkenine göre kişilik özelliği olarak kendini “çekingen” olarak tanımlayan bireylerde oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi puanlarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Aile içi iletişimlerine göre bakıldığında, aile içi iletişimi “**kötü**” olarak belirtenlerin, internet oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Annenin internette zaman geçirmeye yaklaşımına göre bakıldığında herhangi bir farklılık görülmezken, **babanın internette zaman geçirmeye** yönelik izin yaklaşımı “**nadiren**” **izin verenlerin** hem oyun oynama bozukluğu hem sosyal medya bağımlılığı hem de depresyon düzeylerinin babanın “**çoğunlukla**” **izin verenlere** göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Kendine ait elektronik cihaz olarak belirtilen **tablet, bilgisayar veya akıllı telefon** olanlarda sadece depresyon düzeyi için anlamlı farklılık görülmektedir. Diğer iki değişken için ise anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir.

6.3. Modele İlişkin Sonuçlar

- **Aracı rol** çalışmasında **Model 1** incelendiğinde internet oyun oynama bozukluğu ile depresyon düzeyi arasında **anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.**
- **İnternet oyun oynama bozukluğu ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide Model 2 ye göre sosyal medya bağımlılığının kısmi aracı rol etkisi bulunmaktadır.**

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıkları da dikkate alınarak elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak uygulayıcılara ve araştırmacılara birtakım önerilerde bulunulmuştur.

6.4. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Aile içi iletişimini “**kötü**” olarak belirten katılımcılarda 3 parametre yüksek çıktığından, aile içi iletişimin iyileştirilmesine yönelik, haftanın belli bir saatinde aile toplantısı düzenlenebilir.
- Başta ebeveynlerde farkındalık oluşturmaya yönelik olmak üzere, konferanslar, yazılı ve görsel medya çalışmalarının yapılması önem arz etmektedir.
- Ebeveynlerin çocuklarına zaman ayırması, daha çok ailece, bazen akranlarıyla yapabilecekleri gezi, kamp, tatil, kısa süreli ziyaretler planlanabilir.
- Ergende “**çekingenliğin**” aşılmasına yönelik evde ebeveynlere ve sınıf içinde öğretmenlere daha demokratik, hoşgörülü davranış tarzları benimsemelerine

ve okul psikolojik danışmanlarının farkındalığını artırmaya yönelik yaygın kısa süreli eğitim çalışmaları yapılabilir.

- Gençlere yönelik internette uzun süre internet oyunlarında ve sosyal medyada zaman harcamanın getirdiği olumsuz etkilerin sonuçları anlatılabilir.
- Bunlardan korumak için lise öğrencilerine yönelik aktiviteler artırılabilir. Spor, kulüp faaliyetleri artırılabilir. Sosyalleşme etkinlikleri yapılabilir. Gençleri biraraya getiren ve digital ortamdan uzaklaştıran etkinlikler planlanabilir. Geziler, izcilik faaliyetleri düzenlenebilir.
- Başta ebeveynler olmak üzere ergenlerin yaşamlarına doğrudan müdahale etmeden. arkadaş çevreleri zaman geçirdikleri internet ortamları hakkında bilgi sahibi olmaya dönük çabalar gösterilebilir.
- İnternetin zararlı etkilerinden krounmaya yönelik yeni yöntemler bulunmasına dönük çalışmalar yapılabilir.
- İnternet oyun oynama bozukluğu ile olası depresyon düzeyi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığı değişkeninin kısmi aracı rol etkisinin incelendiği araştırmalar farklı örneklem gruplarıyla yapılabilir.

6.5. Uygulayıcılara yönelik öneriler

- Sosyal medya bağımlılığı ve oyun oynama bozukluğuna sahip bireylere yönelik çeşitli **önleyici çalışmalar** ve **psiko eğitimler** yapılabilir.
- Bilinçli internet kullanımına dair eğitimler planlanabilir.
- Okullarda İOOB ve SMB önleyici ergen bireylere dönük, akranlarından oluşan sportif, müzik, sanatsal faaliyetlere dair kurslar planlanabilir.
- Özellikle gece uyku saatlerinde internet ve sosyal medya erişim konusunda ergeninde katılımı sağlanarak sınırlandırma konulabilir.
- Bilinçli internet kullanımına yönelik ulusal çapta ilk ve orta öğrenim düzeyinde eğitim çalışmalarının yapılması. İnternette karşılaştıkları kişilere güvene dayalı bir iletişimin olmadığı anlatılabilir.
- Ergenlerin zarar görebileceği içerikleri ayıklamak amacıyla, internet tarayıcılarında gerekli filtremeleme ayarları yapılabilir, ekran başında geçirilen günlük süreyi kararlı bir şekilde sınırlamaya yönelik önlemler alınabilir.

- Daha küçük yaşlardaki çocuklara,olumlu hober kazandırmaya çalışılması, yaşlarına uygun kanallara girebilmeleri ayarlanarak google family link ve benzeri uygulamalarla korunmaları, takipleri sağlanabilir.
- Sporun önemli bir hobi olmasını sağlarken spor ismi kullanılarak fiziksel hiç bir aktivitenin olmadığı,”e spor” olarak adlandırılan,ancak saatlerce ekran başında internet oyunu oynanan faaliyetlerin “spor” adıyla sunulması karşısında dikkatli olunmasını bu faaliyet ve benzerlerinin fiziksel spor işlevi görmediğine yönelik bilıçlendirme çalışmalarının yapılması.



KAYNAKLAR

1. Soper WB, Miller MJ. Junk-Time Junkies: An emerging addiction among students. *The Scholl Cunselor* 1983, 31(1): 40-3.
2. Griffiths M. Internet addiction - Time to be taken seriously? *Addiction research* 2000, 8(5): 413-8.
3. Yung KS. *Caught in the Net:How to Recognize the Signs of Internet Addiction* Toronto: John Wiley & Sons, Inc.; 1998:75-125
4. Arıcak OT, Dinç M, Yay M, Griffths MD. İnternet oyun oynama bozukluğu ölçeği kısa formu'nun (İOOBÖ9-KF) türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması *Türkiye bağımlılık Dergisi* 2018, 5(4): 1-14.
5. Cabral J. Is generation Y addicted to social media. *The Elon Journal*. 2011, 2(1): 5-14.
6. Deniz, L,Gürültü E. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2018, 26(2): 355-67.
7. Fulya YS, Öztoprak Ö. Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* 2019, 363-77.
8. Bayram SB, Gündoğmuş G. İlköğretim Öğrencilerinin İnternet bağımlılığı eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* 2016, 54: 307-18.
9. King DL, Delfabbro P, Billieux J, Potenza M. Problematic online gaming and the Covid-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions* 2020, 9(2): 184-6.
10. Cengiz Şahin MY. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 2017, 18: 523-38.
11. Düvenci A. Ağ Neslinin İnternet Kullanımı Üzerindeki Sosyal Medya Etkisinin Sosyal Sapma Yaklaşımı İle İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Anabilim Dalı. Doktora tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2012.
12. Minaz A, Bozkurt ÖÇ. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından

- incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2017, 9(21): 268-86.
13. Şenel S, Günaydın S, Sarıtaş MT, Çiğdem H. Üniversite öğrencilerinin siber aylaklık seviyelerini yordayan faktörler. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2019 ,1(27): 95-105.
14. Yavuz Oğuzhan, Çınar SE. Ergenlerde İnternette oyun bağımlılığı düzeyi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide oyun süresinin ve işlevsel olmayan inanışın aracı rolü. *Bağımlılık Dergisi* 2022, 23(1): 52-60.
15. Web. <https://www.gaminginturkey.com/tr/turkiye-oyun-sektoru-raporlari/> Son Erişim Tarihi 13.04.2023
16. Web. <https://www.datareportal.com/reports/digital-2023-deep-dive-time-spent-on-social-media> Son erişim tarihi 15.05.2023
17. Association AP. APA. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, *5th edition (DSM 5)*. Washington, DC.2013
18. Durar E. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Kars: Kafkas Üniversitesi, 2018.
19. Evren C, Ögel K. Alkol madde bağımlılarında dissosiyatif belirtiler ve çocukluk çağı travması, depresyon, anksiyete ve alkol madde kullanımı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2003; 4(1): 30-7.
20. İnal Y, Kiraz E. Bilgisayar oyunları ideoloji içerir mi? *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2008, 6(3): 523-44.
21. Kaya AB. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi 2013.
22. YI. Aylin, Erdoğan S. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2015,16 : 10-8.
23. Bayhan V. Lise Öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı. Akademik bilişim konferansı bildirileri, 917-24 Malatya: İnönü Üniversitesi, 2011
24. *Amerikan Psikiyatri Derneği DSM-5*. 2013.

25. Web. <https://icd.who.int/browse11/l-m/tr> Dünya Sağlık Örgütü.(DSÖ) Bilgisayar Oyun Oynama Bozukluğu. ICD-11 Tanı Kodları. Son erişim tarihi:12 Ekim 2022.
26. Yau YH, Pilver CE, Steinberg MA, Rugle LJ, Hoff RAH, Krishnan-Sarin S, Problemlili internet kullanımı ile problemlili kumar oynama şiddeti arasındaki ilişkiler: Bir lise anketinden elde edilen bulgular. *Addictive Behaviors an international journal* 2014,39: 13-21.
27. Öztürk Ö, Odabaşıoğlu G, Eraslan D, Genç Y, Kalyoncu ÖA. İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi* 2007, 8: 36-41.
28. Hazar Z. *Çağın Vebası Dijital Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Yöntemleri* 1.Basım Ankara,Gazi Kitabevi; 2018:20-38
29. Web <https://sozluk.gov.tr/> Türk Dil Kurumu. *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*: TDK. 2021. Son erişim tarihi:15 Kasım 2022.
30. King DL, Delfabbro PH. *Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Treatment, and Prevention*, 1th ed.Londra, Elsevier Academic Press, 2019.
31. Pala FK, Erdem M. Dijital oyun tercihi ve oyun tercih nedeni ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stili arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2011,12: 53-71.
32. Alper K, Aytan N, Ünlü S. Görsel medya çağında çocukların video oyun bağımlılıkları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 2015, 4: 98-106.
33. Hazar Z, Tekkurşun DG, Namlı S, Türkeli A. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2017, 11: 320-32.
34. Tombul I. Argümantatif yaklaşımla dijital yerliler ve dijital göçmenleri. *Yeni Düşünceler Hakemli e-Dergisi* 2020, 14: 134-55.
35. Prensky M. The Digital Game-Based Learning Revolution. *The digital game-based learning revolution*. McGraw-Hill, 2001, 1-19.
36. BS. H,Serkan F. Yedinci Sınıf Fen Bilimleri Dersine Yönelik Tasarlanan Bilgisayar Oyununun Öğrencilerin Fene Yönelik Öz Yeterliklerine, Motivasyonlarına ve Saldırganlıklarına Etkisi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi*, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2016.

37. Köse Z. 13-14 Yaş Grubu Ergenlerin Bilgisayar Oyunlarını Oynama Alışkanlıklarının ve Sosyalleşme Durumlarının Araştırılması. Kütahya İli Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü,Sosyoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Afyon: Kocatepe Üniversitesi, 2013.
38. Günay G. Şiddet içerikli Online Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri Üzerindeki Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü,Eğitim Bilimler Anabilim Dalı.Yüksek Lisans Tezi,Çanakkale:Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, 2011.
39. Pontes, H., Montag, C. *İnternet Oyun Oynama Bozukluğuna Kanıta Dayalı Giriş*, Evren, C. (Çeviri editörü) 1.Baskı, Ankara, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları 2020:250-74.
40. Kaya AB. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Yüksek lisans tezi, Tokat:Gaziosmanpaşa Üniversitesi, 2013.
41. Web <https://www.wepc.com/statistics/esports-gaming/> . *Esports Gaming Statistics*. Son Erişim Tarihi 11 Haziran 2021.
42. Web.<https://www.wepc.com/news/video-game-statistics/> . *Video Game Industry Statistics* Son Erişim Tarihi 11 Haziran 2021.
43. Web.<https://www.gaminginturkey.com/files/pdf/turkiye-oyun-sektoru-raporu-2020.pdf>. Son Erişim Tarihi 9 Mayıs 2020.
44. Web.<https://www.unicef.org/turkiye> Son Erşim Tarihi 22 Mart 2022.
45. Web.<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>. Son Erişim Tarihi 21 Mart 2023.
46. Web.<https://recrodigital.com/dunyada-ve-turkiyede-internet-sosyal-medya-kullanimi-2022/>.Son Erişim Tarihi 25 Ocak 2022.
47. Web.<https://tr.investing.com/news/general/turkiyede-internete-erisim-imkan-olan-hane-oran-94u-gecti-2344225>.Son Erişim Tarihi 10 Mart 2022.
48. Web.<https://www.guvenlioyuna.org.tr/dosya/> Son Erişim Tarihi 10 Nisan 2023.
49. Samur Y. Dijital oyunlar. *Trt Akademi* 2022,7: 821-23.

50. Kılıç MA. 15-18 Yaş Arası Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2020.
51. Binark, F, Bayraktutan G. *Kültür Endüstrisi Olarak Dijital Oyun*, 1. Baskı. İstanbul, Kalkedon Kitapevi, 2008:8-49
52. Rapeepisarn K, Wong KW, Fung CC, Khine MS. Eğitsel Bilgisayar Oyunlarında Oyun Türleri, Öğrenme Teknikleri ve Öğrenme Stilleri Arasındaki İlişki.. Uluslararası E-Öğrenim ve Dijital Eğlence Teknolojileri Konferansı, 497-508 Nanjing 2008
53. Kirriemuir J. Video gaming, education and digital learning technologies: Relevance and opportunities. *D-Lib Magazine* 2008, 8: 1-12.
54. Irmak AY, Erdoğan S. Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2016, 27: 128-37.
55. Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Eğitim Derneği Eğitim ve Bilim Dergisi* 2011, 36: 56-68.
56. Bediou B, ADM, MRE, TE, GCS, BD. Aksiyon video oyununun algısal, dikkat ve bilişsel beceriler üzerindeki etkisinin meta analizi. *Amerika Psikoloji Derneği*. 2018, 144: 77-110.
57. Horzum MB, A T, BÇ Özlem. Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2008, 3: 76-85.
58. Arslan E, Bütün P, Doğan M, Dağ H, Serdarzade C, Arıca V. Çocukluk çağında bilgisayar ve internet kullanımı. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları Dergisi*. 2014, 4: 195-201.
59. Web. <https://igea.net/wp-content/uploads/2019/08/DA20-Report-FINAL-Aug19.pdf>. Son Erişim Tarihi 05.05.2019
60. Prot S, Anderson CA, Gentile DA, Brown SC, Swing EL. The Positive and Negative Effects of Video Game Play. Media and the well-being of children and adolescents. *Media and the Well-Being of Children and Adolescents Chapter 7*. 1th ed. New York, Oxford University Press.; 2014:109-28.

61. Irmak AY,Erdoğan S. Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2016,27:128-37.
62. Çakır H. Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin görüşleri ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2013, 9:138-50.
63. Pontes HM,Stavropoulos V,Griffiths MD. Emerging insights on internet gaming disorder: Conceptual and measurement issues. *Addictive behaviors reports* 11. 2020.
64. Irmak AY,Erdoğan Semra.Predictors for digital game addiction among turkish adolescents. A cox's interaction model-based study. *Journal of Addictions Nursing*. 2019,30: 49-56.
65. Hazar Z, Hazar K, Gökyürek B, Hazar M, Çelikkilek S. Ortaokul öğrencilerinin oyunsallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *In Journal of Human Sciences*.2017,4320-32.
66. Demirtaş M, Andaç H, FÇ E. Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan kişilerde video oyunu kısıtlamaları ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2014,15: 99-107.
67. Bülbül H, Tunç T. Telefon ve oyun bağımlılığı; Ölçek incelenmesi, başlama yaşı ve başarıyla, ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*. 2018, 9: 1-13.
68. Gentile D. Pathological video game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*. 2009, 20:594-602.
69. Savcı M,Aysan F.Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam:Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. 2017,30: 202-16.
70. Müller K.W, Janikian M, Dreier M, Wölfling K,Beutel ME, Tzavara C, Tsitsika A. Regular gaming behavior and internet gaming disorder in european adolescents: Results from a cross national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child and Adolescent Psychiatry*. 2015,24: 565-74.

71. Bonnaire C, Liddle HA, Har A, Nielsen P, Phan O. Why and how to include parents in the treatment of adolescents presenting. *Journal of Behavioral Addictions*. 2019, 8: 201-12.
72. Taş İ, Z Güneş. 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2019,: 83-92.
73. Öncel M, Tekin A. Ortaokul Öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2015,2:7-17.
74. Koçak H, Köse Z. Ergenlerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve sosyalleşme süreçleri üzerine bir araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2014, 21-32.
75. Mustafaoglu R, Zirek E, Yasacı Z, Özdiñler, AR. Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2018,5: 227-47.
76. Peebles E. Cyberbullying: Hiding behind the screen. *Paediatr Child Health*. 2014, 19: 527-28.
77. Chang FC, Chiu CH, Miao NF, Chen PH, Lee CM, Huang TF, Pan YC. Online gaming and risks predict cyberbullying perpetration and victimization in adolescents. *International Journal of Public Health*. 2014,:257–66.
78. Arıca OT, Dinç M, Yay M, Griffiths MD. İnternet oyun oynama bozukluğu ölçeği kısa formu'nun (ioobö9-kf) türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. türkiye yeşilay cemiyeti, *The Turkish Journal On Addictions*. 2019,6: 1-22.
79. Kircaburun K, Pontes H, Stavropoulos V., Griffiths MD. Oyun oynama bozukluğu: kısa bir genel bakış. Evren C, (editor.) *Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı*. 1.Baskı. Ankara, Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım, 2020:275-85.
80. Pontes HM, Griffiths MD. Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale.. *Computers in Human Behavior*. 2015,45: 137-43.

81. Feng W, Ramo DE, Chan S. R, Bourgeois, J. A. Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998–2016. *Addictive Behaviors*. 2017,75: 17-24.
82. Ferguson CJ, Coulson M, Barnett J. A meta analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research* 2011, 45: 1573-78.
83. Saunders JB, Hao W, Long J, King DL, Mann FB. Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of Behavioral Addictions* 2017,6: 271-9.
84. Griffiths MD, Van Rooij AJ, Kardefelt WD., Starcevic V, Király O, Pallesen S, Demetrovics Z. Working towards an international consensus on criteria for assessing internet gaming disorder: A critical commentary on Petry. *Addiction* 2016,11: 167-75.
85. Lemmens J.S, Valkenburg P.M, Gentile DA. The internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment* 2015,27: 567-82.
86. Pontes HM, Macur M, Griffiths MD. Internet gaming disorder among Slovenian primary schoolchildren: Findings from a nationally representative sample of adolescents. *Journal of behavioral addictions* 2016,5: 304-10.
87. Rehbein F, Kliem S, Baier D, Möble T, Petry NM. Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: Diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction* 2015,110: 824-51.
88. Milani L, La Torre G., Fiore M, Grumi S, Gentile D. A., Ferrante, M, Di Blasio P. Internet gaming addiction in adolescence: Risk factors and maladjustment correlates. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2018,16: 888-904.
89. Wartberg L, Kriston L, Thomasius R. Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior* 2020,103: 31-6.
90. Wu AM, Chen J.H, Tong K K, Yu S., Lau J. T. Prevalence and associated factors of Internet gaming disorder among community dwelling adults in Macao, China. *Journal of Behaviour Addiction* 2018,7: 62-9.

91. Mihara S, Higuchi S. Cross sectional and longitudinal epidemiological studies of internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 2017, 71: 425-44.
92. Şalvarlı Şİ, Griffiths MD. Internet Gaming Disorder and Its Associated Personality Traits: A Systematic Review Using Prisma Guidelines. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2019,19: 1420-42.
93. Wang HR, Cho H, Kim DJ. Prevalence and correlates of comorbid depression in a nonclinical online sample with DSM-5 internet gaming disorder. *Jad Affect Disord* 2018,226:1-5
94. Lee SY, Lee HK, Choo H. Typology of Internet gaming disorder and its clinical implications. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 2017, 71: 479-91.
95. Wichstrøm L, Stenseng F, Belsky J, von Soest T, Hygen BW. Symptoms of internet gaming disorder in youth: Predictors and comorbidity. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2019,47: 71-83.
96. Mannikkö N, Ruotsalainen H, Miettunen J, Pontes HM, Kaariainen M. Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology* 2020, 25: 67-81.
97. Wang HR, Cho H, Kim DJ. Prevalence and correlates of comorbid depression. *Journal of Affective Disorders* in a nonclinical online sample with DSM-5 internet gaming disorder 2018,226: 1-5.
98. Percy BT, McEvoy PM, Roberts LD. Internet gaming disorder explains unique variance in psychological distress and disability after controlling for comorbid depression, OCD, ADHD, and Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2017,20: 126-32.
99. Taş İ, Eker H, Anlı G. Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction and Cyberbullying* 2014,1: 37-57.
100. Şendurur, Şendurur. Underlying factors of problematic online gaming behavior: Age, intensity, and genre. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2018 ,5: 747-64.
101. Wittek CT, Finseras TR, Pallesen, Mentzoni RA, Hanss D, Griffiths MD. Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative

- sample of gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2016,14: 672-86.
102. Güllü M, Cengiz A, Dünder A, Murathan F. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıklarının incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2012, 9: 89-100.
103. Gökçearslan Ş, Durakoğlu A. Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* 2014, 23: 419-35.
104. Şahin C, Tuğrul VM. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of World of Turks* 2012,4:115-30.
105. Schneider LA, Kral DL, Delfabro PH. Family factors in adolescent problematic internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions* 2017, 6: 321-33.
106. Bonnaire C, Phan O. Relationships between parental attitudes, family functioning and Internet gaming disorder in adolescents attending school. *Psychiatry Research* 2017, 255: 104-10.
107. Karapetsas AV, Karapetsas VA, Zygouris NX, Fotis IA. Internet gaming addiction. Reasons, diagnosis, prevention and treatment. *Encephalos* 2014,51: 10-14.
108. Taylan HH, Topal M, Ayas T. Sakarya'daki lise öğrencilerinin dijital oyun oynama eğilimlerinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction Cyberbullying* 2018, 5: 53-68.
109. King DL, Delfabbro PH, Doh YY, Wu AMS, Kuss DJ, Pallesen. Policy and prevention approaches for disordered and hazardous gaming and internet use: an international perspective. *Prevention Science* 2018, 19: 233-49.
110. Romano JL, Hage SM. Prevention and Counseling Psychology: Revitalizing Commitments for the 21st Century. *The Counseling Psychologist* 2000,28:733-63.
111. Lam Li AY, Chau Cl, Cheng. Development and Validation of a Parent-Based Program for Preventing Gaming Disorder: The Game Over Intervention. *International Journal of Environmental Research an Public Health* 2019, 16: 1-15.

112. Kuss DJ. Policy, prevention, and regulation for Internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions* 2018,7: 553-55.
113. Turel O, Mouttapa M, Donato E. Preventing problematic internet use through video-based interventions: A theoretical model and empirical test. *Behaviour and Information Technology*. 2015,34: 349-62.
114. Altun M, Atasoy M. Investigation of digital game addiction of children between 9-11 age groups: Kırşehir sample. *International Journal of Eurasia Social Sciences* 2018 ,9: 1740-57.
115. Throuvalaa MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. School based prevention for adolescent internet addiction: prevention is the key. A systematic literature review. *Current Neuropharmacology* 2019, 17: 507-25.
116. Sayımer İ. *Sanal Ortamda Halkla İlişkiler*. 1.Baskı. İstanbul, Beta Yayıncılık, 2008:85-120
117. Maigret E, Yücel H. *Medya ve İletişim Sosyolojisi*, 1.Baskı. İstanbul, İletişim Yayıncılık, 2011:1-21
118. Özdilek AO. *İnternet ve Hukuk*. 1.Baskı. İstanbul: Papatya Yayıncılık, 2002:1-50
119. Çakır H. Geleneksel gazetecilik karşısında internet gazeteciliği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2007, 1: 123-49.
120. İbrahim K, Enginkaya E. *Sosyal Medya Pazarlama*. 1.Baskı. İstanbul: Beta Yayıncılık, 2015:20-95
121. Vural ZBA, BAT M. Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi* 2010,5: 3348-82.
122. Eryılmaz S. Öğrencilerin bilgi ve iletişim teknolojileri yeterliliklerinin belirlenmesi. Gazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2018, 17: 37-49.
123. Torun A. “Öteki” ile “Biz” ilişkisinde yeni medya. Sosyal ve beşeri bilimlere küresel yaklaşımlar. Kuram ve Uygulamalar Uluslararası Sempozyumu, Varşova Polonya, 2015 1-19.

124. Gross L, Leslie L. Twenty three steps to learning Web 2.0 technologies in an academic library. *The electronic library* 2008,26: 790-802.
125. Cıngı M. Online pazarlama iletişimde kullanılan video içeriklerinin ürün tanıtımına etkisi. *Humanities Sciences* 2015,10: 145-63.
126. N.Kılınç. Sosyal Medyada Marka-Model İşbirliğinin Tüketim Toplumu Üzerindeki Etkilerinin İdeolojiler Açısından Analizi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Eskişehir :Osmangazi Üniversitesi,2019.
127. Bulunmaz B. Otomotiv sektöründe sosyal medyanın kullanımı ve fiat örneği. *Global Media Journal Turkish Edition* 2011, 2: 19-50.
128. Erdoğan B. Klinik Olmayan Örneklemde Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Görünüş Kaygısı ve İletişim Becerileri ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi,2020.
129. Castells M. Enformasyon Çağı: *Ekonomi, Toplum ve Kültür 2. Cilt* çevirmen Kılıç E, İstanbul, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları 2008.
130. Rıhtım BZ. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Kırılgan Narsizm ve Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyi ile İlişkisinin İncelenmesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi,2020.
131. Sabancı YS. Sosyal Medya Okuryazarlığı: Facebook ve Instagram Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi 2018.
132. Öztürk MF, Talas M. Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift Für Die Welt Der Türken/Journal Of World Of Turks*. 2015,7(1): 101-20.
133. Taşcı B, Ekiz S. Serbest zaman aktivitesi olarak sosyal medya bağımlılığı. 2. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, İstanbul: Ticaret üniversitesi,2018,224-35.
134. Yılman MA. Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Çağ Üniversitesi 2020.
135. Çam E, İşbulan O. A New Addiction For Teacher Candidates: *Social Networks. The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*. 2012; 11(3): 14-9.

136. Sönmez EE, Özgen Ö. Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*. 2017,(27): 78-95.
137. Gaffney KJ. Negative Affect Sthat Social Media Causes On Body İmaging, An Honor Scollege Thesis. Long Island University, New York: Sciences Institute, Long Island University,2017.
138. Okumuş E. Bedene Müdahalenin Sosyolojisi. *Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi*. 2009 Kasım;(2): 1-15.
139. Aktaş A, Aştı TA, Bakanoğlu E, Çelebioğlu M. Bir Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden İmgesi Algısının Belirlenmesi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*. 2010; 18(2): 63-71.
140. Alican C, Saban A. Ortaokul ve Lise de öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanımına ilişkin tutumları: Ürküp Örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2013; 1(35): 1-14.
141. Doğan TG. Sosyal medyanın öğrenme süreçlerinde kullanımı: ters yüz edilmiş öğrenme yaklaşımına ilişkin öğrenen görüşleri. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi* 2015,1(2): 24-48.
142. Tang CSk, Koh YYW. Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian journal of psychiatry*. 2017 (25): 175-78.
143. Ümmet D, Fusun E. Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2016,3 (1): 29-53.
144. Rıhtım BZ, Deniz D. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının kırılgan narsisizm ve sanal ortam yalnızlık düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi. *17. Ulusal Adli Bilimler Kongresi*; İstanbul:2020. 349-62.
145. B.Beyler. Akdeniz Bölgesi Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2019.
146. Griffiths, M. D., Davies, M. N. Does video game addiction exist. *Handbook of Computer Game Studies*, 2005:359-72.

147. Young, KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology Behavior*,1:2009.
148. Ünal AT. Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma: Sosyal Medya Bağımlılığı Sosyal Bilimler Enstitüsü,Gazetecilik Ana Bilim Dalı Bilişim Bilim Dalı. Doktora Tezi ,İstanbul: Marmara Üniversitesi ,2015.
149. Aktan E. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Erciyes Communication* 2018,5: 405-21.
150. Ögel K. İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak 1.Baskı İstanbul,İş Bankası Kültür Yayınları, 2012:
151. Beard KW, Wolf EM. Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology Behavior* 2004, 4: 377-83.
152. Van den Eijnden RJ,Lemmens JS, Valkenburg PM. The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior* 2016,61:478-87.
153. Karamustafalıoğlu O.Yumrukçal H. Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni* 2011,45: 65-74.
154. Evren C, Ögel K. Alkol madde bağımlılarında dissosiyatif belirtiler ve çocukluk çağı travması, depresyon, anksiyete ve alkol madde kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2003,4:30-7.
155. Tezcan, E. Depresyonun ayırıcı tanısı. *Duygudurum Dizisi* 2000, 2: 77-98.
156. Öztürk MO, Uluşahin A. *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. İstanbul:Nobel Tıp Kitabevleri.2014 :291-342
157. Haand R, Shuwang Z.The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth* 2020,25 :780-86.
158. Moreno MA, Jelenchick LA, Egan KG, Cox E, Young H, Gannon K E, Becker T. Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and anxiety* 2011,28: 447-55.
159. Schwanz KA, Palm LJ, Broughton SF,Hill Chapman CR. Self reliance and relations with parents as predictors of anxiety and depression in college students. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*2016, 4: 24-7.

160. Çeng H, Furnham A. Mutluluk ve yalnızlığın yordayıcıları olarak kişilik, akran ilişkileri ve özgüven. *Journal of Adolescence* 2002, 25: 327-39.
161. Tuğrul M. Migren ve Depresyon Hastalıklarına Sahip Olan Bireylerin Bakım Verme Yükleri Depresyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Belirlenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi 2015.
162. Lanczik M, Beckmann H. Historical aspects of affective disorders. *The Diagnosis of Depression*. Chichester: John Wiley and Sons Ltd 1991, 1-16.
163. Köroğlu E. Depresyon Nedir? Nasıl Başedilir? 1. Baskı. İstanbul, Hyb Yayınları, 2006:30-125
164. Aktürk Z, Dağdeviren N, Mevlut TURE, Tuğlu C. Birinci basamak için beç depresyon tarama ölçeği'nin türkçe çeviriminin Geçerlik ve Güvenirliği. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi* 2005, 9:3.
165. Savrun BM. Depresyonun tanımı ve epidemiyolojisi. Depresyon, somatizasyon ve psikiyatrik aciller sempozyumu, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 1999, 11-17.
166. Erözkan A. Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2005, 14: 129-55.
167. Doğan OB. *Depresif Bozuklukların Epidemiyolojisi*. 1. Baskı. Sivas: Esform Ofset, 2011:267-83.
168. Can SY. Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımının Depresyon ve Yalnızlığa Etkisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi 2020.
169. McWilliams N. *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*. 4. Baskı. çev. Kalem E, İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları: 2013.
170. Üstün MP. Türkiye'ye Sığınan Suriyeli Dul Kadınların, Depresyon, Travma, Benlik Saygısı ve Başa Çıkma Stilleri Açısından Dul Olmayan Mülteci Kadınlarla Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2019.

171. Kayahan B, Altıntoprak E, Karabilgin S, Öztürk Ö. On beş kırk dokuz yaşları arasındaki kadınlarda depresyon prevalansı ve depresyon şiddeti ile risk faktörleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2003, 4: 208-19.
172. Kelly Y, Zilanawala A, Booker C, Sacker A. Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK millennium cohort study. *EclinicalMedicine* 2018, 6: 59-68.
173. Miller C. Does Social Media Cause Depression? *Child Mind Institute* 2020, 11
174. Fahy AE, Stansfeld SA, Smuk M, Smith NR, Cummins S, Clark C. Longitudinal associations between cyberbullying involvement and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health* 2016, 59: 502-9.
175. Kelly Y, Kelly J, Sacker A. Changes in bed time schedules and behavioral difficulties in 7 year old children. *Pediatrics* 2013, 132: 1184-93.
176. Gangwisch JE, Babiss LA, Malaspina D, Turner BJ, Zammit GK, Posner K. Earlier parental set bedtimes as a protective factor against depression and suicidal ideation. *Sleep* 2010, 33: 97-106.
177. Yaygır C. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul:Gelişim Üniversitesi, 2018.
178. Toraman M. Beyaz Yakalılarda Duygudurum, Depresyon ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2009.
179. Bilgi A. Bilgisayar Oyunu Oynayan ve Oynamayan İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık, Depresyon ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2005.
180. Tang CSK, Wu AMS, Yan ECW, Ko JHC, Kwon JH, Yogo M, Koh YYW. Relative risks of Internet-related addictions and mood disturbances among college students: A 7-country region comparison. *Public Health* 2018, 165: 16-25.
181. Neira CJB, Barber BL. Social networking site use: Linked to adolescents' social self concept, self esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology* 2014, 66: 56-64.

182. Kraut RE, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukophadhyay T, Scherlis W. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychological Association American Psychologist* 1998, 53: 1017-31.
183. Morgan C, Cotten SR. The relationship between internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *CyberPsychology Behavior* 2003, 6: 133-42.
184. Rosen LD, Whaling K, Carrier LM, Cheever NA, Rokkum J. The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. *Computers in human behavior* 2013, 29: 2501-11.
185. Zhou J, Li X, Tian L, Huebner ES. Longitudinal association between low self esteem and depression in early adolescents: The role of rejection sensitivity and loneliness. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 2020, 93:54-71.
186. Aneshensel CS, Frerichs RR, Clark VA. Family roles and sex differences in depression. *Journal of Health and Social Behavior* 1981, 379-93.
187. Temel E, Bahar A, Çuhadar D. Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2007, 2:107-18.
188. Allgood-Merten B, Lewinsohn PM, Hops H. Sex differences and adolescent depression. *Journal of abnormal psychology* 1990, 99: 55-63
189. Tezel A, Arslan S, Topal M, Aydoğan Ö, Koç Ç, Şenlik M. Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2009, 12: 1-10.
190. Saklofske DH, Yackulic RA. Personality predictors of loneliness. *Personality and Individual differences* 1989, 10:467-72.
191. Upmanyu VV, Upmanyu S, Dhingra M. Gender differences in loneliness. *Journal of personality and clinical studies* 1992, 8: 161-66.
192. Koenig LJ, Isaacs AM, Schwartz JA. Sex differences in adolescent depression and loneliness: Why are boys lonelier if girls are more depressed? *Journal of research in personality*, 1994, 28: 27-43.

193. Wiseman H, Guttfreund DG, Lurie I. Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British journal of Guidance Counselling* 1995, 23:231-43.
194. Cheng H, Furnham A. Personality, self esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences* 2003, 34: 921-42.
195. Radloff L. Sex differences in depression: The effects of occupation and marital status. *Sex roles* 1975, 1: 249-65.
196. Taylor DJ, Lichstein KL, Durrence HH, Reidel BW, Bush AJ. Epidemiology of insomnia, depression, and anxiety. *Sleep* 2005, 28:1457-64.
197. Çakıroğlu S. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması., Uzmanlık Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2018.
198. Özgenel M, Canpolat Ö, Ekşi H. Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2019, 631-66
199. Oy B. Çocuklar için depresyon ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1991, 2: 137-40.
200. Şehidoğlu Z. 15-17 Yaş Gurubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemler İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi 2014.
201. Kelleci M, Güler N, Sezer H, Gölbası Z. Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2009, 8:223-30
202. Göldağ B. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018, 15: 1287-315.
203. Berna C, Hazar Z, Sefa K. Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, Karma Model Araştırması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2021, 6: 15-39.

204. Kayri M, Günüç S. Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *The Turkish Journal on Addictions* 2016, 3:165-83.
205. Ekinci NE, Yalçın I, Özer Ö, Kara T. An investigation of the digital game addiction between high school students. *Online Submission* 2017, 14: 4989-94.
206. Altıntaş S. Öztürk M. Ortaokul öğrencilerinin problemli internet kullanımları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama* 2016, 7:109-28.



EKLER

EK-1 Özgeçmiş



EK-2. Etik Kurul İzni



EK-3. Kurum İzni





EK-4. Kişisel Bilgiler Formu

S 1)Cinsiyetiniz?

1. Erkek
2. Kız

S 2)Kaç yaşındasınız?

1. 15
2. 16
3. 17
4. 18
5. 19 ve üstü

S 3) Hangi lise türünde okuyorsunuz / mezun oldunuz?

1. Anadolu lisesi
2. Fen lisesi
3. Meslek lisesi
4. İmam hatip lisesi
5. Açık lise
6. Herhangi bir liseye gitmedim/gitmiyorum.

S 4) Arkadaş ilişkilerinde kendinizi nasıl tanımlarsınız?

1. Çok girişken
2. Girişken
3. Normal
4. Çekingen
5. Çok çekingen

S 5) Yaşadığınız evde aile içi iletişimi / ilişkileri nasıl değerlendirirsiniz?

1. Çok iyi
2. İyi
3. Orta
4. Kötü
5. Çok Kötü

S 6)Her hangi bir fiziksel engeliniz var mı?

1. Evet
2. Hayır

S 7) Boy ölçünüzü yazar mısınız? (165cm gibi yazınız)

S 8) Kilo ölçünüzü yazar mısınız? (65kg gibi yazınız)

S 9) Her hangi bir spor dalıyla uğraşıyor mu sunuz ?

1. Evet
2. Hayır

S 10) Evde sadece size ait , tablet, laptop yada masa üstü bilgisayar var mı?

1. Evet
2. Hayır

S 11)Size ait ayrı odanız var mı?

1. Evet
2. Hayır

S 12)Akıllı telefonunuz var mı?

1. Evet
2. Hayır

S 13)Bir günde, **bir amacınız olmadan** (örneğin ödev ,araştırma,ders dinleme vb. amaçlı olmayan) öylesine internette geçirdiğiniz zaman kaç saattir? (2 saat gibi yazınız).....

S 14)Annenizin Öğrenim Durumu?

1. İlkokul ve altı
2. Ortaokul
3. Lise
4. Üniversite
5. Lisans üstü

15. 15)Babanızın Öğrenim Durumu?

1. İlkokul ve altı
2. Ortaokul
3. Lise
4. Üniversite
5. Lisans üstü

S 16)Annenizin internette zaman geçirmenizle ilgili yaklaşımı nasıldır? Uygun cevabı işaretleyiniz.

1. her zaman izin verir
2. sık sık izin verir
3. bazen izin verir
4. nadiren izin verir
5. izin vermez

S. 17)Babanızın internette zaman geçirmenizle ilgili yaklaşımı nasıldır? Uygun cevabı işaretleyiniz.

1. her zaman izin verir
2. sık sık izin verir
3. bazen izin verir
4. nadiren izin verir
5. izin vermez

S 18) Ailenizde sizinle beraber kardeş sayısı kaç kişidir? (rakam olarak yazınız.)

S 19)Ailenin toplam aylık geliri tahmini olarak kaç tl dir?

1. 3.000 TL ve altı (Asgari ücret)
2. 3.000-5.000 TL
3. 3.5000-7.000 TL
4. 7000 -10.000 TL
5. 10.000 tl ve üstü

(Not: Anketin yapıldığı dönemde ki asgari ücret miktarı 3.000 tl kabul edilmiştir.)

EK-5. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği (Pontes ve ark., 2014)

(Türkçeye uyarlayan: Çakıroğlu ve Soylu, 2018)

AÇIKLAMA: Bu ölçekte yer alan sorular sizin son bir yıl (**son 12 ay**) içindeki oyun oynama etkinliğinizi belirlemek için oluşturulmuştur. “Oyun etkinliği” masaüstü/dizüstü bilgisayar, tablet, akıllı telefon, oyun konsolu veya başka bir tür cihazda çevrimiçi-online ve/veya çevrimdışı oynanan herhangi bir oyunla ilgili etkinlik demektir.

No	İfadeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Oyunların uzun zaman alması sebebiyle sık sık uykusuz kalırım.	()	()	()	()	()
2	Oyunları kendimi daha iyi hissetmek için oynamam.	()	()	()	()	()
3	Son bir yılda oyun oynadığım süreyi önemli ölçüde arttırdım.	()	()	()	()	()
4	Oyun oynamadığım zamanlarda kendimi daha huzursuz hissedirim.	()	()	()	()	()
5	Oyun oynamaktan diğer hobilere yönelik ilgimi kaybettim.	()	()	()	()	()
6	Oyunlara ayırdığım zamanı azaltmak istiyorum ama bunu yapmak zor geliyor.	()	()	()	()	()
7	Oyun oynamadığım zamanlarda genellikle bir sonraki oyunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
8	Yaşadığım olumsuz duygularla baş etmeme yardımcı olması için oyun oynarım.	()	()	()	()	()
9	Oyun oynamaya giderek daha fazla zaman ayırma ihtiyacı hissediyorum.	()	()	()	()	()
10	Oyun oynayamazsam kendimi mutsuz hissedirim.	()	()	()	()	()
11	Ailemdeki kişilere oyunlara harcadığım süre ile ilgili yalan söylediğim olur.	()	()	()	()	()
12	Oyun oynamayı bırakabileceğimi düşünmüyorum.	()	()	()	()	()
13	Oyun oynamanın hayatımda en fazla zaman alan etkinlik haline geldiğini düşünüyorum.	()	()	()	()	()
14	Beni rahatsız eden şeyleri unutmak için oyun oynarım.	()	()	()	()	()
15	Oyunlarda yapmam gereken her şeyi yapabilmek için bütün bir günün yeterli olmadığını sık sık düşünürüm.	()	()	()	()	()
16	Herhangi bir nedenle oyun oynayamazsam kendimi kaygılı hissedirim.	()	()	()	()	()
17	Oyun oynamamın kız/erkek arkadaşım ile ilişkiyi tehlikeye soktuğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()
18	Oyunları daha az oynamayı sık sık denerim fakat bunu yapamam.	()	()	()	()	()
19	Günlük temel etkinliklerim (eğitim, iş, ev işleri vb) oyun oynamamdan olumsuz etkilenmez.	()	()	()	()	()
20	Oyun oynamamın hayatımın önemli alanlarını olumsuz etkilediğine inanıyorum.	()	()	()	()	()

EK-6. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen/ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
		1	2	3	4	5
1	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
2	Aklımda sürekli sosyal medya yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.					
3	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
4	Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.					
5	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
6	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.					
7	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.					
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşıyorum.					

Atıf:

Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629–662. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>

Ölçeğin Değerlendirilmesi: Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ), APA DSM-5 kriterlerine göre geliştirilmiştir. Ölçek formu 5’li Likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Ölçekte ters puanlanan madde ***bulunmamaktadır***. Ölçek 9 maddeden oluştuğu için bir katılımcı ölçekten en az 9 puan, en fazla 45 puan alınabilmektedir. Ölçekten toplam puan elde etmek için tüm maddelere verilen cevaplar toplanmaktadır. Ayrıca toplam puan madde sayısına bölünerek aritmetik ortalama da hesaplanmaktadır. Hesaplanan toplam puanın veya aritmetik ortalamanın yüksekliği bireyin sosyal medya bağımlılığının yüksek, toplam puanın veya aritmetik ortalamanın düşüklüğü bireyin sosyal medya bağımlılığının düşük olduğuna işaret etmektedir.



EK-7. Kovacs Depresyon Ölçeği

- 1)
 - a. Kendimi arada sırada üzgün hissederim.
 - b. Kendimi sık sık üzgün hissederim.
 - c. Kendimi her zaman üzgün hissederim.
- 2)
 - a. İşlerim hiçbir zaman yolunda gitmeyecek.
 - b. İşlerimin yolunda gidip gitmeyeceğinden emin değilim.
 - c. İşlerim yolunda gidecek.
- 3)
 - a. İşlerimin çoğunu doğru yaparım.
 - b. İşlerimin çoğunu yanlış yaparım.
 - c. Her şeyi yanlış yaparım.
- 4)
 - a. Birçok şeyden hoşlanırım.
 - b. Bazı şeylerden hoşlanırım.
 - c. Hiçbir şeyden hoşlanmam.
- 5)
 - a. Her zaman kötü bir çocuğum.
 - b. Çoğu zaman kötü bir çocuğum.
 - c. Arada sırada kötü bir çocuğum.
- 6)
 - a. Arada sırada başıma kötü bir şeylerin geleceğini düşünürüm.
 - b. Sık sık başıma kötü bir şeylerin geleceğinden endişelenirim.
 - c. Başıma çok kötü şeyler geleceğinden eminim.
- 7)
 - a. Kendimden nefret ederim.
 - b. Kendimi beğenmem.
 - c. Kendimi beğenirim.
- 8)
 - a. Bütün kötü şeyler benim hatam.
 - b. Kötü şeylerin bazıları benim hatam.
 - c. Kötü şeyler genellikle benim hatam değil.
- 9)
 - a. Kendimi öldürmeyi düşünmem.
 - b. Kendimi öldürmeyi düşünürüm ama yapmam.
 - c. Kendimi öldürmeyi düşünüyorum.
- 10)
 - a. Her gün içimden ağlamak gelir.
 - b. Birçok günler içimden ağlamak gelir.
 - c. Arada sırada içimden ağlamak gelir.
- 11)
 - a. Her şey her gün beni sıkır.
 - b. Her şey sık sık beni sıkır.
 - c. Her şey arada sırada beni sıkır.
- 12)
 - a. İnsanlarla beraber olmaktan hoşlanırım.
 - b. Çoğu zaman insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.
 - c. Hiçbir zaman insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.
- 13)
 - a. Herhangi bir şey hakkında karar veremem.
 - b. Herhangi bir şey hakkında karar vermek zor gelir.
 - c. Herhangi bir şey hakkında kolayca karar veririm.
- 14)
 - a. Güzel/yakışıklı sayılırım.
 - b. Güzel/yakışıklı olmayan yanlarım var.
 - c. Çirkinim.

- 15) a. Okul ödevlerimi yapmak için her zaman kendimi zorlarım.
b. Okul ödevlerimi yapmak için çoğu zaman kendimi zorlarım.
c. Okul ödevlerimi yapmak sorun değil.
- 16) a. Her gece uyumakta zorluk çekerim.
b. Birçok gece uyumakta zorluk çekerim.
c. Oldukça iyi uyurum.
- 17) a. Arada sırada kendimi yorgun hissedirim.
b. Birçok gün kendimi yorgun hissedirim.
c. Her zaman kendimi yorgun hissedirim.
- 18) a. Hemen her gün canım yemek yemek istemez..
b. Çoğu gün canım yemek yemek istemez.
c. Oldukça iyi yemek yerim.
- 19) a. Ağrı ve sızılardan endişe etmem.
b. Çoğu zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim.
c. Her zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim.
- 20) a. Kendimi yalnız hissetmem.
b. Çoğu zaman kendimi yalnız hissedirim.
c. Her zaman kendimi yalnız hissedirim.
- 21) a. Okuldan hiç hoşlanmam.
b. Arada sırada okuldan hoşlanırım.
c. Çoğu zaman okuldan hoşlanırım.
- 22) a. Birçok arkadaşım var.
b. Birkaç arkadaşım var ama daha fazla olmasını isterdim.
c. Hiç arkadaşım yok.
- 23) a. Okul başarım iyi.
b. Okul başarım eskisi kadar iyi değil.
c. Eskiden iyi olduğum derslerde çok başarısızım.
- 24) a. Hiçbir zaman diğer çocuklar kadar iyi olamıyorum.
b. Eğer istersem diğer çocuklar kadar iyi olurum.
c. Diğer çocuklar kadar iyiyim.
- 25) a. Kimse beni sevmez.
b. Beni seven insanların olup olmadığından emin değilim.
c. Beni seven insanların olduğundan eminim.
- 26) a. Bana söyleneni genellikle yaparım.
b. Bana söyleneni çoğu zaman yaparım.
c. Bana söyleneni hiçbir zaman yapmam.
- 27) a. İnsanlarla iyi geçinirim.
b. İnsanlarla sık sık kavga ederim.
c. İnsanlarla her zaman kavga ederim.