



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

TIP FAKÜLTESİ

AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

**ERGENLİK DÖNEMİNDE SOSYAL MEDYA VE DİJİTAL
OYUN BAĞIMLILIĞININ ANKSİYETE İLE İLİŞKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Dr. Merve ALKAN

UZMANLIK TEZİ

TOKAT

2023



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

TIP FAKÜLTESİ

AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

**ERGENLİK DÖNEMİNDE SOSYAL MEDYA VE DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞININ ANKSİYETE İLE İLİŞKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Dr. Merve ALKAN

UZMANLIK TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Ufuk ÜNLÜ

TOKAT

2023

TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim süresince çalışma olanağı bulduğum, eğitimin her aşamasında bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım, her konuda desteklerini hissettiğim değerli öğretim üyeleri, hocalarım Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanımız Doç. Dr. Nagihan YILDIZ ÇELTEK' e, tez hocam Dr. Öğr. Üyesi Ufuk ÜNLÜ'ye, Dr. Öğr. Üyesi Elif ERDOĞDU CEYLAN'a, Dr. Öğr. Üyesi Ramazan TETİKÇOK ile Dr. Öğr. Üyesi Gülseren OKTAY'a, asistanlığım süresince birlikte çalıştığımız, halen uzmanlık eğitimini sürdüren ve uzman olmuş arkadaşlarıma, palyatif servis ekibine teşekkür ederim.

Bugünlere gelmemde büyük emeği olan sevgili anneme ve babama, sonsuz desteğini ve sevgisini her zaman hissettiğim, varlığına şükrettiğim biricik eşim Dr. Emre ALKAN'a teşekkür ederim.

Dr. Merve ALKAN

ÖZET

Ergenlik Döneminde Sosyal Medya Ve Dijital Oyun Bağımlılığının Anksiyete İle İlişkisinin Değerlendirilmesi

Çalışmamızda Tokat il merkezinde eğitim gören lise öğrencilerinde sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının ne düzeyde olduğunu ve anksiyete ile ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Çalışmamız 01.12.2022-01.01.2023 tarihleri arasında anket ve gönüllü onam formu basılı formatı ile Tokat il merkezinde eğitim gören lise öğrencileri ile yapılmıştır. Anketimiz; 6 soruluk sosyodemografik veri formu, 9 soruluk Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, 7 soruluk Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve 21 soruluk Beck Anksiyete Ölçeği'nden oluşmakta idi. Elde edilen veriler, SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences, version 25) programı ile analiz edildi. İstatiksel olarak $p<0,05$ değeri anlamlı kabul edildi. Çalışmaya 1095 kadın (%43,1), 1445 erkek (%56,9) olmak üzere 2540 öğrenci katıldı. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğine göre kadın öğrencilerin 159'u (%14,5), erkek öğrencilerin 363'ü (%25,1) bağımlı tespit edildi. Beck anksiyete ölçeğine göre kadın öğrencilerin 260'ında (%23,7), erkek öğrencilerin 728'inde (%50,4) anksiyete saptanmamıştır. Şiddetli düzeyde anksiyete ise kadın öğrencilerin 317'sinde (%28,9), erkek öğrencilerin 126'sında (%8,7) tespit edildi. Anksiyetesi olmayan ve şiddetli düzeyde anksiyetesi olan grupta kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı fark saptandı ($p<0,001$). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden kadın öğrencilerin aldığı puan ortalaması $17,49\pm5,8$, erkek öğrencilerin aldığı puan ortalaması $16,18\pm5,76$ saptandı. Kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı fark bulundu ($p<0,001$).

Ergenlik; fiziksel, biyolojik ve psikososyal gelişimleri kapsayan, kimlik gelişiminin büyük ölçüde tamamlandığı bir dönemdir. Ergenlerde sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının; sosyal becerilerde gecikme, okul başarısında düşme, şiddet, kaygı, anksiyete bozukluğu gibi sorunlara neden olabileceği belirtilmektedir. Bu yüzden ergenleri ve çevrelerini içeren multidisipliner bir yaklaşımla bağımlılık düzeylerinin azaltılmasına yönelik saha çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar kelimeler; Ergenlik, Sosyal Medya Bağımlılığı, Anksiyete, Dijital Oyun

ABSTRACT

Evaluation of the Relationship between Social Media and Digital Game Addiction and Anxiety in Adolescence

In our study, it was aimed to evaluate the level of social media and digital game addiction and its relationship with anxiety in high school students studying in the city center of Tokat.

Our study was carried out between 01.12.2022 and 01.01.2023, with the printed format of the questionnaire and voluntary consent form, to high school students studying in the city center of Tokat. Our survey; It consisted of a 6-question sociodemographic data form, 9-question Social Media Addiction Scale for Adolescents, 7-question Digital Game Addiction Scale, and 21-question Beck Anxiety Scale. The obtained data were analyzed with SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences, version 25) program. A p value of <0.05 was considered statistically significant. 2540 students, including 1095 females (43.1%) and 1445 males (56.9%), participated in the study. According to the digital game addiction scale, 159 (14.5%) of female students and 363 (25.1%) of male students were found to be addicted. According to Beck anxiety scale, anxiety was not detected in 260 (23.7%) female students and 728 (50.4%) male students. Severe anxiety was detected in 317 (28.9%) female students and 126 (8.7%) male students. There was a significant difference between male and female students in the non-anxiety and severe anxiety groups ($p<0.001$). The mean score of female students in the Social Media Addiction Scale for Adolescents was 17.49 ± 5.8 , and the mean score of male students was 16.18 ± 5.76 . A significant difference was found between female and male students ($p<0.001$).

Puberty; It is a period in which identity development is completed to a large extent, covering physical, biological and psychosocial developments. Social media and digital game addiction in adolescents; It is stated that it can cause problems such as delay in social skills, decrease in school success, violence, anxiety and anxiety disorder. Therefore, there is a need for field studies to reduce addiction levels with a multidisciplinary approach involving adolescents and their environment.

Keywords; Adolescence, Social Media Addiction, Anxiety, Digital Game

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
1.GİRİŞ VE AMAÇ	1
2.GENEL BİLGİLER.....	3
2.1.ERGENLİK.....	3
2.2.SOSYAL MEDYA	4
2.3.SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	7
2.4.DİJİTAL OYUN	9
2.5.DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI.....	10
2.6.ANKSİYETE.....	12
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	14
3.1. ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ	14
3.2. ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI YER VE ZAMAN.....	14
3.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	14
3.4. ARAŞTIRMAYA DAHİL ETME VE DIŞLAMA KRİTERLERİ	14
3.5. VERİ TOPLAMA ARACI YÖNTEMLERİ VE TOPLANMASI	14
3.5.1. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	15
3.5.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	15
3.5.3. Beck Anksiyete Ölçeği	16
3.6. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ	16
4.BULGULAR.....	17
5.TARTIŞMA	26
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	31
7.KAYNAKLAR	32

8.EKLER	46
EK-1 ANKET FORMU	46



KISALTMALAR

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

Ark.: Arkadaşları

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği

DM: Diabetes Mellitus

DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

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

ESMBÖ: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

FMF: Familial Mediterrianean Fever (Ailevi akdeniz ateşi)

KAEEK: Klinik araştırma etik kurulu

MIT: Massachusetts İnstitute of Technology (Massachusetts teknoloji enstitüsü)

MR: Manyetik Rezonans

SPSS: Statistical Package for Social Sciences(Sosyal bilimler içi istatistik paketi)

TDK: Türk Dil Kurumu

Vb: Ve benzeri

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 4.1. Öğrencilerin Sigara Kullanımı, Kronik Hastalık Tipleri ve Demografik Verileri.....	17
Tablo 4.2. Ölçekler Arası Korelasyonlar	18
Tablo 4.3. Dijital Oyun Bağımlılığının Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	18
Tablo 4.4. Beck Anksiyete Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	19
Tablo 4.5. Cinsiyete Göre Aile İlişkilerinin Durumu.....	20
Tablo 4.6. Dijital Oyun Bağımlılığı ile Aile İlişkisinin Karşılaştırılması.....	21
Tablo 4.7. Anksiyete Düzeyi İle Aile ilişkilerinin Karşılaştırılması.....	22
Tablo 4.8. Sigara Kullanma İle Aile İlişkilerinin Karşılaştırılması.....	23
Tablo 4.9. Dijital Oyun Bağımlılığı İle Sigara Kullanma İlişkisi	23
Tablo 4.10. Anksiyete Düzeyinin Sigara Kullanma İle İlişkisi	24
Tablo 4.11. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden Alınan Puan Ortalamalarının Cinsiyet, Yaşanılan Yer ve Sigara Kullanma Durumlarına Göre Dağılımı.....	25

1.GİRİŞ VE AMAÇ

Sosyal medya mobil tabanlı, tartışmanın ve paylaşmanın esas alındığı, zaman ve mekan sınırlaması olmayan iletişim şeklidir (1). Ergenler etraflarında ve dünyada olan bitenleri sosyal medya uygulamaları sayesinde anında öğrenebilmekte, tanımadıkları insanlarla hızla iletişime ve etkileşime geçebilmekte, bilgiye daha kolay ve hızlı şekilde erişebilmektedir. Bireyler sosyal medya sayesinde ürün pazarlayabilmekte, reklam yapabilmekte, video, fotoğraf ya da yazı şeklinde tecrübelerini paylaşabilmektedir. Öte yandan sosyal medya, ergenleri akıllı telefon ve bilgisayar ekranlarına hapsederek başkalarının yaşadığı deneyim ve fırsatları kaçırdığı düşüncesini ortaya çıkardığı, etrafları dışındaki hayatın akıp gittiği hissini uyandırdığı, olup bitene yetişememe korkusu yaşattığı bildirilmektedir (2). İş hayatını, akademik performansı ve uykuyu olumsuz yönde etkilemektedir (3). Ayrıca bireyler ve ergenler arasındaki duygu ve düşünce aktarımını azaltarak gerçeklikten kopardığı, pek çok yaşam alanını etkileyerek sanal hale getirdiği bilinmektedir (4). Ek olarak sosyal medya bağımlılığı bireyleri ve ergenleri yalnızlığa sürükleyerek ruhsal izolasyonun artmasına da sebep olmaktadır (5). Bireylerden kısa sürede alınan pozitif geri bildirimin sosyal medya kullanımına teşvik ettiği, buna bağlı olarak bireyin sosyal medyada yarattığı sanal kimliğin diğer kullanıcıların sosyal medyada oluşturdukları kimliklere bağımlı olduğu gözlemlenmektedir (6).

Tarih boyunca oyun, bireylerin dünyayı keşfetmelerine; sosyalleşmelerine ve diğer insanlarla bağ oluşturmalarına imkân sağlayan bir faaliyet olmuştur (7). TDK'ya göre ise oyun “Kişilerin kabiliyetlerini, zeka seviyelerini geliştiren, kendi içinde bazı yasaları olan ve kişinin eğlenmesine neden olan etkinliktir.”(8).

Teknolojinin gelişmesiyle dijital oyunlar zamanla fiziksel oyunlardan daha fazla tercih edilmeye başlanmıştır. Dijital oyunlar bilgisayar, tablet ve cep telefonu gibi teknolojik cihazlarda oynanan oyunlardır. Oyunlar genel olarak çocuklara hitap eden faaliyetler olarak görülürken günümüzde her yaştan bireyin yaptığı faaliyetler haline gelmiştir. Zamanla bazı bireyler neredeyse tüm vaktini oyunla geçirmeye başlamıştır. Bu nedenle dijital oyun bağımlılığı konusu gündeme gelmektedir (9).

Dijital oyun bağımlılığı, davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmekle birlikte, bireylerin uzun zaman denetimsiz bir şekilde zarar görecektir düzeyde dijital oyun oynaması olarak ifade edilmektedir. Bağımlı bireyler oyun oynamaktan kendilerini alamayıp sorumluluklarını yerine getirememektedirler (10,11).

Dijital oyun bağımlılığı genel olarak ergen bireylerde daha fazla görülmekte olup, ergen bireylerin karar verme becerilerinin tam olarak gelişmediği ve arkadaş çevresinin teşvik edici yapıda olmasının bu durumu arttırdığı bildirilmektedir. Ergen bireylerin sosyalleşmek ve arkadaş gruplarından dışlanmamak için dijital oyun oynadıkları görülmektedir. Dijital oyun oynamak normal hayat seyrini bozuyorsa bağımlılık seviyesine ulaşmış demektir. Ayrıca dijital oyun bağımlısı olan bireyler oyun oynamadıkları zaman yoksunluk belirtileri göstermektedirler (12).

Anksiyete bozukluğu iş gücü kaybına neden olan psikiyatrik bozukluklar arasında ikinci sırada yer almaktadır. Anksiyete bozukluğu ergenlerde ve erken yetişkinlikte oldukça sık görülmektedir. Anksiyete bozukluğu ile sorunlu sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki çift taraflıdır. Buna bağlı olarak birbirlerinin etkisini arttırmakta veya oluşumuna katkı sunmaktadır (13). Öte yandan dijital oyun bağımlılığının ergen bireylerin sosyal ve toplumsal ilişkilerini yıprattığı bildirilmektedir. Ergen bireylerin toplumdan kopmasına, buna bağlı olarak da arkadaşlık ve aile ilişkilerinin bozulmasına yol açtığı bildirilmektedir. Ancak ergenlerde sosyal medya kullanımı ile anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiyi irdeleyen çalışma sayısı yetersiz olup bu konu hakkında bilinen bilgiler sınırlıdır (9).

Çalışmamızda lise öğrencilerinde sosyal medya ile dijital oyun bağımlılığını ve anksiyete ile ilişkisini değerlendirmeyi amaçladık.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.ERGENLİK

Ergenlik; fiziksel, biyolojik gelişimlerle birlikte psikososyal ve cinsel olgunlaşmayı da içeren bir dönemdir. Çocuk bu dönemde sosyal üretkenliğini ve bağımsızlığını da kazanmaktadır (14).

Ergenlerde psikososyal olgunlaşma; erken, orta ve geç olmak üzere üç döneme ayrılır. Erken ergenlik dönemi 10-13 yaşları arasındaki dönem olarak tanımlanmaktadır. Puberte ile birlikte başlayan biyolojik değişikliklerle başa çıkma ve buna bağlı ortaya çıkan sorunlara karşı uyum gösterme bu dönemde gerçekleşmektedir. Orta ergenlik dönemi 14-17 yaşları arasındaki dönem olarak tanımlanmaktadır. Bedenlerine alışmaya başlayan adolesanlar, bu dönemde güçlerinin her şeye yeteceklerine inanabilmektedirler. Bu dönemde ayrıca otoriteye karşı gelme, ebeveynlerden ayrışma ve bağımsızlık isteği görülebilmektedir. Geç ergenlik dönemi ise 18-21 yaşları arasındaki dönem olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde fiziksel ve biyolojik gelişim tamamlanmıştır. Buna bağlı olarak ergenlik döneminin başından itibaren başlayan endişeler yatışmıştır. Ergenlik süreci boyunca hissedilen duygular ve yaşanan tecrübelerle bir kimlik duygusu oluşturulmuştur (15,16).

Ergenlik dönemi çocukluktan ergenliğe ve ergenlikten yetişkinliğe geçiş olmak üzere bireylerin hayatlarındaki en önemli dönüm noktalarından olan iki adet gelişimsel geçiş içermesi nedeniyle yaşamın en kritik dönemlerinin başında gelmektedir. Bu dönemde bireyler psikolojik, biyolojik ve toplumsal başta olmak üzere birçok süreci atlatmaktadırlar (15).

Ergenlik döneminde bireyler, ebeveynlerinden ayrışıp özerk olma ihtiyacı hissederken aynı zamanda aile bireylerinin yakınlık ve yol göstermelerine de ihtiyaç duymaktadırlar (17). Toplumda yetkin ve başarılı bir üye olma, kimliğin olgunlaşması, sosyal yakınlıklar geliştirme, cinsel duyguların farkındalığı ve bunun sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi ergenlik döneminin gelişim görevleri arasında yer almaktadır (18).

2.2.SOSYAL MEDYA

Sosyal medya; kullanıcıların bireysel ve özgün içerik oluşturabileceği, oluşturulan içeriklerin ilişkide bulunulan kullanıcılarla paylaşılabilmesi ve diğer kullanıcıların ürettiği içeriklere ve profillere ulaşılabilmesi internet tabanlı uygulamalardır. Televizyon, radyo, gazete ve dergi gibi geleneksel medya araçlarından farklı olan, yeni medya araçları arasında yer alan sosyal medya web 2.0 teknolojisi üzerine kurulmuştur (19,20).

Geleneksel medyanın aksine kişilerin kendilerinin de paylaşım yapabilmelerine olanak sağlayan sosyal medyada, kişiler yalnızca belirli uzmanların görüşlerine ve hazırladığı bilgilere mahkum değildirler. Sosyal medya kullanıcıları, paylaşılan kaynaklara kolaylıkla ulaşabilmekte, yorum yapabilmektedir. Ayrıca sosyal medya diğer kullanıcılara da ulaştırılmasına olanak sağlamaktadır. Sosyal medya kullanıcıları tüketici oldukları kadar üretici durumundadır. Kişiler paylaşımlarını kendi bakış açılarından yaptıkları için çok merkezli, bireyselliğin ön planda olduğu bir medya ortamı sunmaktadır (19,20,21). Çok merkezli olması sayesinde kullanıcılarına birden fazla seçenek sunmakta ve bu sayede geleneksel medyaya oranla daha özgür bir ortam oluşmaktadır. Öte yandan kullanıcılar ilgilerini daha fazla çeken konular hakkında filtreleme yaparak geleneksel medyada bulunmayan özelliklerden de faydalanabilmektedirler. Tüm bu özellikleriyle sosyal medya bireyselliğin ön planda olduğu bir ortamdır (21). Geleneksel medyada bulunan denetimlerin olmadığı sosyal medya sayesinde kişiler gündem oluşturabilmekte ve fiziki birliktelik olmadan sosyal medya üzerinden örgütlenebilmektedirler (22,23).

Sosyal medya kapsamında birçok online sosyal alan bulunmaktadır. Bunları aşağıdaki gibi sınıflandırabiliriz;

Sosyal Ağ Siteleri (Facebook vb.): Kullanıcıya özel bir profil sayfası üzerinden diğer kullanıcılarla etkileşim kurulabilen, paylaşım yapma ve insanlarla iletişim kurulmasına olanak veren sosyal medya platformlarıdır.

Mikrobloglar (Twitter vb.): Çevrimiçi ağ ve cep telefonları üzerinden küçük boyutlu içeriklerin ve güncellemelerin diğer kullanıcılara ulaştırılmasına olanak veren sosyal ağlardır.

İçerik Toplulukları (YouTube vb.): Çeşitli içeriklerin (video, ses vb.) üretilerek diğer kullanıcılara ulaştırıldığı online topluluklardır.

Podcastler (iTunes vb.): Üye olunması sonrası kullanıcıların erişim sağlayabildiği genelde dizi şeklinde sunulan içeriklerin bulunduğu platformlardır.

Wikiler (Wikipedia vb.): Belirli online bir platforma belirli konular hakkında çeşitli kullanıcıların veri girmesi, girilen verilerin düzenlenmesi yoluyla içerik oluşturulan platformlarıdır.

Bloglar: Blogger adı verilen ve çevrimiçi ortamda içerik paylaşarak takipçilerince izlenen platformlardır.

Forumlar: Çeşitli konular hakkında belirli başlıklar ve ilgi alanları üzerinden tartışmaların yapıldığı platformlardır (24,25).

Sosyal medya kullanımı özellikle ergen bireylerde ve gençlerde yaygınlık göstermektedir. İnternet ve cep telefonları sayesinde zaman ve mekan sınırlamasına takılmadan, sürekli güncellenebilen özellikleriyle oldukça yaygın ve rahat şekilde kullanıma olanak vermektedir. Sosyal medya kullanıcılarına; hobilerini ve ilgi alanlarını paylaşabilecekleri, kendilerini ifade edebilecekleri, kişisel profillerini oluşturabilecekleri sanal bir ortam sağlamaktadır. İnsanlar çevrimiçi ortamda fotoğraf ve video içerikleri üretip ilişkili oldukları diğer kullanıcılarla bunları paylaşabilmektedirler. Bu sayede yeni arkadaşlıklar edinip diğer kullanıcılarla etkileşim halinde olabilmektedirler. Farklı yaş, cinsiyet, meslek ve etnik kökenden bireylerin rahatlıkla kullanabildiği sosyal medya, haberleşme, bilgi edinme, eğlenme ve sosyalleşme amaçlarıyla kullanılmaktadır. Bazı kişilerin meslek icrası amacıyla sosyal medya kullandığı bilinmektedir (19,22).

Günümüzde sosyal medyanın, gençlerin cinsel kimlik ve psikososyal gelişimlerinde ciddi etkileri olan belki de en önemli platform olduğu bildirilmektedir. Ergenler gelişimlerini tamamlarken sosyal medyayı kimlik oluşumu, cinsellik gibi önemli olan konularda bir çeşit oyun alanı olarak kullanmaktadır (28).

Artan cinsel arzu sonrası gelişen cinselliğe uyum sağlama süreci ergenlerde en temel konulardandır. Ergen bireylerin artan cinsel arzu sonrası, cinsel konulara daha

fazla ilgi duyduğu, cinsellikle alakalı şakalar yaptığı ve bu konuda yazılar okuduğu bildirilmektedir (28). Ergenlerin bir kısmı cinsel aktiflik sonrası cinsel faaliyetlerde artış göstermektedir (29,30). Ergenler için internet ve sosyal medya, herhangi bir kısıtlama olmadan cinselliğin keşfedilmesinde kolay erişilebilir bir ortam haline gelmiştir (31). Ergenlikte önemli görevlerden biri de sağlam ve tutarlı bir şekilde kimlik oluşturmaktır. Erikson kimliğin bireyin cinsiyetiyle beraber ahlaki, dini, politik, mesleki ve cinsel öğelerden oluştuğunu belirtmiştir (32). Tutarlı bir kimlik oluşumu ergenlikle beraber başlayarak genç erişkinliğe dek devam eder (33). Literatürde ergen bireylerin sosyal medyayı kullanarak, ergenlik sürecinde baş edilen tutarlı kimlik oluşumu, cinselliğin keşfi ve yakın ilişkiler kurulması konularında yardım aldıkları bildirilmektedir (34).

Ergenlikte önemli değişimlerden biri de yakın akranlarla romantik ilişki gelişimidir. Ergen bireylerin kimlikleri ebeveynlerinkinden ayrışıp, bağımsızlaştıkça; akran ve arkadaşlarını hayatlarında daha önemli bir konuma taşımaktadırlar. Buna bağlı olarak dostluk, duygusal ve romantik bağ gibi ihtiyaçlarını arkadaşlarına yönlendirirler (35). Ergenlerin, akranlarıyla dertleşme davranışı zihinlerini meşgul eden sorunların üstesinden gelmelerinde yardımcı olmaktadır (36). Literatürde ergen bireylerin sosyal medyayı daha çok akranlarıyla iletişim kurmak için kullandıkları bildirilmiştir. Ayrıca sosyal medyada iletişimde bulundukları kişilerin genellikle gerçek hayatta da arkadaşları olduğu bildirilmiştir. Gençlerin sosyal medya kullanımında çevrimdışı hayatlarının etkisi bulunmaktadır (37). Sosyal medyanın ergenler üzerinde yararlı bilgilere ulaşabilme, yabancılarla etkileşime geçebilme gibi bir takım olumlu etkileri mevcuttur. Öte yandan uykusuzluk, uygunsuz içeriklere maruz kalma ve siber zorbalık gibi çeşitli tehlikeler de bulunmaktadır (38). Literatürde çocuklarda ve ergenlerde sosyal medyada yanlışlıkla cinsel içeriklere maruziyetin iğrenme, utanç ve şok gibi olumsuz duygusal tepkilere sebebiyet verebileceği ve bu tepkilerin kalıcı olabileceği bildirilmiştir (39).

“HootSuite” ve “We are Social” tarafından ortak olarak her sene yapılan dünya genelinde ve ülkeler bazında yayınlanan internet ve sosyal medya kullanımına dair çalışmanın Ekim 2022 raporuna göre, dünya çapında 5,07 milyar kişi internet kullanmakta ve bu sayı küresel nüfusun %63,5’ine denk gelmektedir. Yıllık 171 milyon

yeni kullanıcı artışı tespit edilmektedir. Bir bireyin internet kullanım süresi ortalama günde 6 saat 49 dakika, sosyal medya kullanım süresi ise 2 saat 29 dakikadır (26).

Aynı ekibin yaptığı Ocak 2022 raporuna göre ise Türkiye’de internet kullanıcı sayısı 69,9 milyon kişi olup, günlük internet kullanım süresi 7 saat 45 dakikadır. 68.9 milyon kişi ise sosyal medya kullanıcısıdır. Bu sayı toplam nüfusun %80,8’ine eşittir. Sosyal medya kullanıcılarının %58,7’si erkek, %41,3’ü kadındır. Sosyal medya kullanım süresi ise ortalama 3 saat 03 dakikadır (27). En sık kullanılan sosyal medya uygulamaları ise WhatsApp (%93,2), Instagram (%92,5), Facebook (%78,1) ve Twitter (%69,6) olarak raporlanmıştır (40).

2.3.SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Diğer madde bağımlılıklarından ayrılan sosyal medya bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olarak sınıflandırılmaktadır (40). DSM-V’te internet, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı birer bozukluk olarak sınıflandırılmamıştır. Öte yandan DSM-V’te dijital oyun bağımlılığının ‘internette oyun oynama bozuklukları’ olarak sınıflandırılabileceği önerilmiştir (41). Sosyal medya bağımlılığı diğer madde kullanım bozukluklarına benzemektedir (42). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyaya ileri ve aşırı derecede ilgi duyma, sosyal medya kullanımı konusunda kontrol edilemeyen bir dürtü ve istek ile hareket etme ve diğer önemli yaşam alanlarını bozacak kadar çok sosyal medyaya zaman ve emek harcama olarak tanımlanan davranışsal bir bağımlılıktır (43). Sosyal medya bağımlılığı, davranışsal, duygusal ve bilişsel süreçler ile birlikte bireyin hayatında günlük yaşantının büyük bir bölümünü meşgul eden özel ve iş hayatında aksaklığa yol açan çatışma, tekrarlama ve duygu-durum düzenleme gibi problemlere yol açan ruhsal bir problemdir (44). Sosyal medya bağımlısı olan kişiler, sosyal medyaya ayırdıkları zamanı azaltma girişimlerinde başarısız olabilmektedir. Sosyal medyadan uzaklaşmaları sonrası geri çekilme semptomları, çatışma ve yoksunluk dönemi yaşayabilmektedir. Bu süreç ise daha fazla sosyal medya kullanımı ile sonuçlanabilmektedir (45,46,47).

Bağımlılığın dürtü kontrol bozuklukları ile ilişkili olduğu literatürde belirtilmektedir. Araştırmalar, sosyal medya kullanımı ile elde edilen beğeni, paylaşım

akışı ve ‘retweet’ gibi uyarıların, beyin ödöl alanını kokain gibi maddelerle benzer şekilde kimyasal reaksiyonları tetiklediğini bildirmişlerdir (48).

Sosyal medya kullanan birçok insan olmasına rağmen pek azı gerçekten sosyal medya bağımlısı olmaktadır. Bağımlılığın genel olarak ruh hali değışikliği, çatışma, belirleyicilik, tolerans, çekilme belirtileri ve tekrarlama olmak üzere altı temel madde ile açıklanabileceği belirtilmiştir (40,49,50).

Griffiths (2005), bu altı temel maddeyi şu şekilde açıklamıştır;

Ruh Hali Değişikliği: Bireylerin yoğun ve aşırı sosyal medya kullanımı ile öznel deneyimleri ve bununla başa çıkma tepkileridir. Örneğin, kendini olması gerekenden çok daha iyi veya kötü hissetme ya da aksine hissizleşerek bir şey hissetmeme.

Çatışma: Bireylerin aşırı sosyal medya kullanımı sonrası kendileriyle ve çevresindekilerle yaşadığı çatışmalardır.

Belirleyicilik: Bireylerin sosyal medya kullanımının yaşamlarındaki tek önemli aktivite haline gelmesi ve duygu, düşünce, davranışlarında belirleyici ve egemen olmasıdır. Örneğin, sosyal ağlarda olunmadığı zaman dahi çevrim içi olunacak anı düşünmek ve bu konuda çaba harcamak.

Tolerans: Sosyal medya kullanımı sırasında elde edilen ruh haline tekrar ulaşmak için sosyal medyada geçirilen zamanı daha da arttırma.

Yoksunluk Semptomları: Bireylerin hastalık, iş, tatil vb. sebeplerle sosyal medyaya ulaşamamaları sonucu hissettikleri hoş olmayan duygu durumları ve/veya karamsarlık, sinirlilik gibi fiziksel etkilerdir.

Tekrarlama: Sosyal medyanın yoğun kullanımı sonrasında daha önceki safhalarda tekrarlayan belirtilerin tekrar etmesi, kısa süreli kontrol anlarından sonra belirtilerin artarak ilerlemesidir.

Sosyal medya bağımlılarının sosyal medyada vakit geçirmelerinin doğal ödülleri olan yemek yeme, seks yapma gibi hoş giden tecrübelerle benzediği belirtilmiştir. Bu durumun beyindeki ödöl sistemini harekete geçirdiği manyetik rezonans (MR)

görüntülemeleriyle gösterilmiştir (38). Bu durum da bağımlılık düzleminde değerlendirilebilir (51).

Sosyal normların oluştuğu ergenlerde ve genç erişkinlikte, sosyal medya kullanımının özellikle arttığı bildirilmektedir. (52). Sosyal medya bağımlılığının oluşumunda üç teorik model düşünülmüştür (53).

1.Bilişsel-Davranışçı Model: Bu model, sosyal medyanın anormal kullanımının uygunsuz bilişlere bağlı, çevresel faktörlerle güçlenerek ve sonunda bağımlılık potansiyeline ulaştığı, kompulsif biçimde kullanıldığını varsaymaktadır (54).

2.Sosyal Beceri Modeli: Bu model, sosyal medyanın anormal kullanımının bireylerin kendilerini ifade etme becerilerinde zorluk yaşamaları nedeniyle sanal iletişimi yüz yüze iletişime tercih etmelerine bağlamıştır. Bu yeni iletişim modeli hayatlarının önemli bir parçası haline gelmektedir (55).

3.Sosyal Bilişsel Model: Bu model, sosyal medyanın anormal kullanımının bireyin pozitif sonuç beklentisi ile kendini kontrol etmesindeki eksikliğin zamanla artmasına bağlamaktadır (56).

2.4.DİJİTAL OYUN

Oyun; eğlenmek ve vakit geçirmek amacıyla kişinin kendi deneyimleriyle öğrenme imkanı veren hareketler olarak tanımlanmaktadır (57). Spencer’a göre, enerji fazlalığına bağlı ortaya çıkan; Lazarus’a göre eğlenme aracı; Hull’a göre insan gelişiminin bir özeti ve sonucu; Freud’a göre bireyin duygusal gelişim ve problemleri hakkında bilgi veren; Erikson’a göre bireylerin psikososyal gelişiminin dışı vurumu; Piaget’a göre bireyin zihinsel gelişiminin uyum süreci; Adler’a göre bireyin kendini ifade etme aracı oyun olarak adlandırılmıştır (58).

MIT tarafından 1962 yılında yazılan “Spacewar” oyunu ilk dijital oyun olarak kabul edilmektedir. İlk çalışan oyun konsolu ise 1968 yılında geliştirilmiştir (59). Bilgisayar, oyun konsolları ve internetin yaygınlaşması sonrası, bireysel ya da topluca

(web üzerinden) oyun oynamak dijital oyunların daha fazla yaygınlaşmasına sebebiyet vermiştir (60).

Literatürde, Avusturya’da çocuk ve ergenlerin %75’inin bilgisayar oyunu oynadığı, Almanya’da bu oranın %70 olduğu, İngiltere’de çocukların %30’unun bilgisayar oyunu oynadığı, her geçen gün de dijital oyun oynama oranlarında artış olduğu bildirilmektedir (61,62,63). Ülkemizde de tüm dünyada olduğu gibi çocuk ve ergenlerde bilgisayar oyunu oynama oranları artmaktadır (64). 2004 yılında Türkiye de bilgisayar kullanım oranı %13,3 iken, 2011 yılında %42,9’a ulaşmıştır (65). Son 3 ay içerisinde bilgisayar başında zaman geçiren bireylerin %60,8’inin hemen her gün bilgisayar kullandıkları belirtilmiştir (66).

Dijital oyunların, bilgisayar okur-yazarlığı edinilmesinde, uzamsal yeteneklerin geliştirilmesinde, el-göz koordinasyonunun sağlanmasında, uzaydaki şekillerin bütünleştirilmelerinde ve hayal gücünün geliştirilmesinde önemli faydaları olduğu bildirilmiştir (65). Literatürde dijital oyunların, eğlendirici ve motive edici özelliklerinin yanısıra; psikomotor, fizyolojik, bilişsel ve sosyal etkileri olduğu, öğrenme ve zeka gelişimini olumlu etkilediği bildirilmiştir (67,68).

Dijital oyunların olumlu etkilerinin yanında olumsuz etkilerinin de bulunduğu, şiddet, kaygı, endişeye neden olabileceği, fiziksel psikolojik ve sosyal açıdan kötü sonuçlar doğurabileceği bildirilmiştir. Kalp hastalıkları, epilepsi, sosyal izolasyon, sosyal becerilerde gecikme, okul başarısında düşme gibi sorunlara neden olabileceği belirtilmektedir (69,70,71,72).

2.5.DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Çocuk ve ergen bireylerde dijital oyun oynama alışkanlığının bağımlılık düzeyine ulaşabildiği belirtilmektedir (61). Dijital oyunların uzun süre kontrol dışı kullanımı dijital oyun bağımlılığı olarak belirtilse de henüz standart bir tanım yapılmamıştır (73).

Dijital oyun bağımlılığının bir problem olabileceği ilk kez 1983 yılında Soper tarafından bildirilmiştir (74). 1989 yılında Shotton dijital oyun bağımlılığı ile ilgili ilk çalışmayı yapmıştır (75). 1990 yılından 2000’li yıllara değin yapılan çalışmalarda DSM

III ve IV'te yer alan patolojik kumar oynama ölçütleri dijital oyun bağımlılığına uyarlanarak kullanılmıştır (76). 2013 yılında yayınlanan DSM V'te ise dijital oyun bağımlılığı davranışsal bağımlılık içerisinde yer almıştır. DSM V çalışma grubuna göre dijital oyun bağımlılığı tanı ölçütleri; oyunla zihinsel meşguliyet, çekilme belirtileri, tolerans, kontrol kaybı, diğer etkinliklere ilginin azalması, olumsuz sonuçlarına rağmen kullanmaya devam etme, yalan söyleme, duygu-durum değişiklikleri, arkadaşlık, iş ve yaşamın diğer önemli alanlarında işlevselliğin azalması şeklinde belirtilmiştir. 12 aylık bir dönem boyunca 5 veya daha fazlasının olması gerekliliği vurgulanmıştır (77). Konuya ilişkin çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Porter ve arkadaşlarının Avustralya, Yeni Zelanda, Kanada, Avrupa ve Amerika'dan katılımcılarının olduğu online anket çalışmasında; katılanların %92,6'sının erkek olduğu, %62,1'inin her gün dijital oyun oynadığı, %59,8'inin planladığından daha fazla oyun oynadığı, %52'sinin daha fazla oyun oynamaması gerektiğini bilmesine rağmen oynamaya devam ettiği bildirilmiştir. Bu çalışmada bağımlılık oranı %8 olarak belirtilmiştir (76). Norveç'te 15-40 yaşları arasında 2500 kişi ile yapılan bir çalışmada, dijital oyun bağımlılığı oranı %0,6 olarak bildirilmiştir. Erkek cinsiyet ve yaşın bağımlılıkta önemli belirleyiciler olduğu belirtilmiştir (78,79,80).

Bireylerin mizaç özellikleri ve motivasyonlarının dijital oyun bağımlısı olmalarında en önemli etkenler olduğu bildirilmiştir (81). Nevrotik kişilik özellikleri, şiddete eğilim, duygusal doyumsuzluk gibi mizaç özelliklerinin önemli olduğu belirtilmiştir (82). Gündelik stresörlerden uzaklaşarak gerçeklerden kaçma, online arkadaşlık gibi motivasyonların bulunması ve oyunun yetişkin içerikler barındırması gibi etkenlerin kişiyi oyun oynamaya yönlendirdiği belirtilmiştir (83).

İnternet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili 2012 yılına kadar yapılan görüntüleme çalışmaları diğer bağımlılıklara benzer özellikler gösterdiği bildirilmiştir (84).

Dijital oyun bağımlılığında beyinde dopamin transportunun azaldığı, bu durumun depresyon, bipolar bozukluk, borderline kişilik bozukluğu ve disosiyatif belirtilerde olduğu gibi dijital oyun bağımlılığında da etken olabileceği belirtilmiştir (85,86,87). Dijital oyun bağımlılığında beynin yapısal özelliklerinde, nöral

bağlantılarında bazı değişikliklerin meydana geldiği ve orbitofrontal korteks ile singulat girus alanlarında yüksek aktivite olduğu görülmüştür (88,89).

2.6.ANKSİYETE

Anksiyete bozuklukları; gerginlik, endişe ve bunlara bağlı olarak ortaya çıkan durumlar olarak tanımlanmaktadır. En yaygın görülen ruhsal bozukluklardan birisi olarak belirtilmektedir (90,91). Otonom ve somatik belirtilerle birlikte olan huzursuzluk, rahatsızlık hissine anksiyete denilmektedir. Normal koşullarda, gerçek veya olası bir tehlike karşısında anksiyete ortaya çıkabilmektedir. Fakat herhangi bir uyaran ya da stresör olmadan meydana gelen ve günlük etkinliklerin yerine getirilmesine engel olan bir şiddette olursa anksiyete bozuklukları olarak adlandırılmaktadır (92).

DSM-V sınıflaması içerisinde anksiyete bozuklukları adı altında; özgül ve sosyal fobi, agorafobi, panik bozukluğu, ayrılma anksiyetesi bozukluğu, seçici konuşmazlık, maddenin/ilacın yol açtığı anksiyete bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu yer almaktadır (93).

Anksiyete oluşumu için duyarlılık yaratan en erken göstergelerden biri davranışsal inhibisyonudur. Davranışsal inhibisyon yeni uyaranlar ve müdahale gerektiren durumlar ile karşılaşıldığında psikolojik tepkisellik veya davranışsal olarak geri çekilme anlamına gelmektedir (578). Sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde, yeni güncellemeleri takip etme ve aktif olma isteği mevcuttur. Kullanıcıların sosyal medyayı kullanma isteği ve süresi üzerinde kontrol sahibi olmak istemesi obsesif semptomlara yol açmaktadır. Bu durum kompulsif kullanıma yol açarak bir kısır döngü oluşturmaktadır (94,95).

Sosyal ağların normalin üzerinde kullanımı ile bağımlılığı arasındaki fark, bağımlı bireylerde gözlemlenen kompulsivite ve kontrol kaybının kullanıcının hayatının her alanını olumsuz yönde etkilemesidir. Bağımlılığa kıyasla, normalin üzerinde kullanımda günlük hayatın görece daha az olumsuz şekilde etkilenmesi beklenmekte ve bu durum kontrol altında tutulabilmektedir (96). Sosyal medya, diğer kullanıcıların görmek istediği gibi bir izlenim oluşturmak ve popüler olmak için çok fazla baskı oluşturabilir.

Sosyal medyada bireyler birbirlerini karşılaştırırlar ve bunun sonucunda başkalarının hayatlarını kendilerinkinden daha tatmin edici bulabilirler (97,98). Bireylerin büyüme ve gelişme sürecinde hayata dair sağlıklı bir anlayışa sahip olmaması hayatlarında ağır bir yük oluşturup onların yıpranmasına yol açabilir (99). Bazı ergenler ise sosyal medyada fazla zaman geçirerek şimdiki zamanı kaçırabilirler. Bunun sebebi ise genellikle başkalarından takdir görmek ve hayatı daha heyecanlı kılmak olabilir. Chou ve Edge'nin 2012 yılında yaptığı çalışmada, gençlerin facebook gibi sosyal medya araçlarında çok fazla zaman geçirmelerinin, diğer insanların kendilerinden daha iyi ve mutlu bir yaşam sürdüğünü düşünmelerine neden olduğunu bildirmişlerdir. Sosyal medyadaki göz alıcı görüntülerin gerçek olmadığı genellikle unutulmaktadır (97).

Literatürde anksiyete bozukluğu ve sosyal medya arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma mevcuttur (100). Vannucci'nin 2017 yılında ABD'de yaptığı bir çalışmada sosyal medya kullanımının artışı ile anksiyete bozukluğu arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya konulmuştur (101). McCord ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir çalışmada facebook kullanımındaki artış ile anksiyete şiddeti arasında anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir (102). 2013 yılında Rosen ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ise gençlerin ileri yaştaki bireylere göre sosyal medyayı daha fazla kullandıkları ve sosyal medyaya erişemediklerinde daha fazla endişe duydukları gösterilmiştir (103). Aktan tarafından 2018 yılında yapılan çalışmada ise sosyal medyada gizlilik endişesinin, paylaşılan içerik ve öz değerlendirme kaygılarının yüksek olduğu bildirilmiştir. Öte yandan etkileşim kaygısı düşük olan kadınların sosyal medyada erkeklerden daha fazla sosyal kaygı düzeyine sahip oldukları bildirilmiştir (104). Öğrencilerin sosyal fobi ve genel ruhsal belirtilerde artış ile internette uzun süre geçirmeleri arasında ilişki olduğu bildirilmiştir (105).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

Araştırmamız tanımlayıcı tipte olup kesitsel ve analitik bir çalışmadır.

3.2. ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI YER VE ZAMAN

Araştırma Tokat il merkezinde yer alan liselerde 01.12.2022-01.01.2023 tarihleri arasında uygulanmıştır.

3.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Çalışmamız evreni olarak Tokat il merkezinde eğitim gören tüm lise öğrencileri belirlenmiştir.

3.4. ARAŞTIRMAYA DAHİL ETME VE DIŞLAMA KRİTERLERİ

Araştırmamızda Tokat il merkezinde öğrenim gören lise öğrencisi olmak, çalışmaya katılmaya gönüllü olmak ve velisinin öğrencinin çalışmaya katılmasına izin vermesi dahil edilme kriterleri idi. Velisinden ıslak imzalı onam alınamayan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olmayan öğrenciler çalışma dışında tutulmuştur.

3.5. VERİ TOPLAMA ARACI YÖNTEMLERİ VE TOPLANMASI

Tokat il merkezinde öğrenim gören lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı durumlarının anksiyete ile ilişkisini araştırdığımız çalışmamızda; çalışma öncesi Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi/Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 24.11.2022 tarihli toplantıda 22-KAEK-262 numarası ile onay alınmıştır. Çalışmamız için Tokat İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Araştırmacılar tarafından literatür taraması ile hazırlanan anket formu basılı formatı araştırmacı tarafından okullara bırakılmıştır. Anket hakkında öğretmenlere ve öğrencilere bilgilendirme yapılmıştır. Anket ile birlikte çalışmamız için hazırlanan gönüllü onam formu katılımcılara dağıtılmış ve velilerine sunulması istenmiştir. Anket formu ve onam formunun dağıtımını takip eden gün okullar araştırmacı tarafından ziyaret edilerek anket ve onam formlarını katılımcılardan teslim alınmıştır.

Anket formu; 6 sorudan oluşan sosyodemografik veri formu, 9 soruluk Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ), 7 soruluk Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ) ve 21 soruluk Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)’nden oluşmakta idi. Sosyodemografik veri formunda katılımcılara; cinsiyet, yaşanılan yer, kronik hastalık, sigara kullanım durumu, aile bireyleri ile olan ilişki durumunu sorgulayan sorular soruldu.

3.5.1. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Eijnden ve arkadaşları (2016) (106) tarafından geliştirilen Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirliği çalışması 2019 yılında Taş ve ark. (107) tarafından yapılmıştır. Sorularda beşli Likert tipi (1- hiçbir zaman...5- her zaman) ölçeklendirmeye puanlama yapılmaktadır. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’nde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,81 iken Türkçe güvenilirliğini incelemesinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak bulunmuştur. Puanlamada minimum 9, maximum 45 puan alınmakta ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ne kadar yüksekse sosyal medya bağımlılığının o derece yüksek olduğunu göstermektedir (594, 595). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için kullanım izni gerekli yerlerden alınmıştır.

3.5.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Lemmens ve arkadaşları (2009) (108) tarafından geliştirilen Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirliği çalışmasını Irmak ve ark. (109) tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Ölçek tek faktörlü yapıda olup 7 sorudan oluşmaktadır. Sorularda beşli Likert tipi (1- hiçbir zaman...5- her zaman) ölçeklendirmeye puanlama yapılmaktadır. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,86 iken Türkçe güvenilirliğini incelemesinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,72 olarak bulunmuştur. Puanlamada minimum 7, maximum 35 puan alınmaktadır. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nde 7 maddenin 4 üne 3 (Bazen) ve üzerinde puan veriyorsa oyun bağımlısı olarak tanımlanmıştır (108,109). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği için kullanım izni gerekli yerlerden alınmıştır.

3.5.3. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck ve arkadaşları (1988) (110) tarafından geliştirilen Beck Anksiyete Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirliği çalışmasını Ulusoy ve ark. (111) tarafından 1998 yılında yapılmıştır. Ölçek tek faktörlü yapıda olup 21 sorudan oluşmaktadır. Beck Anksiyete Ölçeği 21 maddeden, sübjektif anksiyete ve somatik belirtiler isimli iki alt boyuttan oluşmaktadır. Sorularda dörtlü Likert tipi (0- hiç...3- ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım) ölçeklendirmeyeyle puanlama yapılmaktadır. Beck Anksiyete Ölçeği'nde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,92 iken Türkçe güvenilirliğini incelemesinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak bulunmuştur. Puanlamada minimum 0, maximum 63 puan alınmakta ve Beck Anksiyete Ölçeği'nde 8-15 puan arası hafif anksiyete belirtileri, 16-25 puan arası orta düzeyde anksiyete belirtileri, 26-63 puan arası şiddetli düzeyde anksiyete belirtileri olarak kategorize edilmektedir. Beck Anksiyete Ölçeği için kullanım izni gerekli yerlerden alınmıştır.

3.6. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ

Araştırma sırasında toplanan veriler, SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences, version 25) programına aktarıldı ve bu program kullanılarak istatistiksel analiz yapıldı. Sayısal parametrelerin normal dağılıma uyup uymadıkları Kolomogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile incelendi. Sayısal parametrelerin ortalama ve standart sapmaları verildi. Kategorik parametreler ise sayı ve yüzde olarak belirtildi. İki grup arasında sayısal parametrelerin karşılaştırılmasında normal 18 dağılıma uyanlar için Student-t veya One Way Anova testi, normal dağılıma uymayanlar için ise Mann-Whitney U veya Kruskal Wallis testi kullanıldı. Kategorik parametrelerin karşılaştırılmasında Ki-Kare testi kullanıldı. İstatistiksel olarak $p < 0,05$ değeri anlamlı kabul edildi.

4.BULGULAR

Çalışmaya Tokat ilinde eğitim gören 1095 kadın (%43,1), 1445 erkek (%56,9) olmak üzere toplam 2540 öğrenci dahil edildi. Öğrencilerin 363'ü (%14,3) yurttan, 2177'si (%85,7) aile yanında ikamet etmekteydi. Öğrencilerin 2378'inin (%93,5) kronik hastalığı bulunmamaktadır. Kronik hastalığı olan öğrencilerden; astımı olan öğrenci sayısı 84 (%3,3), epilepsisi olan öğrenci sayısı 22 (%0,9), obezitesi olan öğrenci sayısı 30 (%1,2), FMF'i olan öğrenci sayısı 12 (%0,5), DM'si olan öğrenci sayısı 14 (%0,6)'tür. Öğrencilerin 2374'i (%93,5) sigara kullanmazken 166'sı (%6,5) sigara kullanmaktaydı. Öğrencilerin 1188'i (%46,8) ailesi ile olan ilişkisini çok iyi, 781'i (%30,7) iyi, 479'u (%18,9) normal, 92'si(%3,6) kötü olarak tanımlamaktaydı (Tablo 4.1).

Tablo 4.1. Öğrencilerin Sigara Kullanımı, Kronik Hastalık Tipleri ve Demografik Verileri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	1095	43,1
	Erkek	1445	56,9
Yaşanılan Yer	Yurt	363	14,3
	Aile yanı	2177	85,7
	Yok	2378	93,5
Kronik Hastalık	Astım	84	3,3
	Epilepsi	22	0,9
	Obezite	30	1,2
	FMF	12	0,5
	DM	14	0,6
Sigara	Kullanmıyorum	2374	93,5
	Kullanıyorum	166	6,5
Aile İlişkisi	Çok iyi	1188	46,8
	İyi	781	30,7
	Normal	479	18,9
	Kötü	92	3,6

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (**<0,001**). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Beck Anksiyete Ölçeği karşılaştırıldığında da aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır

(<0,001). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Beck Anksiyete Ölçeği karşılaştırıldığında da aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (<0,001)(Tablo 4.2.).

Tablo 4.2. Ölçekler Arası Korelasyonlar

	ESMBÖ	DOBÖ	BAÖ
ESMBÖ	r;p	0,501;<0,001	0,452; <0,001
	Toplam sayı	2540	2540
DOBÖ	r;p	0,501; <0,001	0,215; <0,001
	Toplam sayı	2540	2540
BAÖ	r;p	0,452; <0,001	0,215; <0,001
	Toplam sayı	2540	2540

p değeri 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Dijital oyun bağımlılığı ölçeğine göre, bağımlı olan kadın öğrenci sayısı 159 (%14,5) iken bağımlı olmayan kadın öğrenci sayısı 936 (%85,5)'dir. Aynı şekilde bağımlı erkek öğrenci sayısı ise 363 (%25,1), bağımlı olmayan erkek öğrenci sayısı 1082 (%74,9)'dir.

Dijital oyun bağımlılığı ölçeğine göre bağımlı ve bağımlı olmayan kadın öğrenciler karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,001$). Dijital oyun bağımlılığı ölçeğine göre bağımlı ve bağımlı olmayan erkek öğrenciler karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,001$) (Tablo 4.3).

Tablo 4.3. Dijital Oyun Bağımlılığının Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

	Dijital Oyun Bağımlılığı		P
	Bağımlı	Bağımlı Değil	
Kadın	159(%14,5)	936(%85,5)	<0,001
Erkek	363(%25,1)	1082(%74,9)	<0,001
Toplam	522(%20,6)	2018(%79,4)	

p değeri 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Beck anksiyete ölçeğine göre anksiyetesi olmayan kadın öğrenci sayısı 260 (%23,7), erkek öğrenci sayısı 728 (%50,4)'dir. Hafif düzeyde anksiyetesi olan kadın

öğrenci sayısı 202 (%18,4), erkek öğrenci sayısı 299 (%20,7)'dur. Orta düzeyde anksiyetesi olan kadın öğrenci sayısı 316 (%28,9), erkek öğrenci sayısı 292 (%20,2)'dir. Şiddetli düzeyde anksiyetesi olan kadın öğrenci sayısı 317 (%29), erkek öğrenci sayısı 126 (%8,7)'dir. Beck anksiyete ölçeğine göre anksiyetesi olmayan, orta düzeyde ve şiddetli düzeyde anksiyetesi olan gruplarda kadın ile erkek öğrenciler karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,001$). Hafif düzeyde anksiyetesi olan kadın ve erkek öğrenciler arasında ise anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 4.4).

Tablo 4.4. Beck Anksiyete Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

		Cinsiyet		P
		Kadın	Erkek	
Beck Anksiyete Ölçeği	Anksiyete Yok	260(%23,7)	728(%50,4)	<0,001
	Hafif Düzeyde Anksiyete	202(%18,4)	299(%20,7)	>0,05
	Orta Düzeyde Anksiyete	316(%28,9)	292 (%20,2)	<0,001
	Şiddetli Düzeyde Anksiyete	317(%29)	126(%8,7)	<0,001
Toplam		1095(%100)	1445(%100)	

p değeri 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Aile bireyleri ile ilişkileri çok iyi olan kadın öğrenci sayısı 391 (%35,7), iyi olan kadın öğrenci sayısı 407 (%37,1), normal olan kadın öğrenci sayısı 257 (%23,5), kötü olan kadın öğrenci sayısı 40 (%3,7)'tir. Aile bireyleri ile ilişkileri çok iyi olan erkek öğrenci sayısı 797 (%55,1), iyi olan erkek öğrenci sayısı 374 (%25,9), normal olan erkek öğrenci sayısı 222 (%15,4), kötü olan erkek öğrenci sayısı 52 (%3,6)'dir.

Aile bireyleri ile ilişkileri çok iyi, iyi ve normal olan öğrenci gruplarında kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark saptanırken ($p<0,001$), aile bireyleri ile ilişkileri kötü olan kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 4.5).

Tablo 4.5. Cinsiyete Göre Aile İlişkilerinin Durumu

		Cinsiyet		p
		Kadın	Erkek	
Aile İlişkisi	Çok İyi	391(%35,7)	797(%55,1)	<0,001
	İyi	407(%37,1)	374(25,9)	<0,001
	Normal	257(%23,5)	222(15,4)	<0,001
	Kötü	40(%3,7)	52(%3,6)	>0,05
	Toplam	1095(%100)	1445(%100)	

p değeri 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Aile ilişkisi çok iyi olan öğrenciler arasında dijital oyun bağımlısı olan öğrenci sayısı 168 (%14,1), olmayan öğrenci sayısı ise 1020 (%85,9)'dir. Aile ilişkisi iyi olan öğrenciler arasında dijital oyun bağımlısı olan öğrenci sayısı 157 (%20,1), olmayan öğrenci sayısı ise 624 (%79,9)'dir. Aile ilişkisi normal olan öğrenciler arasında dijital oyun bağımlısı olan öğrenci sayısı 155 (%32,4), olmayan öğrenci sayısı ise 324 (%67,6)'dir. Aile ilişkisi kötü olan öğrenciler arasında dijital oyun bağımlısı olan öğrenci sayısı 42 (%45,7), olmayan öğrenci sayısı ise 50 (%54,3)'dir.

Dijital oyun bağımlılığı olmayan öğrenci grubunda aile bireyleri ile ilişkileri çok iyi veya iyi olan öğrenciler ile normal veya kötü olan öğrenciler karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir fark saptanırken ($p<0,001$), aile bireyleri ile ilişkileri normal ile kötü olanlar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Dijital oyun bağımlılığı olan öğrenci grubunda aile bireyleri ile ilişkileri çok iyi veya iyi olan öğrenciler ile normal veya kötü olan öğrenciler karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir fark saptanırken ($p<0,001$), aile bireyleri ile ilişkileri normal olan ile kötü olanlar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 4.6).

Tablo 4.6. Dijital Oyun Bağımlılığı ile Aile İlişkisinin Karşılaştırılması

		Aile İlişkisi				p
		Çok iyi	İyi	Normal	Kötü	
DOBÖ	Bağımlı Değil	1020 _a (%85,9)	624 _b (%79,9)	324 _c (%67,6)	50 _c (%54,3)	<0,001
	Bağımlı	168 _a (%14,1)	157 _b (%20,1)	155 _c (%32,4)	42 _c (%45,7)	<0,001
	Total	1188 (%100)	781 (%100)	479 (%100)	92 (%100)	

p değeri 0,05 düzeyinde anlamlıdır. (a,b,c): Benzer harfler istatistiksel anlamsızlığı ifade etmektedir.

Aile ilişkisi çok iyi olan öğrenciler arasında anksiyetesi olmayan öğrenci sayısı 593 (%49,9), hafif düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 257 (%21,6), orta düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 235 (%19,8), şiddetli düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 103 (%8,7)'tür. Aile ilişkisi iyi olan öğrenciler arasında anksiyetesi olmayan öğrenci sayısı 271 (%34,7), hafif düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 169 (%21,6), orta düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 207 (%26,5), şiddetli düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 134 (%17,2)'tür. Aile ilişkisini normal olarak tanımlayan öğrenciler arasında anksiyetesi olmayan öğrenci sayısı 122 (%25,5), hafif düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 71 (%14,8), orta düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 132 (%27,6), şiddetli düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 154 (%32,1)'tür. Aile ilişkisini kötü olarak tanımlayan öğrenciler arasında ise anksiyetesi olmayan öğrenci sayısı 2 (%2,2), hafif düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 4 (%4,3), orta düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 34 (%37), şiddetli düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 52 (%56,5)'tür.

Beck Anksiyete Ölçeğine anksiyetesi olmayan öğrenciler arasında aile ilişkisi çok iyi, iyi, normal ve kötü olan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,001$). Şiddetli düzeyde anksiyetesi olan öğrenciler arasında aile ilişkisi çok iyi, iyi, normal ve kötü olan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,001$) (Tablo 4.7).

Tablo 4.7. Anksiyete Düzeyi İle Aile ilişkilerinin Karşılaştırılması

	Aile İlişkisi				p
	Çok iyi	İyi	Normal	Kötü	
BAÖ					
Anksiyete Yok	593 _a (%49,9)	271 _b (%34,7)	122 _c (%25,5)	2 _d (%2,2)	<0,001
Hafif Düzeyde Anksiyete	257 _a (%21,6)	169 _a (%21,6)	71 _b (%14,8)	4 _c (%4,3)	<0,001
Orta Düzey Anksiyete	235 _a (%19,8)	207 _b (%26,5)	132 _b (%27,6)	34 _b (%37)	<0,001
Şiddetli Düzeyde Anksiyete	103 _a (%8,7)	134 _b (%17,2)	154 _c (%32,1)	52 _d (%56,5)	<0,001
Total	1188 (%100)	781 (%100)	479 (%100)	92 (%100)	

p değeri 0,05 düzeyinde anlamlıdır. (a,b,c,d):Benzer harfler istatistiksel anlamsızlığı ifade etmektedir.

Aile ilişkisi çok iyi olan öğrenciler arasında sigara kullanan öğrenci sayısı 53 (%4,5), kullanmayan öğrenci sayısı ise 1135 (%95,5)'dir. Aile ilişkisi iyi olan öğrenciler arasında sigara kullanan öğrenci sayısı 59 (%7,6), kullanmayan öğrenci sayısı ise 722 (%92,4)'dir. Aile ilişkisi normal olan öğrenciler arasında sigara kullanan öğrenci sayısı 20 (%4,2), kullanmayan öğrenci sayısı 459 (%95,8)'dur. Aile ilişkisi kötü olan öğrenciler arasında sigara kullanan öğrenci sayısı 34 (%37), kullanmayan öğrenci sayısı ise 58 (%63)'dir.

Sigara kullanan öğrenci grubunda aile ilişkisi çok iyi ve iyi olanlar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (**p<0,001**). Sigara kullanan öğrencilerden aile ilişkisi kötü olan bireyler ile aile ilişkisi çok iyi, iyi, normal olan bireyler arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (**p<0,001**).

Sigara kullanmayan öğrenci grubunda aile ilişkisi çok iyi, iyi, normal olanlar ile kötü olanlar karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmıştır (**p<0,001**). Sigara kullanmayan öğrenci grubunda aile ilişkisi çok iyi ve iyi olanlar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (**p<0,001**) (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. Sigara Kullanma İle Aile İlişkilerinin Karşılaştırılması

		Aile İlişkisi				p
		Çok iyi	İyi	Normal	Kötü	
Sigara	Kullanmıyorum	1135 _a (%95,5)	722 _b (%92,4)	459 _{a, b} (%95,8)	58 _c (%63)	<0,001
	Kullanıyorum	53 _a (%4,5)	59 _b (%7,6)	20 _{a, b} (%4,2)	34 _c (%37)	
Total		1188 (%100)	781 (%100)	479 (%100)	92 (%100)	

p değeri 0,05 düzeyinde anlamlıdır. (a,b,c,): Benzer harfler istatistiksel anlamsızlığı ifade etmektedir.

Sigara kullanmayan öğrenciler arasında dijital oyun bağımlılığı olmayan öğrenci sayısı 1893 (%79,7), bağımlılığı olan öğrenci sayısı 481 (%20,3)'dir. Sigara kullanan öğrenciler arasında dijital oyun bağımlılığı olmayan öğrenci sayısı 125 (%75,3), bağımlılığı olan öğrenci sayısı 41 (%24,7)'dir. Dijital oyun bağımlılığı olan öğrenciler arasında sigara kullanan ve kullanmayanlar karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Dijital oyun bağımlılığı olmayan öğrencilerde sigara kullanan ve kullanmayanlar karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 4.9).

Tablo 4.9. Dijital Oyun Bağımlılığı İle Sigara Kullanma İlişkisi

		Sigara		P
		Kullanmıyorum	Kullanıyorum	
DOBÖ	Bağımlı Değil	1893(%79,7)	125(%75,3)	>0,05
	Bağımlı	481(%20,3)	41(%24,7)	
Total		2374(%100)	166(%100)	

p değeri 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Sigara kullanmayan öğrenciler arasında anksiyetesi olmayan öğrenci sayısı 918 (%38,7), hafif düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 483 (%20,3), orta düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 570 (%24), şiddetli düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 403 (%17)'tür. Sigara kullanan öğrenciler arasında anksiyetesi olmayan öğrenci sayısı 70 (%42,2), hafif düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 18 (%10,8), orta düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 38 (%22,9), şiddetli düzeyde anksiyetesi olan öğrenci sayısı 40 (%24,1)'tir.

Anksiyetesi olmayan ve orta düzeyde anksiyetesi olan öğrenci gruplarında sigara kullanan ve kullanmayanlar karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Hafif düzeyde ve şiddetli düzeyde anksiyetesi olan öğrenci gruplarında sigara kullanan ve kullanmayanlar karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,001$)(Tablo 4.10).

Tablo 4.10. Anksiyete Düzeyinin Sigara Kullanma İle İlişkisi

	Sigara		p
	Kullanmıyorum	Kullanıyorum	
Anksiyete yok	918(%38,7)	70(%42,2)	$>0,05$
Hafif Düzey Anksiyete	483(%20,3)	18(%10,8)	$<0,001$
Orta Düzey Anksiyete	570(%24)	38(%22,9)	$>0,05$
Şiddetli Düzey Anksiyete	403(%17)	40(%24,1)	$<0,001$
Total	2374(%100)	166(%100)	

p değeri 0,05 düzeyinde anlamlıdır..

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nde kadın öğrencilerin aldığı puan ortalaması $17,49\pm5,8$ saptanırken erkek öğrencilerin aldığı puan ortalaması $16,18\pm5,76$ olarak saptanmıştır. Kadın ve erkek öğrenciler arasında Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,001$).

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nde yurtda yaşayan öğrencilerin aldığı puan ortalaması $14,32\pm4,16$ saptanırken aile yanında yaşayan öğrencilerin aldığı puan ortalaması ise $17,15\pm5,95$ olarak saptanmıştır. Yurtda ve aile yanında yaşayan öğrenciler karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,001$).

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nde sigara kullanan öğrencilerin aldığı puan ortalaması $19,14\pm8,22$, sigara kullanmayan öğrencilerin aldığı puan ortalaması $16,57\pm5,57$ olarak bulunmuştur. Sigara kullanan ve kullanmayan öğrenciler karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,001$)(Tablo 4.11.).

Tablo 4.11. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden Alınan Puan Ortalamalarının Cinsiyet, Yaşanılan Yer ve Sigara Kullanma Durumlarına Göre Dağılımı

				t	p
ESMBÖ	Cinsiyet	Kadın	17,49±5,8	5,666	<0,001
		Erkek	16,18±5,76		
	Yaşanılan yer	Yurtta	14,32±4,16	11,193	<0,001
		Aile yanında	17,15±5,95		
	Sigara	Kullanmıyorum	16,57±5,57	3,963	<0,001
		Kullanıyorum	19,14±8,22		

Veriler Ortalama±Standart Sapma şeklinde gösterilmiştir. t: Bağımsız Örneklem T Testi, p değeri 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

5.TARTIŞMA

İnternet ve sosyal medya, içinde yaşadığımız çağda en önemli teknolojilerden biri haline gelmiştir. İnternet, kullanıcılarına film ve video izlemek, bankacılık işlemlerini gerçekleştirmek, elektronik postalarını kontrol etmek, sosyal medyaya (Facebook, Instagram, Twitter vb.) girip paylaşımda bulunmak gibi birçok ihtiyaç için kullanım olanağı sunmaktadır. Bilgisayar ve cep telefonlarının gelişmesine olanak veren teknolojik gelişmelerin etkisiyle güncellenen internet ağı her türlü günlük ihtiyacın karşılanmasına olanak vermiştir. Buna bağlı olarak internet kullanıcısı olan bireylerin alışkanlıkları ve davranış kalıpları sosyal ağların verdiği olanaklarla değişmeye başlamıştır. Bireylerin sosyal ağlara bağımlılıkları artarak hayatlarını buna göre şekillendirmeye başlamışlardır (112).

Sosyal ağların yoğun kullanımı bazı problemleri de beraberinde getirmektedir. Bazı bireyler ve ergenler yüz yüze iletişimden ziyade sanal ortamda iletişime geçmeyi tercih etmekte, günlük aktivitelerini erteleyerek sosyal ağların esiri olabilecek duruma gelmektedir (113).

Bireyler yaşamları boyunca birçok farklı insanla iletişim kuran sosyalleşen bir varlıktır. Birey sosyalleşme ihtiyacını karşılamak için birçok farklı yolu kullanır. Sosyal medya bu anlamda bireylerin karşılıklı iletişimini gerçekleştirmek için imkân veren fotoğraf, video gibi paylaşımların yapılmasına ve bu paylaşımların diğer kullanıcılar tarafından görüntülenebilmesine, iletişim kurulup tartışmaya girmeye imkân veren sanal bir ortam olarak tanımlanabilir (114).

Literatür, küçük yaşlarda sosyal medya bağımlılığı ölçeklerinde ileri yaştaki bireylere göre daha yüksek puanlar alındığını göstermektedir (115, 116). Genç yetişkinlerin ve ergenlerin boş zaman aktivitelerinde ve sosyal yaşamlarında sosyal medyanın önemli bir rol oynamasının bu duruma neden olabileceği bildirilmektedir (117). Literatür verileri göz önünde bulundurularak ergen yaş grubunda bulunan lise öğrencileri çalışmamıza dahil edilmiştir.

Ergenler ve genç yetişkinlerle yapılan Facebook bağımlılığı çalışmalarında prevalans % 1,6 ile % 47 arasında değişmektedir (118, 119). Bu büyük farklılığın

nedeni çalışmaların farklı kültürlerde ve gönüllü küçük gruplarda yapılmasından kaynaklı olabilir (120).

Erkeklerde sosyal medya bağımlılık oranının kadınlara göre daha fazla olduğunu gösteren bazı yayınlar literatürde mevcut olsa da (121,122) bağımlılık davranışı olarak sosyal medya kullanımının kadınlarda daha yaygın olduğu birçok çalışma ile gösterilmiştir (123,124). Kadınların sosyal etkileşimi içeren faaliyetlere yönelik bağımlılık davranışları geliştirmeye daha meyilli olmalarının bu duruma neden olabileceği bildirilmektedir (125,126). Bizim çalışmamızda da literatürle uyumlu şekilde kadın öğrencilerin, ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldığı puan ortalaması erkek öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulundu. Aynı şekilde ailesinin yanında yaşayan öğrencilerin, yurttan kalan öğrencilere göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek saptandı. Sigara kullanan katılımcıların ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldığı puan ortalaması da sigara kullanmayan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulundu.

Dijital oyun bağımlılığı yaygınlığı ile ilgili ergenlerle yapılan çalışmalar % 0,2 (Almanya) ile %50 (Kore) arasında geniş bir farklılık göstermektedir. Mevcut bu farklılığın ölçüm araçları arasındaki farklılıktan kaynaklı olabileceği bildirilmiştir (127,128). Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalarda ise dijital oyun bağımlılığı sıklığı Karaca ve arkadaşları(2016) tarafından %5,6, Arıcak ve arkadaşları(2018) tarafından %1,6, Ayhan ve Köseliören(2019) tarafından %1,6 olarak bulunmuştur. Karaca ve arkadaşları tarafından yapılan bir başka çalışmada ise sıklık %5,6 olarak bildirilmiştir (129, 130). Ayhan ve Köseliören tarafından liselerde gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise dijital oyun bağımlılığı oranı %1,8 olarak belirtilmiştir (131). Bizim yaptığımız çalışmada ise dijital oyun bağımlılığı oranı %20,6 olarak tespit edildi. Bizim çalışmamızın sonuç oranının Türkiye’de yapılan diğer çalışmalardan yüksek çıkmasının; dijital oyunların yıllar geçtikçe daha da yaygınlaşmasından ve kullanılan ölçeğin farklı olmasından kaynaklı olabileceğini düşünmekteyiz.

Literatürde oyun bağımlılığı ile ilgili demografik risk faktörleri incelendiğinde erkek cinsiyetin, adölesan yaş grubunun (daha çok geç adölesan yaş grubu olan 16-21 yaş arası), sosyoekonomik durumun yüksek olmasının, sigara kullanmanın, anne eğitim

düzeının düşük olmasının, fiziksel aktivite ve egzersiz düzeının yetersiz olmasının oyun bağımlılığında risk faktörleri olduğu bildirilmektedir (132-152). Bizim yaptığımız çalışmada ise literatürle uyumlu olarak erkek öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı oranı %25,1, kadın öğrencilerde ise bu oran %14,5 olarak bulundu. Ergenlerde aile ile ilişkisini kötü olarak tanımlayan grupta bağımlılık oranı %45,7 olarak tespit edildi. Bu değer aile ilişki düzeyleri karşılaştırıldığında yüksek olup istatistiksel olarak anlamlıdır. Dijital oyun bağımlılığı oranı sigara kullanan grupta %24,7, sigara kullanmayan grupta %20,3 bulunmuş olup aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Çalışmamızda, ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçeğinden alınan puan ortalaması arttıkça dijital oyun bağımlılığı ölçeğine göre bağımlı saptanan öğrenci sayısı da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığı arasında doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Literatürde bildiğimiz kadarıyla bu sonucu destekler benzer bir çalışma bulunmamaktadır.

Karadağ ve Akçınar'ın sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi incelediği üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmada katılımcıların %2'sinin yüksek, %18'inin orta ve %47'sinin de az seviyede sosyal medya bağımlısı olduğu bulunmuştur (153). Öte yandan literatürde Beck depresyon ölçeğine göre depresyon düzeyi arttıkça, sosyal medya bağımlılığı düzeyinde de anlamlı bir artış olduğu bildirilmiştir (154). Aynı şekilde yapılan bir başka çalışmada ise depresif belirtiler gösteren kişilerin kontrolsüz sosyal medya kullanımının ilişki içinde olduğu ve birbirlerini iki taraflı indükledikleri öne sürülmüştür (155). Oberst ve arkadaşlarının ergen bireylerden oluşan başka bir çalışmasında ise erkeklerde kaygının, kızlarda ise depresif his durumunun sosyal medya kullanımını artırdığı bildirilmiştir (156). Przybylski ve arkadaşları (2013) ise sosyal medya kullanımı ile düşük genel ruh hali ve yaşam memnuniyeti arasında ilişki olduğunu belirtmiştir (157). Tayvan'da yapılan başka bir çalışmada ise depresif, benlik saygısı düşük ve utangaç öğrencilerin sosyal medya bağımlısı olma eğilimlerinin diğer öğrencilere göre daha fazla olduğu belirtilmiştir (158). Balcı ve Koçak (2017) tarafından yapılan bir çalışmada ise yaşam doyumu düşük bireylerde sosyal medya kullanımının daha sık olduğu, bireylerin yaşam doyum düzeyi arttıkça günlük sosyal medya kullanım sürelerinde azalma olduğu belirtilmiştir. Yaşam doyum düzeyleri arttıkça boş zamanlarda sosyal medya kullanım

sıklığında azalma olduğu bildirilmiştir (159). Balcı ve Glc (2013) tarafından yapılan başka bir çalışmada da Facebook bağımlılık düzeyi ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif anlamlı ilişki varlığı bildirilmiştir (160).

Benzer şekilde şeker ve arkadaşlarının Beck anksiyete leğine göre anksiyete düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bildirilmiştir. Bu çalışmaya göre sosyal medya bağımlılığı arttıkça Beck anksiyete puanının da arttığı belirtilmiştir (154). Norveç’te yapılan ve 16-88 yaş aralığını kapsayan katılımcıların bulunduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete düzeyi arasında pozitif bir ilişki bildirilmiştir (161). Aynı şekilde ABD’ de 2017 yılında yapılan başka bir çalışmada sosyal medya kullanım artışı ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (162). Facebook kullanım sıklığı ile anksiyete şiddeti arasındaki ilişkiyi inceleyen 2014 yılında yapılan başka bir çalışmada ise anksiyete şiddeti ile Facebook kullanım sıklığı arasında anlamlı derecede ilişki bildirilmiştir(163). Literatürde bulunan başka bir çalışmada İngiliz yetişkinlerin %45’i sosyal ağlara veya e-postalarına erişemediklerinde endişelendiklerini ve rahatsızlık hissettiklerini bildirilmiştir (164). Rosen ve arkadaşları tarafından yapılan bir başka çalışmada ise ergen bireylerin ileri yaştaki bireylere göre sosyal medyada daha fazla zaman geçirdikleri ve sosyal medyaya erişimlerinde herhangi bir aksaklık olduğunda daha fazla endişelendiklerini ortaya koymuşlardır (165).

Bizim alışmamızda Beck anksiyete leğine göre orta düzeyde ve şiddetli düzeyde anksiyetesi olan gruplarda kadın öğrencilerin oranı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Hafif düzeyde anksiyetesi olan kadın ve erkek öğrenciler arasında ise anlamlı bir fark saptanmamıştır. Anksiyetesi olmayan ve orta düzeyde anksiyetesi olan ğrenci gruplarında sigara kullanan ve kullanmayanlar karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Hafif düzeyde ve şiddetli düzeyde anksiyetesi olan gruplarda ise sigara kullanan öğrencilerin anksiyete düzeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aile ilişki düzeyi kötüden çok iyiye doğru ilerledikçe Beck Anksiyete leğine göre anksiyetesi olmayan ve orta düzeyde anksiyetesi olan ğrenci sayısında artış saptanmıştır.

Yaptığımız çalışmada ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçeğinden alınan puan artıkça istatistiksel olarak anlamlı şekilde Beck anksiyete ölçeğinden alınan puan da artmıştır. Aynı şekilde dijital oyun bağımlılığı artıkça istatistiksel olarak anlamlı düzeyde Beck anksiyete ölçeğinde alınan puanın arttığı görülmüştür. Elde ettiğimiz sonuçlar literatür ile uyumludur.

Çalışmamız sosyal medya ve dijital oyun ile toplumun görece en ilgili olan kesimi gençler ile gerçekleştirilmiş olması ve katılımcı sayısının yüksek olması nedeni ile değerli ve literatüre katkı sağlayabilecek bir çalışmadır. Bununla birlikte çalışmamızın en temel limitasyonu katılımcıların yalnızca Tokat ilinde öğrenim gören lise öğrencilerini kapsamasıdır. Ayrıca sosyal medya kullanımı ve dijital oyunlar yalnızca ergen bireyler tarafından değil toplumun tüm kesimlerince kullanılmaktadır. Çalışmamızın yaygınlığı için toplumun tüm kesimlerini içine alan geniş katılımlı kapsayıcı ek saha araştırmalarına ihtiyaç duyulmaktadır.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve anksiyete arasında birbirlerini pozitif yönde etkileyen anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına karşı toplumun bilinçlendirilmesi, ergen bireyleri korumak ve daha sağlıklı gençleri topluma kazandırmak adına özellikle ebeveynlerin bilgilendirilmesi önemlidir. Gelecekte yapılacak geniş katılımlı kapsayıcı çalışmalar, daha sağlıklı değerlendirme yapılabilmesine olanak verecektir.



7.KAYNAKLAR

1. Vural Z & Bat M. Social media as a new communication environment: A research on Ege University Faculty of Communication, Journal of Yaşar University 2010 20(5) 3348-3382.
2. Oberst U, Wegmann E, Stodt B, Brand M, Chamarro A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. Journal of Adolescence, 55: p. 51-60, 2017.
3. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR & Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in human behavior, 2013.29(4), 1841-1848.
4. Cam E & Isbulan O. A new addiction for teacher candidates: Social networks. Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 2012, 11.3: 14-19.
5. Koc M & Gulyagci S. Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2013, 16.4: 279-284.
6. Tamir DI, Mitchell JP & Jason P. Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2012, 109.21: 8038-8043.
7. Onur B. Oyuncaklı Dünya - Toplumsal Tarih Üzerine Eğlenceli Bir Deneme. Ankara: V Yayınları; 1992.
8. Kurumu TD. OYUN | Türk Dil Kurumu Sözlüğündeki Tanım 2019 [Available from: <https://sozluk.gov.tr/>.(accessed 30.12.2019)]
9. Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E & Pallesen S. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale crosssectional study. Psychology of Addictive Behaviors, 2016, 30.2: 252.
10. King D L, Delfabbro P H, Zwaans T, Kaptsis D. Clinical features and axis I comorbidity of Australian adolescents pathological Internet and video game users. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry 2013;47(11):1058-1067.
11. Griffiths M D, Hunt N. Dependence on computer games by adolescents. Psychological Reports 1998;82:475-80.

12. Roisman GI, Masten AS, Coatsworth JD & Tellegen A. Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child development*, 2004, 75.1: 123-133.
13. Seabrook EM, Kern ML & Rickard NS. Social networking sites, depression, and anxiety: a systematic review. *JMIR mental health*, 2016, 3.4: e5842.
14. Steinberg, L. Ergenlik. İmge Kitabevi Yayınları. İstanbul;2017.
15. Parlaz E. A., Tekgöl N., Karademirci E. ve Öngel K. Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*. 2012; 3(4), 10-16.
16. Ocakçı A F. Ergenlik dönemi özellikleri. Yetişkinliğe bir adım kala ergen sağlığı. Göktuğ Basım ve Yayın Dağıtım. Ankara; 2015.
17. Kır İ. Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2011;10(36):381-404.
18. Santrock JW. Ergenlik. Nobel Akademik Yayıncılık. İstanbul; 2014.
19. Bat Z, Vural ZBA, Bat M. Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*. 2010;5:3348-82.
20. Kaplan AM, Haenlein M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*. 2010;53(1):59-68.
21. Göker G, Doğan A. Ağ toplumunda örgütlenme: Facebook'ta çevrimiçi tekel eylemi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2011;14(25):175-203.
22. Lietsala K, Sirkkunen E. Social media. Introduction to the tools and processes of participatory economy 2008.
23. Aktaş C. Yeni Medyanın Geleneksel Medya İle Karşılaştırılması. 2007.
24. Zincir O, YAZICI S. Kriz Yönetimi Ve Afetlerde Sosyal Medya Kullanımı. İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi. 2013;49:65-82.
25. Mayfield A. What Is Social Media? E-book.(2007). 2010.
26. HootSuite 2022. Erişim Adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-october-global-statshot>
27. HootSuite 2022. Erişim Adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-turkey?rq=turkey>. Erişim Tarihi: 15.09.2022

28. Weinstein E, Rosen E. The development of adolescent sexual intimacy: Implications for counseling. *Adolescence*. 1991;26(102):331.
29. Mosher WD, Chandra A, Jones J. Sexual behavior and selected health measures: men and women 15-44 years of age, United States, 2002. 2005.
30. Cubbin C, Santelli J, Brindis CD, Braveman P. Neighborhood context and sexual behaviors among adolescents: Findings from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Perspectives on sexual and reproductive health*. 2005;37(3):125-34.
31. Griffiths MD. Facebook addiction: concerns, criticism, and recommendations a response to Andreassen and colleagues. *Psychological reports*. 2012;110(2):518-20.
32. Erikson EH. *Identity and the life cycle*: WW Norton & Company; 1994.
33. Arnett JJ. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*. 2000;55(5):469.
34. Williams AL, Merten MJ. A review of online social networking profiles by adolescents: Implications for future research and intervention. *ADOLESCENCE-SAN DIEGO*-. 2008;43(170):253.
35. Brown BB. ADOLESCENTS' RELATIONSHIPS WITH PEERS. *Handbook of Adolescent Psychology*. 2004:363.
36. Buhrmester D, Prager K. Patterns and functions of self-disclosure during childhood and adolescence. 1995.
37. Boyd D. Can social network sites enable political action. *International Journal of Media and Cultural Politics*. 2008;4(2):241-4.
38. Best P, Manktelow R, Taylor B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*. 2014;41:27-36.
39. Bushman BJ, Cantor J. Media ratings for violence and sex: Implications for policymakers and parents. *American Psychologist*. 2003;58(2):130.
40. Griffiths MD. The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2010, Cilt 8, 119-125.
41. Association of American Psychology. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington : DC, 2013.

42. Echeburus E ve Corral F. Addiction to New Technologies and to on-line social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*. 2010, Cilt 22, 91-95.
43. 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. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. 2017, Cilt 30 (3), 202-216.
44. Ünal AT. Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi. İstanbul : Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
45. Schou Andreassen C & Pallesen S. Social network site addiction - an overview. *Curent Pharmaceutical*. 2014, Cilt 20(25), 4053-4061.
46. Andreassen CS. Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*. 2015, Cilt 2, 175-184.
47. Andreassen CS, Pallesen S & Griffiths MD. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*. 2017, Cilt 64, 287-293.
48. Cabral J. Is generation Y addicted to social media. *Future of children*, 2008, 2.1: 5-14.
49. Griffiths M. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005, Cilt 10(4), 191-197.
50. Turel & Serenko A. The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 2012, 21.5: 512-528.
51. Tamir DI, Mitchell JP & Jason P. Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2012, 109.21: 8038-8043.
52. Guedes E, Nardi AE, Guimarães FMCL, Machado S & King AL. S. Social networking, a new online addiction: a review of Facebook and other addiction disorders. *Medical Express*. 2016, Cilt 3, 1.
53. Roisman GI, Masten AS, Coatsworth JD & Tellegen A. Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child development*, 2004, 75.1: 123-133.
54. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*. 2001, Cilt 17(2), 187-195.

55. Caplan SE. A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*. 55, 2005, Cilt 4, 721-736.
56. LaRose R, Lin CA & Eastin MS. Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 2003, 5.3: 225-253.
57. Yavuzer, H. Çocuk Psikolojisi. Ankara: Remzi Kitabevi. 2010.
58. Öğretir A D. Oyun ve Oyun Terapisi. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi. 2008;(22):94-100.
59. Wolf M J P. A brief timeline of video game History. Ed: Wolf, M.J.P. *The video Game Explosion: A history form PONG to Playstaion and Beyond*. London: Greenwood Press.
60. Griffiths M D, Hunt N. Computer Game “Addiction” in Adolescence: Prevalence and Demographic Indicators. *Journal of Community and Applied Social Psychology*. 1995;5,189-193.
61. Institut für Jugendkulturforschung. Computerspiele im Alltag Jugendlicher Gamer – Segmente und Gamer – Kulturen in der Altersgruppe der 11-bis 18 Jährigen.([http://bupp.at/uploads/media/Computerspiele_im_Alltag_Jugendlicher_Ju gen dkulturforschung_01.pdf](http://bupp.at/uploads/media/Computerspiele_im_Alltag_Jugendlicher_Ju_gen dkulturforschung_01.pdf)) 2008.
62. Studie E A. Studie des Instituts für Jugendkulturforschung. (http://bupp.at/uploads/media/Computerspiele_im_Alltag_Jugendlicher_Jugendkult urforschung_01.pdf). 2006.
63. Reiterer, E. Prävalenz von computerspielsucht bei kindern und jugendlichen in Österreich. Diplomarbeit. Bildungswissenschaft. Universität Wien, Österreich. (<http://othes.univie.ac.at/9235/>) 2010.
64. Onay P D, Hotomaroğlu A, Çağıltay K. Türkiye’de Öğrencilerin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Oyun Tercihleri: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi Öğrencileri Arasında Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Bilişim Teknolojileri Işığında Eğitim Konferansı*, Ankara. ([http://simge.metu.edu.tr/conferences/btie-pinar-aslikursat. pdf](http://simge.metu.edu.tr/conferences/btie-pinar-aslikursat.pdf)) 2005.
65. DPT. Bilgi Toplumu İstatistikleri 2011. http://www.dpt.gov.tr/DocObjects/View /12808/Bilgi_Toplumu_Istatistikleri_2011.pdf. 2011.
66. TUİK. 2011 Yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Sonuçları. (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=8572>) 2011.

67. Rogge J U. Medien und Süchte eine exemplarische Bestandsaufnahme. In: Poppelreuter, Stefan / Gross, Werner (Hrsg): Nicht nur Drogen machen süchtig. Entstehung und Behandlung von stoffungebundenen Süchten, s. 233-257. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union. 2000.
68. Fritz J. Videospiele in der Schule. <http://snp.bpb.de/referate/fritzshl.html> 1988.
69. Hartmann T. Wie gefährlich sind Spiele. Machen Computerspiele gewalttätig? Zum kommunikationswissenschaftlichen und medienpsychologischen Forschungsstand. (http://www.spielbar.de/neu/wpcontent/uploads/2008/08/hartmann_machen_computerspiele_gewaltaetig.pdf) 2007.
70. Schulte-Markwort M. Kinder und Computer. In: Wiener Klinische Wochenschrift. 2005;117(5-6):173-175.
71. Grüsser S M, Thalemann R, Griffiths M D. Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), p. 290–292. doi:10.1089/cpb.2006.9956. 2007.
72. Griffiths M D, Davies, M N O. Videogame addiction: Does it exist? In J. Goldstein & J. Raessens (Hrsg.), *Handbook of Computer game studies*. s.359–368. Boston: MIT Press. 2005.
73. Grüsser S M, Thalemann R. *Computerspielsüchtig?* Bern: Hans Huber Verlag. 2006.
74. Soper W B, Miller M J. Junk-time junkies: an emerging addiction among students. *Sch Couns.* 1983;31:40–43.
75. Shotton M. *Computer Addiction? A Study of Computer Dependency*. London, UK: Taylor and Francis; 1989.
76. Porter G, Starcevic V, Berle D, et al. Recognizing problem video game use. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 2010;44:120–128.
77. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Arlington, VA: American Psychiatric Association. 2013.
78. Hartmann T, Klimmt C. Gender and computer games: Exploring females' dislikes. *Journal of Computer-Mediated Communication* 2006;11(4).

79. Onay P D, Tüfekçi A, Çağıltay K. Türkiye’deki öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi öğrencileri arası karşılaştırmalı bir çalışma. Bilişim Teknolojileri Işığında Eğitim Konferansı, 2005, Ankara.
80. Colwell J, Grady C, Rhaiti S. Computer games, self-esteem and gratification of needs in adolescents. *Journal of Community and Applied Social Psychology* 2006;5(3):195-206.
81. Kuss D J, Griffiths M D. Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. *Int J Ment Health Addict*. 2012;10:278–296.
82. Mehroof M, Griffiths M D. Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychol Behav*. 2010;13:313–316.
83. Kuss D J, Louws J, Wiers R W W. Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2012;15:480–485.
84. Kuss D J, Griffiths M D. Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sci*. 2012;2:347–374. 64
85. Morrison CM, Gore H. The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*. 2010;43:121–126.
86. Di Nicola M, Tedeschi D, Mazza M, et al. Behavioral addictions in bipolar disorder patients: role of impulsivity and personality dimensions. *J Affect Disord*. 2010;125:82–88.
87. Bernardi S, Pallanti S. Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Compr Psychiatry*. 2009;50:510–516.
88. Dong G, Huang J, Du X. Enhanced reward sensitivity and decreased loss sensitivity in Internet addicts: an fMRI study during a guessing task. *J Psychiatr Res*. 2011;45:1525–1529.
89. Han D H, Lyoo I K, Renshaw P F. Differential regional gray matter volumes in patients with on-line game addiction and professional gamers. *J Psychiatr Res*. 2012;46:507–515.

90. Sadock BJ & Sadock VA. Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. 2007.
91. Öztürk O ve Uluğahin A. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları I. Ankara :2008.
92. Amerikan Psikiyatri Birliği. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. 2007.
93. Birliği AP. Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı. Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Bağvuru Elkitabı (Çev.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013, 129-31.
94. Adıgüzel A. Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yağantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modelin sınanması Muğla ili örneği. Muğla : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2018.
95. Aslan Ü. Dikkat eksikliği ve dürtüselliliğin sosyal medya kullanımı ve geliğmeleri kaçırma korkusu ile olan iliğkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul : Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
96. Griffiths MD. The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. International Journal of Mental Health and Addiction. 2010, Cilt 8, 119-125.
97. Blomfield Neira CJ & Barber BL. Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. Australian Journal of Psychology. 2014, Cilt 66 (1), 56-64.
98. Chou HTG & Edge N. They are happier and having better lives than I am!: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. Cyberpsychology. Behavior and Social Networking. 2012, Cilt 15(2), 117-121.
99. Bhavana S. Impact of Media and its Effects on Youth. Indian journal of applied research. 2014, Cilt 4(1), 140-142.
100. Şentürk E. Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karığık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkinin araştırılması (Uzmanlık tezi). Ankara : Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Anabilimdalı, 2017.
101. Vannucci A, Flannery KM & Ohannessian CM. Social media use and anxiety in emerging adults. Journal of affective disorders, 2017, 207: 163-166.

102. McCord B, Rodebaugh TL & Levinson CA. Facebook: Social uses and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 2014, 34: 23-27.
103. Rosen LD, Whaling K, Rab S, Carrier LM & Cheever NA. Is Facebook creating iDisorders“? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*. 2013, Cilt 29(3), 1243-1254.
104. Aktan E. Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim*. 35-53, 2018, Cilt 2, 11.
105. Kılıç Z & Durat G. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*. 97-104, 2017, Cilt 2, 7.
106. Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
107. Anlı, G. ve Taş, İ. (2018). Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu’nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Study*, 13(11), 189–203. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.1337>
108. 8. Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology* 2009; 12(Suppl.1):77-95.
109. Irmak, A. Y. ve Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), <http://dx.doi.org/10.5455/apd.170337>
110. Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
111. Ulusoy, M. (1993). Beck Anksiyete Envanteri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yayınlanmamış uzmanlık tezi. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
112. Zorbaz, O. (2013). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı Ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi Ankara, 1.

113. Ceyhan, A. A. Ve Ceyhan, E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri İle Denetim Odağı, Antisosyal Eğilim ve Sosyal Normlara Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. XVI. Eğitim Bilimleri Kongresi Sözlü Bildiri, Tokat
114. Clark, M. S. And Finkel, E. J. (2005). Willingness To Express Emotion: The Impact Of Relationship Type, Communal Orientation, and Their Interaction. *Personal Relationships*, 12, 169-180.
115. Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*. 2012;110(2):501-17.
116. J Kuss D, D Griffiths M, Karila L, Billieux J. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*. 2014;20(25):4026-52.
117. Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*. 2017;64:287-93.
118. Jafarkarimi H, Sim ATH, Saadatdoost R, Hee JM. Facebook addiction among Malaysian students. *International Journal of Information and Education Technology*. 2016;6(6):465.
119. Alabi OF. A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian University undergraduates. *New Media and Mass Communication*. 2013;10(2012):70-80.
120. Bányai F, Zsila Á, Király O, Maraz A, Elekes Z, Griffiths MD, et al. Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*. 2017;12(1):e0169839.
121. Çam E, Isbulan O. A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*. 2012;11(3):14-9.
122. Ryan T, Chester A, Reece J, Xenos S. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Akadémiiai Kiadó*, co-published with Springer Science+ Business Media BV; 2014.
123. Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z. Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral addictions: Elsevier*; 2014. p. 119-41.
124. Andreassen CS. Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*. 2015;2(2):175-84.

125. J Kuss D, D Griffiths M, Karila L, Billieux J. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*. 2014;20(25):4026-52.
126. Van Deursen AJ, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PA. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*. 2015;45:411-20.
127. Festl R, Scharkow M, Quandt T. Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*. 2013;108:592–599.
128. Hur M H. Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of Internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers. *Cyberpsychol Behav*. 2006;9:514–525.
129. Arıca OT, Dinç M, Yay M, Griffiths MD. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formunun (İOOBÖ9-KF) Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Addicta: the Turkish Journal on Addictions*. 2018.
130. Karaca S, Gök C, Kalay E, Başbuğ M, Hekim M, Onan N, et al. Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*. 2016;6(1):14-9.
131. Ayhan B, Köselören M. İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*. 2019;6:1-30.
132. Rehbein F, Kliem S, Baier D, Mossle 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(5):842-51.
133. Muller KW, Janikian M, Dreier M, Wolfling K, Beutel ME, Tzavara C, et al. Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2015;24(5):565-74.
134. Lopez-Fernandez O, Honrubia-Serrano ML, Baguley T, Griffiths MD. Pathological video game playing in Spanish and British adolescents: Towards the exploration of Internet Gaming Disorder symptomatology. *Computers in Human Behavior*. 2014;41:304-12.

135. Wang C-W, Chan CL, Mak K-K, Ho S-Y, Wong PW, Ho RT. Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: a pilot study. *The Scientific World Journal*. 2014;2014.
136. Toker S, Baturay MH. Antecedents And Consequences Of Game Addiction. *Computers in Human Behavior*. 2016;55:668-79.
137. Ko C-H, Yen J-Y, Chen C-C, Chen S-H, Yen C-F. Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*. 2005;193(4):273-7.
138. Wartberg L, Kriston L, Kramer M, Schwedler A, Lincoln TM, Kammerl R. Internet gaming disorder in early adolescence: Associations with parental and adolescent mental health. *Eur Psychiatry*. 2017;43:14-8.
139. Gentile DA, Choo H, Liau A, Sim T, Li D, Fung D, et al. Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*. 2011;127(2):e319-e29.
140. Mannikko N, Billieux J, Kaariainen M. Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *J Behav Addict*. 2015;4(4):281-8.
141. Mentzoni RA, Brunborg GS, Molde H, Myrseth H, Skouverøe KJM, Hetland J, et al. Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 2011;14(10):591-6.
142. Fam JY. Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades. *Scand J Psychol*. 2018;59(5):524-31.
143. Mihara S, Higuchi S. Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2017;71(7):425-44.
144. Çakır Ö, Ayas T, Horzum MB. An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*. 2011;44(2):95-117.
145. Barger AH, Holmes JM. Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Computers in Human Behavior*. 2017;68:388-94.

146. Paulus FW, Ohmann S, Von Gontard A, Popow C. Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 2018;60(7):645-59.
147. Çavuş S, Ayhan B, Tuncer M. Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 2016;43.
636. Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*. 2011;36(159).
148. Kasper D, Welsh S, Chambliss C. Educating Students about the Risks of Excessive Videogame Usage. 1999.
149. Desai RA, Krishnan-Sarin S, Cavallo D, Potenza MN. Video-gaming among high school students: health correlates, gender differences, and problematic gaming. *Pediatrics*. 2010;126(6):e1414-e24.
150. İnan A. İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2010.
151. ŞAHİN C, TUĞRUL VM. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*. 2012;4(3):115-30.
152. Henchoz Y, Studer J, Deline S, N'Goran AA, Baggio S, Gmel G. Video Gaming Disorder and Sport and Exercise in Emerging Adulthood: A Longitudinal Study. *Behavioural Medicine*. 2016;42(2):105-11.
153. Karadağ A & Akçınar B. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Semptomlar Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*. 20, 2019, Cilt 3, 154-166.
154. Şeker VT. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki: Yüksek Lisans Tezi. İstanbul : Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
155. Seabrook EM, Kern ML & Rickard NS. Social networking sites, depression, and anxiety: a systematic review. *JMIR mental health*, 2016, 3.4: e5842.
156. Oberst U, Wegmann E, Stodt B, Brand M, Chamarro A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55: p. 51-60, 2017.
157. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR & Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 2013.29(4), 1841-1848.

158. Yang SC & Tung CJ. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*. 23, 2007, Cilt 1, 79-96.
159. Balcı , & Koçak MC. Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yeni Yönelimler Konferansı*.2017.
160. Balcı & Gölcü A. Türkiye’de Üniversite Öğrencileri Arasında Facebook Bağımlılığı: Selçuk Üniversitesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*. 2013, Cilt 34, 255-278.
161. Andreassen, C.S., et al., The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2016. 30(2): p. 252.
162. Vannucci, A., K.M. Flannery, and C.M. Ohannessian, Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of affective disorders*, 2017. 207: p. 163-166.
163. McCord, B., T.L. Rodebaugh, and C.A. Levinson, Facebook: Social uses and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 2014. 34: p. 23-27.
164. Anxiety, U., Anxiety UK study finds technology can increase anxiety. 2012.
165. Rosen, L.D., et al., Is Facebook creating —iDisorders ? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 2013. 29(3): p. 1243-1254.

8.EKLER

EK-1 ANKET FORMU

ERGENLİK DÖNEMİNDE SOSYAL MEDYA VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ ANKSİYETE İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Sayın katılımcı, bu araştırma Tokat ilinde eğitim gören lise öğrencilerindeki sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının anksiyete ile ilişkisini değerlendirmek amacıyla yapılan Tokat Gaziosmanpaşa Hastanesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi Araştırmasıdır.

Araştırma gönüllülere verilen anket formu ile yürütülecektir. Araştırmaya katılmanız tamamen isteğe bağlıdır. Anketimizde kimlik bilgileri istenmeyecektir. Katılıp katılmamak kararınız nedeniyle herhangi bir risk ile karşılaşmayacaksınız. Soruların tamamına eksiksiz yanıt vermeniz araştırmamızın doğruluğu açısından önemlidir.

Katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Dr. Merve ALKAN

Araştırma Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Ufuk ÜNLÜ

1. Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

2. Yaşadığınız yer:

Yurtta

Ailenin yanında

Diğer:.....

3. Mevcut kronik hastalığınız:

Kronik hastalığım yok

Astım

Epilepsi

Obezite

4. Sigara kullanıyor musunuz?

Kullanmıyorum

Düzenli kullanıyorum

5. Sigara kullanıyorsanız hangi sıklıkla kullanıyorsunuz?

Ayda paket

Arkadaş ortamında birkaç adet

6. Aile bireyleri ile olan ilişkinizi değerlendiriniz.

Çok iyi

İyi

Normal

Kötü

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Değerli katılımcı, aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen/Ara ara, 4-Çoğunlukla, 5-Her zaman

	1	2	3	4	5
1.Sosyal medya kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün oluyorum.					
2. Aklımda sürekli sosyal medyada yaptığım ve yapacağım etkinlikler vardır.					
3. Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zaman kalmıyor.					
4.Sosyal medyada gezinirken "biraz daha" diyerek süreyi uzatırım.					
5.Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medya kullanmaya devam ediyorum.					
6.Sosyal medya kullanımını 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 yaşarım.					

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki soruları **son 6 ay içinde** hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sık sık, 5-Her zaman

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

Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadığı bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR(1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun yere işaret koyarak belirleyiniz.

0-Hiç, 1- Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi), 2-Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim), 3-Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım

	0	1	2	3
1.Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2.Sıcak/ateş basmaları				
3.Bacaklarda halsizlik, titreme				
4.Gevşeyememe				
5.Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6.Baş dönmesi veya sersemlik				
7.Kalp çarpıntısı				
8.Dengeyi kaybetme duygusu				
9.Dehşete kapılma				
10.Sinirlilik				
11.Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12.Ellerde titreme				
13.Titreklik				
14.Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				