



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL
OYUN BAĞIMLILIĞINI YORDAMADA
YAŞANTISAL KAÇINMA, AİT OLMA VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ROLÜ

DİLAN AKBABA

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Antalya, 2023

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

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINI
YORDAMADA YAŞANTISAL KAÇINMA, AİT OLMA VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dilan AKBABA

Danışman

Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ

ANTALYA, 2023

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dilan AKBABA'nın bu çalışması 28.12.2022 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

İmza

Başkan : Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

Üye : Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

(Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

Üye (Danışman) : Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığını Yordamada Yaşantısal Kaçınma, Ait Olma ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü

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

Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU

Enstitü Müdürü

DOĞRULUK BEYANI

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

26/01/2023

Dilan AKBABA

BİLDİRİM

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

☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

☐ Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

☒ Tezimin/Raporumun 1 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

26.01.2023

Dilan AKBABA

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimin hem ders hem tez döneminde bilgisi ve deneyimi ile akademik gelişime katkı sunan ve desteğini esirgemeyen güler yüzlü danışmanım değerli Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ'a içten teşekkürlerimi sunarım. Tez savunma jürimde bulunmayı kabul eden, pozitifliğiyle bana kendimi iyi hissettiren değerli hocam Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ'ye ve tezime olan katkıları için Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT'a teşekkür ederim. Psikolojik danışman olma yolculuğuna başladığım, her zaman gurur duyduğum ve hep özlediğim Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nın çok değerli öğretim üyelerine tatlılıkları, hissettirdikleri aile sıcaklığı ve donanımları sayesinde attıkları sağlam temeller için çok teşekkür ederim.

Yüksek lisansa hazırlanma aşamamdan başlayarak mükemmeliyetçi ve karamsar taraflarımın ağır bastığı her durumda beni motive eden, pratik çözümler bulan, benimle birlikte koşturan şefkatli ve fedakâr eşim Orkun AKBABA'ya teşekkür ederim.

Her zaman ilgili ve sevgi dolu olan, hayatımın her döneminde hep destekçim ve en büyük yardımcılarım olan canım annem Kerime KEPİR ve canım babam Ali KEPİR'e teşekkür ederim. Onun gibi bir ağabeye sahip olduğum için kendimi çok şanslı hissettiğim, bana her zaman arkadaş olan Ozan KEPİR'e kalpten teşekkür ederim.

Tez yazım sürecim boyunca yardımlarını esirgemeyen ve sorularıma sabırla cevap veren arkadaşım Ahmet UĞUR'a teşekkür ederim. Veri toplama sürecimde hep yanımda olan, iyi ki tanıdım dediğim tatlı ve yardımsever kızlar Özge Deniz ÖZDEMİR ve Zohra SAFAROVA'ya çok teşekkür ederim. Üniversitede başlayıp hala aynı sıcaklıkla devam eden dostluğumuz ve veri toplama sürecimdeki yardımları için iyi kalpli dostlarım Nurşah ALTAY, Fatmagül AKİPEK TURGUT, Başak DOĞAN ve Esra BAŞAR'a çok teşekkür ederim. Bir abla sıcaklığı ile kalbimi dolduran, iyi veya kötü her günümde yanımda olan Canan AKIN'a çok teşekkür ederim.

Son teşekkürüm tezimi ithaf ettiğim minik bir insana. Karnımda çıktığımız bu yolculuğu el ele bitiyoruz. Kalbimi sevgisiyle doldurduğu, beni bambaşka bir insan yaptığı ve bana her zaman şans getirdiği için tatlı bebeğim, mis kokulum, canım oğlum Uygur AKBABA'ya sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINI YORDAMADA YAŞANTISAL KAÇINMA, AİT OLMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ROLÜ

AKBABA, Dilan

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ

Ocak 2023, 100 sayfa

Bu araştırmanın amacı; cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarını yordamadaki rollerinin incelenmesidir. Çalışmada ayrıca, dijital oyun bağımlılığı puanlarının öğrencilerin yaşamlarının büyük çoğunluğunun geçtiği yer, yaşadıkları yer, sınıf düzeyleri, oyun oynadıkları teknolojik araç, ilk oyun oynamaya başlama dönemleri, oyun oynama sıklıkları ve oyunda kalma sürelerine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemi, araştırmaya katılmayı kabul eden ve dijital oyun oynadığını belirten 217 kadın ve 175 erkek olmak üzere toplam 392 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacının hazırlamış olduğu ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’, ‘Kabul ve Eylem Formu II’, ‘Ait Olma Ölçeği’ ve ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’ kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 26 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizi Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Doğrusal Regresyon, Bağımsız Örneklemeler için T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak yapılmıştır.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarının oyun oynanan teknolojik alet, ilk oyun oynamaya başlama zamanı, oyun oynama sıklığı ve günlük oyunda kalma süresine göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Oyun oynarken bilgisayar ve tablet kullanan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanları telefon, oyun konsolu, PS, X-box vb. kullananlardan anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Oyun oynamaya başlama dönemi daha erken olan, oyun oynama sıklığı fazla olan ve günlük oyunda kalma süresi yüksek olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının diğer öğrencilerden

anlamalı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş değışkenleriyle oluşturulan modelin üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarını istatistiksel olarak anlamalı biçimde yordadığı ve dijital oyun bağımlılığı toplam varyansının %14.4'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Modelde yer alan cinsiyet ve yaşantısal kaçınma puanlarının dijital oyun bağımlılığı puanlarını istatistiksel olarak anlamalı şekilde yordadığı, ait olma ve psikolojik iyi oluş puanlarının ise anlamalı biçimde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dijital oyun bağımlılığı, yaşantısal kaçınma, ait olma, psikolojik iyi oluş, üniversite öğrencileri



ABSTRACT

THE ROLE OF EXPERIENTIAL AVOIDANCE, BELONGINGNESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PREDICTING DIGITAL GAMING ADDICTION OF UNIVERSITY STUDENTS

AKBABA, Dilan

Master Thesis, Guidance and Psychological ounseling Department

Thesis Advisor: Assoc. Dr. Evrim CETİNKAYA YILDIZ

January 2023, 100 page

The aim of this study is to examine the roles of gender, experiential avoidance, belongingness and psychological well-being in predicting university students' digital game addiction. Additionally, it was examined whether the scores of digital game addiction differed significantly in terms of the variables of the place where the majority of his/her life passed, the place where he/she lived, the class level, the technological tool he/she played, the period he/she started playing games, the frequency of playing games and the duration of staying in the game. The quantitative descriptive research model was used for this study. The sample of the study consisted of 392 undergraduate students, 217 female and 175 male, who agreed to participate in the study and stated that they played digital games. “Personal Information Form”, “Digital Game Addiction Scale for niversity Students”, “Acceptance and Action Form II”, “Belonging Scale” and “Psychological Well-Being Scale” were used as data collection tools. The data were analyzed using the SPSS 26 package program. Pearson orrelation Analysis, Multiple Linear Regression, Independent Sample T-Test, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used for the analysis of the data.

Results indicated that the digital game addiction scores of the university students differed significantly with reference to the technological device they use for playing digital games, the time when they first started digital games digital game playing, the frequency of playing the game and the investigated the time spent playing on a daily basis. Digital game addiction scores of students who use computers and tablets when playing games were found to be significantly higher than those who use phones, game consoles, PS, X-box, etc. It was determined that the digital game addiction scores of the students who started playing digital

games earlier, had a high frequency of playing games and had a high daily stay in the game were significantly higher than the other students. According to the results of the regression analysis, it was determined that the model including the variables of gender, experiential avoidance, belongingness and psychological well-being statistically significantly predicted the digital game addiction scores of university students and explained 14.4% of the total variance of digital game addiction. It was concluded that gender and experiential avoidance scores significantly predicted digital game addiction scores, while belongingness and psychological well-being scores did not significantly predict digital game addiction.

Keywords: Digital game addiction, experiential avoidance, belongingness, psychological well-being, university students



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
TABLO VE ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x1

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Soruları.....	6
1.4. Araştırmanın Önemi.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1.6. Araştırmanın Sayıltıları.....	9
1.7. Tanımlar.....	9

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	11
2.1.1. Dijital Oyun Kavramı ve Tarihçesi.....	11
2.1.2. Bağımlılık.....	12
2.1.3. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	14
2.1.4. Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	16

2.1.5. Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar	18
2.2. Yaşantısal Kaçınma	22
2.2.1. Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar	24
2.2.2. Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar	26
2.3. Ait Olma	28
2.3.1. Ait Olma Duygusu	28
2.3.2. Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	29
2.3.3. Ait Olma ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar	31
2.3.4. Ait Olma ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar	34
2.4. Psikolojik İyi Oluş	36
2.4.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	37
2.4.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar	39

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Araştırma Grubu	43
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	45
3.3.2. Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	45
3.3.3. Kabul ve Eylem Formu II	45
3.3.4. Ait Olma Ölçeği	46
3.3.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	46
3.4. Verilerin Toplanması	47
3.5. Verilerin Analizi	48

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Gruplar Arası Karşılaştırmalara Yönelik Bulgular	50
4.2. Dijital Oyun Bağımlılığının Yordanmasına Yönelik Bulgular	53

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma	57
5.1.1. Gruplar Arası Karşılaştırmalara Yönelik Tartışma ve Sonuç	57
5.1.1.1. Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yere Göre Dijital Oyun Bağımlılığı	57
5.1.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Nerede Yaşadıklarına Göre Dijital Oyun Bağımlılığı	58
5.1.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı	58
5.1.1.4. Oyun Oynanan Teknolojik Alete Göre Dijital Oyun Bağımlılığı	59
5.1.1.5. Dijital Oyun Oynamaya Başlama Dönemine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı	60
5.1.1.6. Dijital Oyun Oynama Sıklığına Göre Dijital Oyun Bağımlılığı	60
5.1.1.7. Dijital Oyunda Kalma Süresine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı	61
5.1.2. Dijital Oyun Bağımlılığını Yordamada Cinsiyet, Yaşantısal Kaçınma, Ait Olma ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü	61
5.2. Öneriler	64
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	64
5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	65
KAYNAKÇA	66
EK 1: Kişisel Bilgi Formu	78

EK 2: Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	80
EK 3: Kabul ve Eylem Formu II	81
EK 4: Ait Olma Ölçeği	82
EK 5: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	83
EK 6: Etik Kurul Kararı	84
EK 7: Ölçek İzinleri	85
EK 8: Araştırma İzin Onayı	87
EK 9: İntihal Raporu	88
ÖZGEÇMİŞ	89

TABLO VE ŞEKİLLER LİSTESİ

Tablo 3. 1. Demografik Değişkenlere Göre Öğrencilerin Dağılımı	43
Tablo 3. 2. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	47
Tablo 4. 1. Demografik Değişkenlere Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puanlarına İlişkin ANOVA Tablosu	50
Tablo 4. 2. Ölçekler Arası Pearson Korelasyon Analiz Tablosu	52
Tablo 4. 3. Çoklu Bağlantı Problemi Tablosu	53
Tablo 4. 4. Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puanı İçin Regresyon Tablosu	54
Şekil 2. 1. Beş Aşamalı İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Maslow, 1943)	29
Şekil 2. 2. Sekiz Aşamalı İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Chapman, 2001)	30
Şekil 4.1. Doğrusallık Grafiği.....	55

KISALTMALAR LİSTESİ

DSÖ Dünya Sağlık Örgütü

IPA Instrument for Pre-accession Assistance

TBM Türkiye Bağımlılıkla Mücadele

TDK Türk Dil Kurumu

TÜİK Türkiye İstatistik Kurumu

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

İnternet, çeşitli ağlar arasında iletişim kurmaya yarayan bir sistemdir. Kullanılan ‘www’ alt yapısının açılımı ‘World Wide Web’ tir. Bu alt yapı ve internet sayesinde insanlar dosya paylaşımı, bilgi edinme, video izleme, oyun oynama, iletişim kurma gibi pek çok aktivite yapabilmektedir (Hoffman ve Harris, 2006). Ülkemizde internetin yaygınlaşması 1990’lı yıllara denk gelmektedir. Ancak internetin kullanım sıklığının artması ve bunun bir sorun haline gelmesi 2000’li yılları bulmuştur. Hayatın pek çok alanında kolaylaştırıcı olması sebebiyle internetin etkisi giderek artmıştır. Tüm dünyada da hızlı bir gelişim göstermesi sonucu farklı disiplinlerin araştırma konuları içinde yerini almıştır. İnternetin, kişi üzerindeki etkileri nedeniyle psikoloji literatüründe de önemli yer kapladığı belirtilmektedir (Dinç, 2017).

İnternetin kontrolsüz biçimde uzun süre kullanımı insanların günlük yaşamını, fiziksel, psikolojik ve bilişsel sağlığını olumsuz etkilemektedir (Bozkurt ve ark., 2016). Şavlı ve Tekin’in (2019) vurguladığı gibi internetin sorunlu kullanımı internet bağımlılığı olarak adlandırılmaya başlanmıştır. Dinç’in (2017) de belirttiği üzere son yirmi yılda internet bağımlılığı, tedavi merkezlerinde ve hastanelerde sık görülen bir sağlık sorunu olmuştur. İnternetin hayatı kolaylaştırıcı etkilerinin yanında kişilerin sosyal hayat ve eğlence arayışlarına da hitap etmesi internet bağımlılığı riskini artırmaktadır. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin sosyallik ve eğlence arayışıyla internete yönelmeleri bağımlılık düzeylerini artırmaktadır (Şavlı ve Tekin, 2019). Çin, Güney Kore ve Tayvan gibi Asya ülkeleri başta olmak üzere dünyanın pek çok yerinde yaygın bir şekilde görülmektedir. Sorunun ciddiyetine dikkat çekmek için Çin ve Tayvan’da internet bağımlılığı kavramı yerine ‘elektronik afyon’ ya da ‘dijital uyuşturucu’ kavramları kullanılmıştır (Dinç, 2017).

İnternet bağımlılığı ülkemizde daha çok, teknolojiye hâkim olan çocuklarda ve gençlerde görülmektedir (Bozkurt ve ark., 2016). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2021 sonuçlarına göre 16-74 yaş arası bireylerin internet kullanım oranı %82.6’dır. Kullanım oranı, cinsiyete göre bakıldığında

erkeklerde %87.7, kadınlarda %77.5'tir (TÜİK, 2021). Bu oranın oldukça yüksek olduğu ve erkeklerin kullanım oranı gereği internet bağımlılığı riskine daha açık oldukları görülmektedir.

Dijital oyun, bir internet ya da bilgisayar ağı ile oynanan video oyunların genel adıdır (Adams ve Rollings, 2006). Dijital oyun bağımlılığı; kişinin oyunu bırakmak istememesi, oyun oynamadığında da oyunu düşünmeye devam etmesi ve ilgisini hep oyuna yöneltmesi olarak ifade edilebilir (Horzum, 2011). Özellikle bilgisayarda oynanan oyunlar son dönemlerde çocukların ve gençlerin eğlence için en çok kullandıkları araçlardır. Bu oyunların hem olumlu hem olumsuz yönleri bulunmaktadır. Oyunlar ilgi çekici nitelikte oldukları için kişileri sürekli oynamaya teşvik etmekte, kişi kendini hem oyunla hem de oyundaki karakterlerle bağdaştırmaktadır. Bu durum oyun bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olmakta hatta karakterle özdeşim kurma durumu kişinin hayatını kaybetmesine kadar ilerleyebilmektedir (Horzum, 2011).

Anderson ve arkadaşlarının (2010) yürüttüğü bir meta-analiz araştırmasında 136 makalenin analizi yapılmış ve araştırma sonucunda şiddet içerikli oyunlara maruz kalma; saldırgan davranış, saldırgan biliş ve saldırgan duygulanım ile ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda bu çalışmada şiddet içerikli oyunları uzun süre oynayan kişilerin empati düzeylerinde düşüş, yardımsever davranışlarında azalma ve şiddet eylemlerine karşı duyarsızlaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gentile ve arkadaşlarının (2011) yapmış olduğu araştırmada ise iki yıl süreyle izledikleri çocuk ve ergen katılımcılardan süreç içerisinde oyun bağımlılığı düzeyleri artan katılımcıların okul performanslarının düştüğü, aile ilişkilerinin kötüleştiği ve daha fazla şiddet içerikli oyuna maruz kaldıkları görülmüştür. Aynı zamanda süreç içerisinde daha fazla şiddet içerikli oyun oynamaya başlayan katılımcıların düşmanca duygularının ve saldırganlık davranışlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde bazı oyunlardan başkalarının kazançlarını ya da ganimetlerini çalmak gibi olumsuz sosyal davranışlar öğrenilebilmektedir. Oyunlarda sergilenen davranışların sosyal yaşama aktarılması ciddi bir sorun oluşturmaktadır (Lo ve ark., 2005). Değer yargıları henüz tam gelişmediği için çocuk ve ergen yaş gruplarında dijital oyunlar benliklerine zarar verebilmektedir. Bilhassa şiddet içerikli oyunlar küçük yaş grupları ve ergenler için büyük tehlike oluşturmaktadır (Çavuş ve ark., 2016). Bu çalışmalar çocuk ve ergenlerin oynadığı dijital oyunlarda oyun içeriklerinin olumsuz duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlar doğurabildiğini göstermektedir.

Oynanan oyunun içeriğine ek olarak oyuncuların oyunu oynama sürelerinin fazla olması akademik başarı, günlük sorumluluklara ayrılan süre, beden sağlığı ve sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilmektedir (Gentile ve ark., 2004). Özellikle gençler dijital oyunlar ile çok fazla vakit harcadıkları için önemli sosyal problemler yaşayabilmektedir. Gençlerden bazıları okula ya da okul faaliyetlerine ayırdıkları zamandan çok daha fazlasını bu oyunlara ayırmaktadır. Bazı dijital oyun oynayanlar ise bu oyunlarda gördükleri şiddet içeren ya da yıkıcı davranışları örnek alabilmektedir.

Oyun oynama davranışı kontrolden çıktığında küçük yaş grupları başta olmak üzere tüm yaş gruplarında fiziksel rahatsızlıklara, davranışsal sorunlara, sosyal fobiye, okul fobisine, sosyal çevreden ve insanlardan uzaklaşmaya sebep olabilmektedir. Oyun bağımlılığının yol açtığı psikolojik sorunlar çocukların hem okuldan hem de sosyal öğrenme çevrelerinden uzaklaşmasına ve yalnızlaşmasına yol açabilmektedir (Öncel ve Tekin, 2015). Chiu ve arkadaşları (2004), araştırmalarında Tayvan'daki öğrencilerden oyun bağımlılığı düzeyi yüksek olanların düşmanca duygularının diğer öğrencilerden anlamlı biçimde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bulgular video oyunu oynamanın akademik başarıya doğrudan etki ettiğini, sosyal becerilere ise dolaylı etkisinin olduğunu göstermiştir. Kestane (2019), araştırmasında oyun bağımlılığı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin oyun oynayabilmek için günlük sorumluluklarından ve sevdikleri aktivitelerden vazgeçebildiklerini tespit etmiştir. Ayrıca bu çalışmada öğrencilerin istenmedik duygular yaşadıklarında daha çok oyun oynama eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu sebeplerle oyun bağımlılığı ve bilgisayarlarda oynanan oyunlarla ilgili değişkenlerin araştırılması önem arz etmektedir (Horzum, 2011).

Kişiler bazen yaşadıkları zorlu yaşam olaylarından ya da hissettikleri kötü duygulardan kaçmak amacıyla internet kullanımına ya da dijital oyunlara yönelebilmektedir (Adıgüzel, 2018; Caplan, 2005). Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne ait önemli kavramlardan olan yaşantısal kaçınma; kişinin öznel yaşantılarıyla bağlarını sürdürmek istememesi şeklinde tanımlanabilir (Hayes vd., 1996). İnternet ya da dijital oyunlar yoluyla kısa vadede dikkatlerini dağıtmaları bu sorunlardan kurtuldukları yanılgısına kapılmalarına neden olabilmektedir. Bu durum daha fazla internet kullanımı ya da dijital oyun oynamayı beraberinde getirmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında kendini sunma becerisi eksikliği, sosyal kaygı, iletişim problemleri vb. yaşayan bireylerin bu özellikler yönünden kendilerini sanal ortamlarda daha iyi algıladıkları görülmektedir (Adıgüzel, 2018; Caplan,

2005). Bireylerin sorunlarından kaçmak ya da kendini daha iyi hissetmek için dijital oyunlara yönelebilecekleri bu sebeple yaşantısal kaçınma ile dijital oyun bağımlılığının bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Ait olma; kişinin kendini bir toplumun, grubun, kurumun, ortamın, kültürün ya da kimliğin parçası gibi hissetmesi olarak tanımlanabilir. Aidiyet bireyin benliği ile ilişkilidir ve kişilerarası ilişkilerde önemli bir yere sahiptir. Aidiyet duygusuna sahip bir birey içinde bulunduğu ortamda varlığının değerli, önemli ve anlamlı olduğunu hisseder (Duru, 2015). Seidman (2013), ait olma ve kendini sunma ile ilgili yaptığı araştırmada sosyal medyanın ait olma ihtiyacını karşılama ve kendini sunma için bir yol olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Bu bilgiler ışığında gündelik yaşantılarında ait olma ihtiyaçlarını karşılayamayan, diğer bireylerle iletişim kurma girişimleri başarısız olan bireyler bu ihtiyaçlarını karşılamak için internet ortamlarına yönelebilmektedir. İnternetin iletişim kurma, bir gruba ait olma gibi ihtiyaçları karşılamak için uygun özelliklere sahip olması bireylerin bu ihtiyaçlarını doyumak için internete yönelmesini açıklayabilmektedir (Kavaklı, 2018). Kavaklı ve arkadaşları (2019), araştırmalarında akıllı telefon bağımlılığı ile genel aidiyet alt boyutu olan reddedilme arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulmuştur. Bu doğrultuda kişi başkaları tarafından kabul edilmiyor ve ait olma ihtiyacını karşılayamıyorsa bu duyguyu internet ya da sosyal medya aracılığıyla yaşamaya çalışabilmektedir. Böylece kişinin akıllı telefon ya da internet kullanımı pekişmiş olmaktadır. Aynı şekilde grup olarak oynanan oyunlar ya da diğer oyuncularla iletişim kurulabilen oyunlar kişilerin ait olma ihtiyaçlarını gidermelerine ortam hazırlayabilmektedir.

Psikolojik iyi olma hali, sadece pozitif duygular hissetmekle sınırlı bir kavram değildir. Olumsuz duygularla başa çıkabilme, sosyal ilişkiler kurabilme, hayatında bir amaç bulma ve kendi potansiyelini keşfetmeyi de kapsar (Huppert, 2009). Bu nedenle sosyal ilişkileri iyi olmayan, geleceğe karamsar bakan, amaçlı bir yaşam sürmediğini düşünen ve kendini olduğu gibi kabul etmeyen bireyler bu duygularından kaçmak, bu duygularını sanal ortamlarda tatmin etmek veya kendini yeterli hissetmek için internete ve dijital oyunlara yönelebilmektedirler (Uz-Baş ve ark., 2019). Bireyin kendisine ilişkin değerlendirmeleri olumsuz, özgüveni düşük ve benliği ile ilgili olumsuz bir kanıya sahip ise internet ortamını kendisiyle ilgili olumlu algılar edinmek için kullanabilir. Örneğin; sadece internet ortamında iyi olduğunu düşünen, işinde başarısız olup dijital oyunlarda başarılı olan ya da günlük yaşantısında seilmeyip sosyal ağlarda ilgi gördüğünü düşünen bireylerin bu değerlendirmeleri internet ya da dijital oyun bağımlılıklarını pekiştirebilir. Dolayısıyla birey interneti her kullandığında kendisiyle

ilgili olumlu değerlendirme ya da hisleri devreye girer (Davis, 2001). Dijital oyunların psikolojik iyi oluş düzeyi düşük bireyler için bir kaçış yolu olabileceği ve kısa vadeli iyilik sağlayabileceği söylenebilir.

Kiraly ve arkadaşlarının (2020) belirttiği üzere son yıllarda dijital oyun bağımlılığı özellikle ergenler ve genç yetişkinlerde yaygınlaşmış ve ciddi bir sorun haline gelmiştir. Dijital oyunlar oynama, sosyal medyada gezinme, internette dolaşma, porno içerikleri izleme ve dizi izleme gibi, teknolojik araçlar ve internet kullanılarak yapılan faaliyetler bireylerin günlük yaşam sorunları ve streslerini geri planda bırakmasına, kaygılarını bastırmasına ve karamsar ruh halinden uzaklaşmalarına yardımcı olduğu için bir problem çözme yöntemi olarak kullanılmaktadır. Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir. Çünkü üniversite öğrencilerinin evden uzakta yaşamaya uyum sağlama, üniversite çalışmalarını için interneti sıklıkla kullanma ve internet erişiminin kolaylığı gibi pek çok faktör nedeniyle internet bağımlılığı riskine açık oldukları söylenebilir (Kim, 2008). Üniversite öğrencilerinin daha küçük yaş gruplarına göre daha özerk bir yaşam sürmesi, internete erişme imkânlarının yüksek olması ve oyun oynayabilecekleri çeşitli teknolojik araçlara sahip olmaları oyun bağımlılığı konusunda risk grubunda olduklarını göstermektedir (Hazar ve Hazar, 2019; Torun ve ark., 2015; Yalçın ve Bertiz, 2019). Aynı zamanda yaşantısal kaçınma değişkeninin niteliği gereği genç yetişkin grubunda daha fazla gözlenebileceği ve üniversite öğrencilerinin ailesinden ayrılıp yeni bir çevreye, kuruma, mesleğe aidiyet sürecinde olmaları nedeniyle dijital oyun bağımlılığı riskine açık olabilecekleri düşüncesi örneklem seçiminde etkili olmuştur. Ergenlerde ve gençlerde dijital oyun bağımlılığı ile ilgili daha fazla araştırma yapılması gerekliliğinden ve yaşantısal kaçınma, ait olma, psikolojik iyi oluş kavramlarının dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili olabileceği düşüncesinden yola çıkılarak bu araştırmaya bu değişkenler dâhil edilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmadaki temel amaç üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarını yordamada cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin rolünü incelemektir. Araştırmanın diğer amacı ise üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin sınıf seviyesine, yaşamın çoğunun geçtiği yere, yaşanan yere, dijital oyun oynamaya başlama dönemine, oyun oynama sıklığına, oyun oynanan

teknolojik alete ve oyunda kalma süresine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

1.3. Araştırmanın Soruları

Araştırmanın amaçlarına uygun olarak aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanları yaşamın çoğunun geçtiği yere göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanları yaşadıkları yere göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanları sınıf seviyesine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanları oyunun oynandığı teknolojik alete göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanları dijital oyun oynamaya başlama dönemine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanları oyun oynama sıklığına göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanları günlük oyunda kalma süresine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
9. Cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş puanları üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarını anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Dijital oyunlar, internet kullanımının en önemli nedenlerinden biridir. Dijital oyunlarda kişi başka bireylerle oyun oynayabildiği için oyunları sosyal bir ortam olarak algılayabilmektedir. Ayrıca dijital oyunlarda oyunların sürelerinin uzun olması, bitiş noktalarının bulunmamasından dolayı sürekli oynamaya devam edilmesi, şiddet içeriğinin

olması, sosyal statü kazanımlarının mümkün olması, sınıf farklarının olması, gerçek yaşamdan farklı bir kimlik oluşturmaya imkân tanınması, kişisel bilgilerin yanlış verilebilmesi gibi pek çok olumsuz durum mevcuttur (Cengizhan, 2005).

Dünya genelinde pek çok insan dijital oyunları oynayarak vakit geçirmektedir. Dijital oyunlar son zamanlarda özellikle gençler arasında oldukça yaygındır, doğru şekilde kullanıldığında eğlenceli ve güzel vakit geçirmek için bu iyi bir araç olabilir. Ancak doğru şekilde kullanılmadığında işlevsel bozulmalara yol açabilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ, 2018a) göre son yıllarda halk sağlığı uzmanları ve akademisyenler arasında, belirli video oyun örüntülerinin kişisel, sosyal, ailevi, mesleki ve eğitimsel alanlarda işlevselliğin bozulmasına neden olduğu yönünde artan düzeyde bir kabul vardır. Oyun oynayan kişilerin oyuna ayırdıkları zaman nedeniyle günlük aktivitelerini ihmal etmesi, sosyal işlevselliklerinin bozulması, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının olumsuz etkilenmesi söz konusu olabilmektedir (DSÖ, 2018b).

TÜİK tarafından 2013 yılında yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre; 16-74 yaş arasındaki bireylerin bilgisayar kullanım oranı %49.9, internet kullanım oranı %48.9 bulunmuştur. 2012 yılındaki araştırmada ise bu sonuçlar %48.7 ve %47.4 şeklindedir. Hem bilgisayar hem internet kullanım oranının en yüksek olduğu yaş grubu 16-24 yaş aralığıdır. 16-74 yaş arasındaki bireylerin %39.5'i, 2013 yılının ilk üç ayında her gün ya da haftada en az bir kere olmak üzere interneti düzenli kullanmıştır. Türkiye'deki toplam hane sayısının %49.1'inde internete erişim imkanı bulunduğu görülmüştür. 2012 yılında bu oran %47.2'dir (TÜİK, 2013).

TÜİK tarafından 2020 ve 2021 yılında tekrarlanan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına bakıldığında 16-74 yaş arası bireylerin internet kullanım oranı sırasıyla %79.0 ve %82.6 bulunmuştur. Erkeklerin internet kullanım oranları %84.7 iken kadınlarda bu oran %73.3'tür. Türkiye'deki hanelerin %90.7'sinde internete erişim imkânı olduğu görülmüştür (TÜİK, 2020; TÜİK, 2021). Bu araştırma sonuçlarına bakıldığında bir yıl içerisinde internet kullanım oranının %12.6'lık bir artış gösterdiği ve bu artışın 2012-2013 yılları arasındaki artıştan çok daha büyük olduğu görülmektedir. Bu da internet kullanımının kısa sürede büyük oranlara ulaştığını ve beraberinde getirdiği risklerin de özellikle 16-24 yaş arası gençler ve erkek bireyler için tehlike teşkil edebileceğini göstermektedir.

Genç yetişkinlik döneminde (18-25 yaş arası) bireylerin hayatında başkalarıyla kurdukları ilişkiler önemli bir yer tutar. Bu bağlamda gelişim görevlerine uygun olarak kurulamayan ilişkiler ve dostluklar bireyde yalnızlık hislerine neden olabilir (Senemoğlu, 2012). Bazı sosyal bilimciler 16-22 yaş arasını ileri ergenlik ya da beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırır. Kişiler bu dönemde bir taraftan çocuk sahibi olabilecek biyolojik olgunluğa erişirken diğer taraftan oy kullanma, evlenme, araba kullanma ve kendi kararlarını alabilecek kadar bağımsızlaşma gibi pek çok değişimi bir arada yaşarlar. Bireyler, çocukluktaki bağımlılıklarından yetişkin özerkliğine doğru bir yolculuğa çıkarlar. Bu dönemde ebeveynlerinin denetiminden biraz uzaklaştıkları, kendi başlarına ya da arkadaşlarıyla çok fazla vakit geçirdikleri için kendi davranışlarını yönetmek daha önemli bir hale gelmektedir (Stainberg, 2007). Özellikle 16-24 yaş arasındaki bireylerde yaygın olan internetin ve teknolojik araçların aşırı kullanımı ile dijital oyun oynama sıklığı bu gelişim döneminin özellikleri ile birleşince bir çeşit bağımlılığa dönüşebilmektedir.

Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile ilgili Türkiye’de bazı çalışmalar yürütülmüştür. Örneğin; Sarpağ Turan (2022), araştırmasında üniversite öğrencilerinde özdenetim, saldırganlık ve sosyal kaygı ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda saldırganlık puanları dijital oyun bağımlılığı puanlarını anlamlı biçimde yordamış ve toplam varyansın %27’sini açıklamıştır. Zamkı (2022), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile çevrimiçi oyun bağımlılığının ilişkisini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları akademik erteleme puanlarını anlamlı biçimde yordamış ve toplam varyansın %5’ini açıklamıştır. Çelik (2021), araştırmasında üniversite öğrencilerinin yalnızlık, umutsuzluk ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık, sanal yalnızlık ve umutsuzluk değişkenlerinin birlikte dijital oyun bağımlılığı puanlarını anlamlı biçimde yordadığı ve açıklanan varyansın %18 olduğu görülmüştür. Ay (2021), üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı ve nomofobi arasında bulunan ilişkileri araştırmıştır. Ercan (2021), araştırmasında üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınma, sosyal yeterlik, yalnızlık ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Hem mevcut durumun gözler önüne serilmesi hem de bağımlılığın altında yatan nedenlerin ortaya çıkarılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Alanyazından hareketle üniversite öğrencilerinin ait olma duygularının düşük olması, yaşantısal kaçınma düzeylerinin yüksek olması ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olmasının üniversite öğrencilerini

dijital oyun bağımlılığına yöneltebileceği düşüncesiyle incelemeye karar verilmiştir. Araştırmacının bilgisi dâhilinde cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma, psikolojik iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkilerin çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığının ilişkili olduğu faktörlerin belirlenmesi, ilişkili olabilecek başka değişkenlerle ilgili fikir vermesi, yapılacak deneysel araştırmalar için zemin oluşturması ve üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinin dijital oyun bağımlılığı ile ilişkilerinin belirlenerek önleyici çalışmalara rehberlik etmesi yönleriyle alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada toplanacak veriler 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 392 lisans öğrencisi ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın bulguları; Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II, Ait Olma Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın bulguları araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin cevapları ile sınırlıdır.
4. Araştırmanın verileri hem dijital ortamda hem de yüz yüze toplanmıştır.

1.6. Araştırmanın Sayıtları

Araştırma grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin çalışmada kullanılan ölçekleri içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.7. Tanımlar

Dijital Oyun Bağımlılığı: Bireyin bilgisayar veya video oyunlarını sosyal ve/veya duygusal sorunlara yol açacak kadar aşırı ve zorlayıcı kullanımı aynı zamanda bu sorunlara rağmen aşırı oyun oynama davranışını kontrol edememesidir (Young, 2009).

Yaşantısal Kaçınma: Duygu, düşünce, his, hatıra ve bireysel olayları deneyimlemekten kaçınma ve kaçınmak için yapılan sağlıksız girişimleri ifade eder (Hayes ve ark., 1996; Yıldırım, 2019).

Ait Olma: Maslow'a (1943) göre insanların fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra duyduğu, insanlarla yakın ilişkiler kurma ve kendini bir grubun parçası gibi hissetme ihtiyacıdır.

Psikolojik İyi Oluş: Anlamlı amaçlar peşinden gitmek, başkaları ile kaliteli ilişkiler kurmak ve kişisel olarak gelişmek gibi varoluşsal zorlukları aşabilmek olarak tanımlanır (Keyes ve ark., 2002).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın ikinci bölümünde dijital oyun bağımlılığı, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş kavramları hakkında kuramsal açıklamalar yer almaktadır. Kuramsal açıklamaların ardından dijital oyun bağımlılığı, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş üzerine alanyazında yer alan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Dijital Oyun Bağımlılığı

2.1.1. Dijital Oyun Kavramı ve Tarihçesi

Türk Dil Kurumu'na (TDK, 2019) göre oyunun pek çok tanımı vardır. Oyun; kişinin vaktini iyi geçirmesine yarayan, belirli kurallar çerçevesinde oynanan, aynı zamanda zekâ ve yetenek gelişimine yardımcı olan eğlencelerdir. Müzik eşliğinde yapılan hareketler, tiyatro ve sinema sanatçılarının rolünü yorumlama biçimi, sahnelenmek veya seslendirilmek için hazırlanmış eser, çevik olmaya dayanan yarışmalar, kumar, hile gibi pek çok anlama gelmektedir (<https://sozluk.gov.tr/>). Bu araştırmaya konu olan tanım ise 'kişinin vaktini iyi geçirmesine yarayan, belirli kurallar çerçevesinde oynanan, aynı zamanda zekâ ve yetenek gelişimine yardımcı olan eğlenceler' tanımıdır.

Özellikle çocuklar, tarih boyunca tüm toplumlarda oyun oynayarak büyümüşlerdir. Çocuklar için oyun temel ihtiyaçlar olan beslenme, barınma vb. gibi ihtiyaçlar kadar önemli bir gelişimsel ihtiyaçtır. Sadece vakit geçirmeye değil potansiyellerini geliştirmeye de yarar (Instrument for Pre-accession Assistance [IPA], 2018).

Alanyazına bakıldığında dijital oyun, çevrimiçi oyun, bilgisayar oyunu, video oyun gibi pek çok kavram ile karşılaşılmaktadır. Kirriemuir'e (2002) göre 'bilgisayar oyunu' ya da 'video oyun' eş anlamlı olarak kullanılabilecek kavramlardır. Genellikle oyunun görüntülediği televizyon, monitör gibi bir ekran ve oyunun kontrol edildiği oyun kolu, klavye gibi bir cihaz vardır. Bu tarz oyunlar;

- Televizyon seti aracılığıyla oyun konsoluna bir oyun yazılımı yükleyerek ve oyun kolu gibi bir kontrol cihazı kullanarak,

- Televizyon setini kullanarak uydu sistemi ya da dijital üyelik aracılığıyla erişerek ya da indirerek,
- Bilgisayar ya da Macintosh üzerinden,
- Ekranlar yerleştirilmiş ve oyun kolları gibi cihazlar koyulmuş oyun salonları gibi kabinlerde,
- ‘Game Boy’ olarak bilinen küçük ve taşınabilir oyun makineleri kullanarak,
- Cep telefonu ya da el bilgisayarı gibi elektronik aletler yoluyla oynanabilir.

‘Uzay Savaşları’ isimli oyun ilk interaktif bilgisayar oyunu olarak kabul edilmektedir (Yılmaz ve Çağıltay, 2005). İlk ticari video oyunu olarak kabul edilen ‘Pong’ isimli oyun, 1974 yılında ortaya çıkmıştır. İlk popüler oyun olan ‘Space Invaders’ isimli oyun ise 1978 yılında piyasaya sürülmüştür (Prensky, 2000). 1980’li yılların başında Türkiye’de insanların eğlence alanları çok kısıtlıydı. Bu nedenle insanların eğlence arayışı ‘Atari Salonu’ kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Oyun konsolu alacak ekonomik güce sahip olmayan pek çok kişi bu oyun salonlarında oyun oynamaya başlamıştır (Yılmaz ve Çağıltay, 2005).

Teknolojik gelişmelerle birlikte dijital medya kullanımına doğru bir yönelme meydana gelmiştir. Bilgisayar oyunlarının geliştiği 50 yıllık sürece bakıldığında bilgisayar oyunlarının; oyuncularına diğer oyuncularla konuşma, başka kültürden kişilerle tanışma, tepkilerini sanal ortamda paylaşabilme gibi interaktif imkânlar sunduğu görülmektedir. Bu durum hem çocukların hem gençlerin sanal ortamlarda kendini ifade etmeye ve yeni kişilik yapıları oluşturmalarına neden olmaktadır (Günay, 2011). Bu araştırma kapsamında ‘Dijital Oyun’ araştırılacaktır. Oyunculara kullanıcı hesaplarına girmeleri yolu ile görsel bir alan ve aşamalı biçimde sunulan oyunların genel adı dijital oyun olarak tanımlanabilir (Bird ve Adwards, 2015).

2.1.2. Bağımlılık

Bağımlılık; bir maddeye ya da davranışa kişinin günlük yaşantısını etkileyecek biçimde aşırı derecede ilgi göstermesi ve kullanımı durduramama halidir (Egger ve Rauterberg, 1996). TBM (2015), tanımına göre bağımlılık, kullanılan nesne ya da belirli bir davranış üzerindeki hâkimiyetin kaybedilmesidir. Bağımlılık genelde maddeye bağımlı olma şeklinde algılanırken teknolojinin gelişmesiyle birlikte oluşan bazı davranışsal değişiklikler

de bağımlılık olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Erboy, 2010). Bağımlılık kavramı, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki başlık altında incelenebilir. Özellikle davranışsal bağımlılık konusunun önemi günümüzde artmaktadır (Ercan, 2021).

Kimyasal maddelere bağımlılık, DSÖ tanımına göre kişinin vücuduna alındığında ya da uygulandığında kişinin hem zihinsel hem duygusal süreçlerini etkileyen maddelerin kullanılmasıdır. Alkol, nikotin, ilaçlar gibi pek çok madde kimyasal madde bağımlılığı kategorisine girmektedir (DSÖ, 2018a). Davranışsal bağımlılıklar ise uyuşturucu içermeyen bağımlılıklar olarak tanımlanır ve kimyasal bağımlılıklar ile benzer özellikler gösterir. Davranışsal bağımlılıklar kategorisine alışveriş yapma bağımlılığı, internet bağımlılığı, cinsellik bağımlılığı gibi bağımlılıklar örnek verilebilir (Potenza, 2006).

Bağımlılık durumunda kişi isteği dışında davranışı yapmaya ve maddeyi kullanmaya devam eder. Madde kullanımının ve davranışın bağımlılığa dönüştüğü noktada birey vaktinin ve enerjisinin büyük çoğunluğunu bu davranışı yapmaya ya da maddeyi kullanmaya ayırır. Bu nedenle kişinin günlük işleri aksamaya ve ilişkileri zarar görmeye başlar. Kişinin bağımlılığa doğru ilerlediğini gösteren bazı davranışlar vardır. Bu davranışlar; madde ya da davranışa ayrılan sürenin artması, madde ya da davranışın azalması ile yoksunluk belirtileri (huzursuzluk, öfke vb.) yaşama, madde kullanımı ya da davranış nedeniyle fiziksel, duygusal ya da sosyal anlamda sorunlar yaşamaya rağmen vazgeçmeme, madde ya da davranış üzerindeki hâkimiyeti kaybetme, günlük sorumlulukları ya da kişisel ihtiyaçları aksatmadır (Dinç, 2015; TBM, 2015).

Griffiths'e (1996) göre bağımlılığı tanımlayabilecek tek bir kriter seti olduğunu söylemek güçtür bu nedenle bir davranışın 'bağımlılık' olarak adlandırılabilmesi için altı bileşen önermiştir: *Belirginlik*; bireyin hayatında en önem verdiği aktivite haline gelmesi ve duygularını, davranışlarını, düşüncelerini etkisi altına almasıdır. Kişi o aktivitede bulunmadığı zamanlarda bile bir dahaki sefere olacakları düşünür. *Duygu durum değişiklikleri*; bireyin özellikle olumsuz yaşantılarla karşılaştığında bir başa çıkma ya da kaçış stratejisi olarak davranışa yönelmesidir. *Tolerans*; kişinin davranışın ilk etkilerini elde etmek için giderek davranışın miktarını artırmasıdır. Örneğin; bir kumar bağımlısının düşük bir bahisle elde ettiği etkiyi tekrar elde etmek için giderek bahsin boyutunu artırması. *Yoksunluk belirtileri*; o davranış durdurulduğunda ya da azaltıldığında kişinin fiziksel belirtiler göstermesi ve hoş olmayan duygular yaşamasıdır. Örneğin; titreme, sinirlilik, huysuzluk vb. *Çatışma*; kişinin

çevresindeki insanlarla yaşadığı çatışmaları ya da bağımlılık yapan davranış ile ilgili kendi içsel çatışmasını ifade etmektedir. *Nüksetme*; davranışın uzun yıllar kontrol edilmesinin ya da davranıştan uzak durulmasının ardından eski kalıplarına geri dönme eğilimidir. Bağımlılık aniden ortaya çıkmaz, adım adım ilerleyen bir süreçtir. Bu adımlar bağımlılık ile ilgili önemli ipuçlarıdır. Bu adımların bilinmesi, bağımlılığın önlenmesine yardımcı olabilir (Dinç, 2015; TBM, 2015).

Bağımlılık birçok faktörün etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir durumdur. İnsanlar öğrenmeye doğumda başlar ve içinde bulundukları ortamdan etkilenirler. Bu öğrenme ve etkilenme sürecinde maruz kalınanlar sonucu kişi bazı savunma mekanizmaları geliştirir. Bu savunma mekanizmalarının ne kadar sağlıklı olduğu ise kişinin kalıtsal özellikleri, ebeveynleri, yaşadığı fiziksel ve sosyokültürel ortam ile yakından ilgilidir. Ailede bağımlı bireylerin bulunması, yanlış anne baba tutumları, riskli bir arkadaş çevresine sahip olma, akademik başarısızlık ve toplumun bağımlılıkla ilgili tutumu risk faktörleri arasındadır. Bu nedenle bağımlılık bütüncül yaklaşımla ele alınması gereken bir kavramdır (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele [TBM], 2015).

2.1.3. Dijital Oyun Bağımlılığı

Davranışsal bağımlılık türlerinden biri olan teknoloji bağımlılığı; internet ve teknolojinin aşırı kullanımı sonucu kumar oynama, oyun oynama, sosyal medya kullanımı ve telefon kullanımı biçiminde kendini gösteren bir bağımlılıktır (TBM, 2015). Burada söz edilen oyun oynama bozukluğu ise; çevrimiçi ve çevrimdışı oynanan oyunları kapsamaktadır. Oyun bağımlılığı; bilgisayar ya da video oyunlarını duygusal ve/veya sosyal problemler oluşturacak kadar aşırı boyutta oynamak, ortaya çıkan sorunlara rağmen oyun oynamayı kontrol edememek olarak tanımlanabilir (Lemmens ve ark., 2009). Bu araştırmada ele alınan dijital oyun bağımlılığı kavramı Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM-V'te (DSM-V) 'internette oyun oynama bozukluğu' ismiyle yer almaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). DSM-V'e göre internette oyun oynama bozukluğu; başka oyuncular ile oyun oynamak adına internetin tekrarlayan ve sürekli kullanımı ve son on iki ay içerisinde aşağıdaki tanı kriterlerinden en az beş tanesinde belirtildiği gibi klinik olarak bozulmaya veya sıkıntıya yol açmasıdır (APA, 2013). DSM-V tanı kriterleri aşağıdaki gibidir (APA,2013):

- İnternet oyunlarıyla meşgul olma (Kişinin oynadığı internet oyunlarını günlük aktivitelerinden baskın hale gelir, kişi bir önceki oyunu ya da bir sonraki oyun beklentilerini düşünür.)
- İnternet oyunlarına ulaşamadığında yoksunluk belirtileri göstermek (Genellikle endişe, üzüntü veya asabiyet semptomları vardır ancak fiziksel bir belirti yoktur.)
- İnternet oyunlarına ayrılan zamanın giderek artmasına ihtiyaç duyma (tolerans)
- İnternet oyunları oynama davranışını kontrol etmeye yönelik başarısız girişimler
- Kişinin önceki hobilerine ve eğlencelerine olan ilgisini kaybetmesi
- Yaratacağı psikososyal problemlerin bilindiği halde internette aşırı biçimde oyun oynamaya devam etme
- İnternette oyun oynama miktarı hakkında aile üyelerini, terapistini veya çevresindeki diğer insanları aldatma
- Suçluluk ve çaresiz hissetme gibi negatif duygulardan kaçmak için internet oyunlarını oynama
- İnternette oyun oynama sebebiyle mühim bir iş, ilişki, kariyer veya eğitim fırsatını tehlikeye atmak veya kaybetmek (Bu bozukluğa kumar olmayan internet oyunları dâhildir. Bir iş ya da meslek için gerekli olan internet kullanımı, cinsel internet siteleri ve sosyal ya da eğlence amaçlı interneti kullanma durumları dâhil değildir.)

İnternet oyunlarını oynama bozukluğu, kişinin günlük yaşam aktivitelerinin bozulma derecesine bağlı olarak hafif düzey, orta düzey veya şiddetli düzeyde olabilir. İnternet oyunlarını oynama bozukluğu, hafif düzeyde olan kişilerin gösterdiği semptomlar daha az sayıda olabilir ve günlük yaşamları daha az sekteye uğrayabilir (APA, 2013). Oyun bağımlılığı sürecindeki adımlardan ilki kişinin merakını gidermek amacıyla davranışı ilk deneyimidir. İkinci adım, bireyin oyun oynayan bir arkadaş grubuna dâhil olmak ya da içinde bulunduğu arkadaş grubunda dışlanmamak için sosyal olarak oyun oynamaya devam etmesidir. Üçüncü adım amaca yönelik (operasyonel) oyun oynama davranışıdır. Kişi artık zaman geçirmek, keyif almak, sorunlarından uzaklaşmak gibi sebeplerle oyun oynamaya yönelir. Son adım ise kişinin herhangi bir sebep olmaksızın bağımlı bir biçimde oyun

oynamasını ifade eder (Dinç, 2015; TBM, 2015). Dijital oyunların yaygınlaşmasının ve bağımlılık yaratma potansiyelinin yüksek olmasının nedenlerinden bazıları seslerin ve görüntünün gerçeğe çok yakın olması, bilinen müziklerin eklenmesi, renk ve efektlerin kullanımıdır (Brand ve ark., 2003).

2.1.4. Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Bu kısımda dijital oyun bağımlılığı konusunda yurtdışında yürütülmüş bazı araştırmalara yer verilmiştir. Mehroof ve Griffiths (2010), araştırmalarında çevrimiçi oyun bağımlılığı ve kişilik özelliklerinden duygu arayışı, özdenetim, saldırganlık, nevroitiklik, durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 51 kadın, 72 erkek toplam 123 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın sonunda saldırganlık, kaygı, kendini kontrol etme, heyecan arayışı ve nevrotizmin birlikte çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam varyansını %50 oranında açıkladığı görülmüştür. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili korelasyonlara bakıldığında heyecan arayışı ve saldırganlık ile pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Ryu ve arkadaşları (2018), araştırmalarında internette oyun oynama bozukluğu semptomları ile depresyon, dürtüsellik ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini DSM-V tanı kriterlerinden en az beş tanesini karşılayan 67 (55 erkek, 12 kadın) genç yetişkin ve 56 (38 erkek, 18 kadın) sağlıklı genç yetişkinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda internette oyun oynama bozukluğu semptomları, dürtüsellik ve depresyon ile pozitif yönde ve anlamlı, kişiler arası ilişkiler ile negatif yönde ve anlamlı ilişki göstermiştir. Ayrıca internette oyun oynama bozukluğu semptomları ile dürtüsellik arasındaki ilişkide depresyon ve kişilerarası ilişkiler değişkenlerinin tam aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

Bhagat ve arkadaşları (2020) araştırmalarında dijital oyun bağımlılığı ile sosyal etkileşim ihtiyacı, öz düzenleme, yalnızlık ve kişilerarası yetersizlik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 789 kişiden oluşmaktadır. Ancak ölçüm modeli için ilk yarı olan 394 kişi (16-59 yaş arasında hepsi kadın) kullanılmıştır. Kalan 395 kişi yapı geçerliliği için kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre dijital oyun bağımlılığı, öz düzenleme ve kişilerarası yetersizlik ile negatif yönde, anlamlı ilişki göstermiştir. Dijital oyun bağımlılığı, çevrimiçi sosyal etkileşim ihtiyacı ile pozitif yönde ve anlamlı ilişki göstermiştir.

Barnett ve arkadaşları (1997) araştırmalarında geliştirdikleri anket aracılığıyla katılımcıların video oyun deneyimlerini, oyunlara yönelik tutumlarını ve dört kişilik özelliğini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 56 kız ve 46 erkek olmak üzere 102 lise ğrencisi ve 56 kadın, 71 erkek toplam 127 niversite ğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre erkek katılımcıların video oyunlarda kadınlara göre daha fazla zaman geçirmek istedikleri ve şiddetli çatışmaların olduğu oyunları daha fazla arzu ettikleri görülmüştür. İçedönük katılımcıların diğer katılımcılara oranla video oyunlarına daha eğilimli oldukları söylenebilir.

Abou-Naaj ve Nachouki (2022) araştırmalarında Covid-19 pandemisinde uzaktan eğitim sırasında niversite ğrencilerinin evrimii oyun bağımlılığının ğrenci performanslarına etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın rneklemi 231 kadın, 187 erkek toplam 418 niversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda evrimii oyun bağımlılığının akademik performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Çevrimiçi oyun oynayan niversite ğrencilerinin akademik performansları diğer öğrencilere göre daha düşük çıkmıştır.

Gentile (2009) araştırmasında 8-18 yaş arası bireylerin patolojik video oyunu oynama davranışlarını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın rneklemi 8-18 yaş arasındaki 590 kadın ve 588 erkekten oluşmuştur. Katılımcılara araştırmacı tarafından geliştirilen evrimii anket uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların %88'inin video oyun oynadığı görülmüştür. Erkek katılımcıların kız katılımcılara oranla oyun oynama sürelerinin daha yüksek olduğu ve patolojik oyun oynama ile ilgili daha fazla semptom gösterdikleri bulunmuştur. Katılımcıların beşte biri sorunlardan, ödevlerden vs. kaçmak için oyun oynadıklarını bildirmişlerdir. Ayrıca katılımcıların %8.5'i patolojik oyun oynama davranışı sergilemiştir.

Novrialdy ve arkadaşları (2019) araştırmalarında lise ğrencilerinin evrimii oyun bağımlılığı riskine yönelik nasıl bir anlayışa sahip olduklarını tanımlamayı amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini 255 lise ğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak evrimii oyun bağımlılığı risklerinin anlaşılmasını ölçmek için bir ölçek kullanılmıştır. Araştırmada evrimii oyun bağımlılığı riskini anlama düzeyi çok iyi ile çok az arasında beş kategoride gruplanmıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin %12.2'si çok iyi kategoride, %22.4 iyi kategoride, %25.5'i orta kategoride, %32.5'i az kategoride ve %7.5'i

çok az kategoride yer almıştır. Bu sonuçlara göre çevrimiçi oyun bağımlılığı riskini anlamayan öğrencilerin bulunduğu ve öğrencilerin risklere yönelik anlayışlarının geliştirilmesi gerektiği söylenebilir.

Garcia-Oliva ve Piqueras (2016) araştırmalarında ergenlerin Bilgi ve İletişim Teknolojileri (BİT) kullanımı ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini 12-18 yaş arasında bulunan 154 kız, 163 erkek toplam 317 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin yaşantısal kaçınma toplam puanları ile internet kullanımı, cep telefonu kullanımı ve video oyun kullanımı toplam puanları arasındaki ilişkinin pozitif yönlü, anlamlı olduğu görülmüştür. Ancak yaşantısal kaçınma puanları ile video oyun kullanım anketi alt ölçekleri olan kaçınma ve psikolojik bağımlılık arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Genel olarak yurtdışında yapılmış araştırmalar incelendiğinde dijital oyun bağımlılığının kişilerarası ilişkiler, akademik başarı, yalnızlık, depresyon ve yaşantısal kaçınma ile ilişkili olduğu sonucunda ulaşılmıştır.

2.1.5. Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Bu başlık altında Türkiye’de dijital oyun bağımlılığı konusunda yapılmış bazı araştırmalar derlenmiştir. Şakar (2021) araştırmasını üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal fobi arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yürütmüştür. Araştırmanın örneklemini 186 kadın, 264 erkek toplam 450 üniversite öğrencisidir. Araştırma sonuçlarına göre çevrimiçi oyun bağımlılığı, sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısı ile pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Sosyal fobi ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Oyunda 0-1 saat arasında zaman geçiren öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları daha fazla zaman geçiren öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Tunç (2021) araştırmasında çevrimiçi oyun bağımlılığı, yalnızlık ve saldırganlık arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 18 yaş üzeri 61’i kadın ve 150’si erkek 211 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda saldırganlık ile çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yalnızlık arasında istatistiksel yönden anlamlı ilişki

bulunamamıştır. Cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre çevrimiçi oyun bağımlılığının anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Yılmaz (2019), araştırmasında çevrimiçi oyun bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı, beden kitle indeksi ve benlik saygısı arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 237 kadın, 241 erkek toplam 478 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre çevrimiçi oyun bağımlılığı; sosyal görünüş kaygısı, beden kitle indeksi ve benlik saygısının alt boyutu kendini sevme ile istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Oyun oynama süreleri de sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Çevrimiçi oyun bağımlılığının hem toplam puanı hem de bütün alt boyutları ile oyun oynama süresi pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki göstermiştir.

Bekir (2018), araştırmasında üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyi, duygusal şemalar ve eylemli kişilik değişkenlerinin birbirleri ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini çevrimiçi oyun oynayan 263 erkek, 117 kadın toplam 380 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri; ruminasyon, duygulara karşı zayıflık, farklılık, akılcılık isteği, uzlaşma duygusal şemaları ve süreklilik ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler göstermiştir. Ancak duygusal şemalardan duyguları inkâr, duyguları zararlı görme, kontrol edilmezlik, suçluluk ve hisleri kabullenme ile negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Eylemli kişilik alt boyutları ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çevrimiçi oyun bağımlılığını; kontrol edilmezlik, duyguları inkâr, akılcılık isteği, onaylanma, ruminasyon, farklılık, hisleri kabullenme, duyguları zararlı görme, suçluluk ve uzlaşma duygusal şemalarının anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları kadınlara oranla erkek üniversite öğrencilerinde daha yüksek bulunmuştur.

Aydemir (2020) araştırmasında dijital oyun bağımlılığı, saldırganlık eğilimi ve sosyalleşme arasında bulunan ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 18-30 yaş arasında bulunan 163 kadın ve 207 erkek toplam 370 kişiden oluşmuştur. Araştırma sonucunda dijital oyun bağımlılığı; sosyal yalıtılmışlık ve yabancılaşma düzeyi boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Ancak alt boyutlardan aile ve algılanan sosyal destek ile negatif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığı; sözel saldırganlık,

kaçınma, kaygı, fiziksel saldırganlık, düşmanlık ve öfke alt boyutları ile ve sosyal kaygı düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiştir.

Baltacı (2021) araştırmasında üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını yordamada yaşantısal kaçınma ve dürtüsellik rolünü karma yöntem ile belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın nicel örnekleme 632 kadın ve 281 erkek olmak üzere toplam 913 öğrenciden oluşmuştur. Nicel araştırma bulgularına göre 12 yaş öncesi interneti aktif biçimde kullanmaya başlamış katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin 12 yaş sonrası aktif kullanmaya başlayanlara göre anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ile dürtüsellik alt boyutları olan motor, plan yapamama, dikkat ve yaşantısal kaçınma alt boyutları olan erteleme, baskılama/inkâr, sıkıntıdan hoşlanmama arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Dürtüsellik ve yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığının anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Araştırmada olgu bilim yaklaşımı nitel aşama için kullanılmıştır. Nitel aşama örneklemini alanın uzmanı olan 15 kişi oluşturmuştur. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Alan uzmanları ile yapılan görüşmeler sonucunda internet bağımlılığının 4 etki teması (Fizyolojik Etkiler, Sosyal Yaşama Etkileri, Eğitim Yaşamına Etkileri ve Psikolojik Semptomlar) ortaya çıkmıştır. Dürtüsellik internet bağımlılığına etkisi ile ilgili 3 tema (Otokontrol Zayıflığı, Sansasyonel Yönelim ve Yatkınlık) ortaya çıkmıştır. Yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığına etkisi ile ilgili 2 tema (Kullanım Yönelimi Etkisi ve Kaçış Eğilimi) olduğu görülmüştür.

Deliktaş (2020), çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ahlaki kimlik ve tamamlanma ihtiyacı arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örnekleme 18-25 yaş arasında bulunan 164 kadın ve 122 erkek toplam 286 kişiden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre çevrimiçi oyun bağımlılığı üzerinde ahlaki kimliğin pozitif yönlü ve düşük düzey, tamamlanma ihtiyacının ise negatif yönlü ve düşük düzey yordama gücünün olduğu görülmüştür. Ayrıca ahlaki kimliğin tamamlanma ihtiyacını pozitif yönde ve düşük düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Demir (2020), araştırmasını çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ruhsal zekâ ve duygusal zekâ arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yürütmüştür. Aynı zamanda oyun oynama motivasyonunun bu ilişkileri düzenlemede bir etkisinin olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 16 yaş ve üzeri 122 çevrimiçi oyuncu oluşturmaktadır. Ayrıca katılımcıların oyun oynama motivasyonlarını belirlemek için

görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre çevrimiçi oyun bağımlılığı, duygusal zekâ ruhsal zekâ ile negatif yönde ve zayıf düzey ilişki göstermiştir. Bu ilişkide oyun oynama motivasyonlarının düzenleyici rolünün bulunmadığı görülmüştür. Oyunda en üst kademeye erişmek motivasyonunun iki ilişkiyi de güçlendirdiği; duygusal ve ruhsal zekânın negatif etkilerini artırdığı görülmüştür. Oynadığı oyun sayısı ve çevrimiçi oyun bağımlılığının ekonomik kazanç boyutundaki puanlar göz önüne alındığında erkeklerin puanlarının kadınlardan anlamlı biçimde yüksek olduğu saptanmıştır.

Erim (2020), araştırmasını üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılığının, anksiyete duyarlılığı, aleksitimi ve kendini sabote etme ile ilişkisini belirlemek amacıyla yürütmüştür. Araştırmanın örneklemini 144 kadın ve 78 erkek toplam 222 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre oyun bağımlılığı puanları, anksiyete duyarlılığı ve aleksitimi puanları ile pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki göstermiştir. Kendini sabote etme puanları ile pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Tüm bağımsız değişkenler birlikte oyun bağımlılığı toplam varyansının %19'unu açıklamıştır.

Aktaş ve Bostancı-Daştan (2021), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemi dönemindeki dijital oyun bağımlılığı düzeylerini ve pandeminin oyun oynama durumlarına etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 295 kadın, 132 erkek toplam 427 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre pandemi döneminde öğrencilerin dijital oyun için harcadıkları zamanın anlamlı biçimde yükseldiği görülmüştür. Ayrıca bağımlılık yapan bir alışkanlığa sahip olan öğrencilerin daha çok strateji ve savaş oyunlarını oynadıkları ve oyuna 4 saatten fazla süre harcadıkları, bağımlılık yapan bir alışkanlığa sahip olmayanların ise daha çok zekâ ve bulmaca oyunları oynadıkları ve oyuna 4 saatten az süre harcadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Ay (2021), araştırmasını dijital oyun bağımlılığı, nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yürütmüştür. Araştırmanın örneklemini 102 kadın ve 98 erkek olmak üzere toplam 200 üniversite öğrencisidir. Araştırma bulgularına göre dijital oyun bağımlılığı, nomofobi ve internet bağımlılığı puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı puanları cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık göstermiştir. Erkek üniversite öğrencilerinin internet ve dijital oyun bağımlılığı puanları kadın öğrencilerden anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Sarpdağ-Turan (2022), araştırmasında üniversite öğrencilerinde özdenetim, saldırganlık ve sosyal kaygı ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 150 kadın ve 145 erkek olmak üzere 295 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda saldırganlık puanlarının dijital oyun bağımlılığı puanlarını anlamlı biçimde yordadığı ve toplam varyansının %27'sini açıkladığı belirlenmiştir. Aynı zamanda öz denetimin alt boyutları olan yineleyici özdenetim ve onarıcı özdenetimin dijital oyun bağımlılığının anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Ancak özdenetimin alt boyutu olan yaşantısal özdenetimin ve sosyal kaygının, dijital oyun bağımlılığı puanlarını anlamlı biçimde yordamadığı sonucunda ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde dijital oyun bağımlılığının saldırganlık, yaşantısal kaçınma, öz düzenleme, sosyal fobi ve yalnızlık ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar dijital oyun bağımlılığının cinsiyet, ait olma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile de ilişkili olabileceğini göstermektedir.

2.2. Yaşantısal Kaçınma

Kabul ve Kararlılık Terapisi kavramlarından biri olan yaşantısal kaçınma; bireyin öznel olarak deneyimlediği duyumsal, düşünsel, davranışsal durumlar veya anılarla temas halinde olmaktan kaçınması ve bu olayların sıklığını ya da bu olaylara neden olan bağlamların biçimini değiştirmek için girişimde bulunmasıdır. Kişinin kaçmaya, kaçınmaya veya değiştirmeye çalıştığı deneyimleri ifade etmektedir. Düşünceler, duygular ve anılar iç içe geçtiği için aralarında ayırım yapmak güçtür. Bu nedenle yaşantısal kaçınma hepsini içine alan genel bir kavramdır. Psikopatolojik ya da uyumsuz yaşantısal kaçınma; oldukça normal bir davranışın yaşantısal kaçınma stratejilerinden özellikle birinin benimsenmesi biçiminde gerçekleşen işlevsiz aralığıdır. Pek çok durumda fiziksel acıdan kaçınmanın, rahatlama arayışının ve dikkat dağıtıcı düşünceleri ertelemenin hiçbir zararı yoktur. Ancak yararsız ve yaşamı çarpıttığı halde devam ediliyorsa yaşantısal kaçınma patolojik hale gelir (Hayes ve ark., 1996). İnsan dilinde bazı duygular negatif duygular olarak adlandırılmış, olumsuz değerlendirilmiş ve bu duygulardan kaçınılmıştır. Bu sebeple yaşantısal kaçınma aslında insan dilinin doğal etkisinden ve toplum olarak iyi hissetmeye, acıdan kaçınmaya odaklanılarak oluşturulan kalıptan kaynaklanmıştır (Hayes ve ark., 2006). Örneğin; bir kişi babasının öldürüldüğünü kabul etmek istemediği için babasının ölümüyle ilgili yaşadığı üzüntüden

kaçmak amacıyla uyuşturucu kullanma yolunu seçebilir. Üzüntü, bu tür kayıplarda verilen son derece normal bir tepkidir. İlaç ya da uyuşturucu kullanmak miktarı ne olursa olsun bu kaybı geri getirmez ve durumu değiştirmez (Hayes ve ark., 1996).

Psikopatolojik ya da uyumsuz yaşantısal kaçınma; oldukça normal bir davranışın yaşantısal kaçınma stratejilerinden özellikle birinin benimsenmesi biçiminde gerçekleşen işlevsiz aralıktır. Değişim korkutucu olabilir. Yaşantısal olarak zor olduğu için bazen yapılması gerekenlerden kaçınılır. Gerekli değişimleri kısıtladığı için yaşantısal kaçınma, psikopatolojiye yol açabilecek önemli bir neden olarak görülür. Yaşantısal kaçınma, bilinçli değişim çabalarını faydalı ve gerekli olan yaşam değişiklikleri için değil de yıkıcı yolların hizmetine sunabilir. Pek çok durumda fiziksel acıdan kaçınmanın, rahatlama arayışının ve dikkat dağıtıcı düşünceleri ertelemeinin hiçbir zararı yoktur. Ancak yararsız ve yaşamı çarpıttığı halde devam ediliyorsa yaşantısal kaçınma patolojik hale gelir (Hayes ve ark., 1996).

Yaşantısal kaçınmanın birden fazla nedeni vardır. İlki, bilinçli ve planlı kontrol stratejilerinin yaşamın getirdiği pek çok tehlikeden kaçınma konusunda oldukça faydalı olmasıdır. Örneğin; yağmurlu havada dikkatli araba kullanmak kazaları önleyebilir. Bunun gibi kontrol stratejilerini caydırıcı düşünceler ve duygular da dâhil olmak üzere pek çok durumda kullanmaya çalışmamız oldukça doğaldır. Yaşantısal kaçınma bu kontrol stratejilerinin etkisiz oldukları bir alanda uygunsuz kullanımını ve gereksiz genellenmesini ifade eder. İkincisi, çok fazla sosyal teşvikin ve duygusal kaçınma modellemesinin bulunmasıdır. Bir çocuğa ağlamayı kesmesinin söylenmesi buna örnek verilebilir. Aynı zamanda duygusal düzenleme, öznel deneyimlerin düzenlenmesiyle aynı şey değildir çünkü çocuk ağlamayı bıraksa bile mutlu olmak zorunda değildir sadece sessizleşir. Üçüncüsü duyguların ve düşüncelerin davranışların nedeni olarak görülmesi ve bu sebeple kötü hislere ve düşüncelere neden olan davranışlardan kaçınılması gerektiğinin algılanmasıdır. Bu yaşantısal kaçınmanın uygunsuz biçimlerini mazur gösterir (Hayes ve ark., 1996).

Kişi 'kafasında' yaşadığında yani düşüncelerine çok fazla odaklandığında an ile teması gittikçe azalır. Kavramsallaştırılmış geçmiş, gelecek ve benlik davranışlar üzerinde daha etkili olmaya başlar ve psikolojik katılığa katkıda bulunur. Örneğin; yaşadığı acıdan kimin sorumlu olduğu konusu yaşadığı acıdan daha önemli hale gelebilir. Kişi davranışlarının asıl kaynağı olarak duygu ve düşüncelerini görmeye başladığında iç dünyasına daha fazla odaklanarak kaçınma kalıplarını daha da kötüleştirir. Sonuç yeniden psikolojik katılığa çıkmaktadır.

Bunun anlamı uzun vadede ulaşılmaması istenilen yaşam hedeflerinin haklı olma, iyi görünme, iyi hissetme ve kavramsallaştırılmış benliği savunma gibi daha acil hedeflerin gerisinde kalmasıdır. Kişiler psikolojik acıdan kurtulmanın ötesinde yaşam istekleriyle temaslarını kaybeder (Hayes ve ark., 2006).

İnsan doğasının yaşantısal kaçınmaya olan yönelimi toplum tarafından da beslenir. Diğer insanlarda olumsuz duygular görmeyi de pek çoğumuz istemeyiz. Örneğin; hem ebeveynleri hem diğer insanlar çocukların olumsuz duygularını ifade etmesini azaltmaya çalışır. Sadece olumsuz duygu ifadelerini azaltmaya çalışmakla kalmazlar aynı zamanda olumsuz duygularını da değiştirmeye çalışırlar. Mesela korkan çocuklara genellikle korkmasını gerektirecek bir şey olmadığı yatıp uyuması gerektiği söylenir. Çocukların değerlendirmesi bile olumsuz duygularını ne kadar az ifade ettiği ile yapılır, ağlamayan bebekler usludur. Günümüzde internet ortamları ve medya hem bizi korkuya maruz bırakmakta hem de alkol, lüks araba gibi şeylere özendirerek yaşantısal kaçınma stratejilerine yönlendirmektedir (Hayes ve ark., 2011). Buradan yola çıkarak üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınma ve dijital oyun bağımlılığının ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

2.2.1. Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar

Bu bölümde yaşantısal kaçınma ile ilgili yurtdışında yapılan bazı çalışmalar incelenmiştir. Cribb ve arkadaşları (2006), araştırmalarında yaşantısal kaçınma, depresyon ve ruminasyon arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini 75 kadın, 34 erkek toplam 109 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre depresif duygudurum düzeyi yüksek katılımcıların hem ruminatif düşünme tarzına sahip olduğu hem de bilişsel, yaşantısal ve davranışsal kaçınmaya daha fazla eğilimli oldukları görülmüştür.

Moulds ve arkadaşları (2007), araştırmalarında depresyonda kaçınmanın ölçülmesi ile ilgili yeni geliştirilmiş olan Bilişsel Davranışçı Kaçınma Ölçeği'ni kullanarak depresyon, ruminasyon ve kaçınma arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini 74 kadın, 30 erkek toplam 104 üniversite öğrencidir. Araştırma bulgularına göre Bilişsel Davranışçı Kaçınma Ölçeği hem toplam hem de alt ölçek puanları, depresyon ve anksiyete puanları ile pozitif yönde, anlamlı ilişki göstermiştir. Ayrıca davranışsal kaçınması

yüksek bireylerin ruminatif düşünmeye kaygıdan bağımsız olarak daha eğilimli oldukları söylenebilir.

Cernvall ve arkadaşları (2016), araştırmalarında çocukları kanser tedavisi gören ebeveynlerde yaşantısal kaçınma, travma sonrası stres semptomları, ruminasyon ve depresyon semptomları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemi, çocuklarına kanser teşhisi konulmasının üzerinden ortalama üç ay geçmiş olan 55 anne, 24 baba toplam 79 ebeveyninden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre yaşantısal kaçınma ve ruminasyon, travma sonrası stres ve depresyon semptomları ile pozitif yönde ve anlamlı biçimde ilişkiliydi.

Dinis ve arkadaşları (2015), araştırmalarında depresyon semptomları ve utanç verici anılar arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve bilişsel kaynaşmanın aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi 115 kadın (yaş ortalaması 32.35) ve 66 erkek (yaş ortalaması 35) olmak üzere toplam 181 kişiden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre bakım verenlerle yaşanan utanç verici anıların yaşantısal kaçınma aracılığı ile depresyon semptomları üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca bilişsel füzyonun yaşantısal kaçınma aracılığı ile depresyon semptomları üzerinde kısmi etkisi olduğu bulunmuştur.

Chou ve arkadaşları (2018), araştırmalarında internet bağımlılığı, depresyon ve intihar eğilimini yordamada psikolojik olarak esnek olmama/yaşantısal kaçınma ve stresle başa çıkma stratejilerinin rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 20-30 yaş arasında bulunan 262 kadın, 238 erkek toplam 500 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bir yıl sonra takip değerlendirmesi yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre yüksek düzeyde psikolojik olarak esnek olmama/yaşantısal kaçınma ve düşük etkili stresle başa çıkma stratejilerini kullanmanın 1 yıl sonrasındaki değerlendirmede internet bağımlılığı, depresyon ve intihar eğilimini arttırdığı görülmüştür.

Yurtdışındaki çalışmalar incelendiğinde yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı, depresyon, ruminasyon ve intihar ile ilişkili olduğu görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığının da yaşantısal kaçınma ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

2.2.2. Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar

Bu başlık altında Türkiye’de yaşantısal kaçınma ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiştir. Kahraman (2021) araştırmasında rol yapma oyunu oynayan kişilerin yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında bulunan ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada rol yapma oyunu oynayan 170 kişi ve rol yapma oyunu oynamayan 170 kişi olmak üzere iki örneklem kullanılmıştır. İki örnekleme de 24 kadın ve 146 erkek bulunmaktadır. Araştırma sonucunda psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı bulunan kişilerin psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma puanları psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayanlardan istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı bulunanların değer odaklı yaşam puanları ise bulunmayanlara oranla anlamlı biçimde daha düşük çıkmıştır. Her iki grupta da yaşantısal kaçınma, psikolojik esneklik ve değer odaklı yaşam ile negatif yönlü anlamlı ilişki göstermiştir.

Çarboğa (2021) araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme süreçleri ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 18-30 yaş arasında bulunan 167 kadın, 41 erkek toplam 208 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi yüksek kişilerin diğer kişilere göre anlamlı biçimde daha çok duygusal dışavurum sergiledikleri aynı zamanda daha fazla yaşantısal kaçınma gerçekleştirdikleri görülmüştür. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arttıkça yaygın anksiyete bozukluğu ve yaşantısal kaçınma düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Temelcioğlu-Tunalı (2020) araştırmasında üniversite öğrencilerinde psikolojik belirtiler ile aleksitimi ilişkisinde duygu düzenleme güçlükleri ve yaşantısal kaçınmanın aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 245 kadın ve 179 erkek toplam 424 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü aracılık rolüyle psikolojik belirti toplam varyansının %46’sını açıklamaktadır. Ayrıca aleksitiminin depresyon alt ölçeği üzerindeki doğrudan etkisi ($\beta=.29$) ve yaşantısal kaçınma aracılığıyla olan dolaylı etkisi ($\beta=.29$) anlamlı bulunmuştur.

Şık (2020) araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınmaları ile ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 525 kadın ve 281 erkek toplam 806 üniversite öğrencisi

oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre yaşantısal kaçınma, ruminasyonun alt boyutları saplantılı ve derin düşünme ile pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki göstermiştir. Yaşantısal kaçınma, eylem kaynaşması alt boyutları olan olasılık ve ahlak ile pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki göstermiştir. Saplantılı düşünme %35 oranla, derin düşünme %3 oranla ve eylem kaynaşmasının alt boyutu olan olasılık %1 oranla yaşantısal kaçınmanın anlamlı yordayıcıları olarak tespit edilmiştir. Üç değişkenin beraber yaşantısal kaçınma toplam varyansını açıklama oranı %39'dur.

Özsoy (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile yaşantısal kaçınma, bilişsel esneklik, kendinelik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri YEM ile incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 18-24 yaş arası 448 kadın, 306 erkek toplam 754 lisans öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlük yaşantısal kaçınma ve kendineliliğin doğrudan yordayıcısı iken kaygı ve bilişsel esnekliği doğrudan yordamamaktadır. Yaşantısal kaçınma ve kendineliliğin de kaygının doğrudan yordayıcısı olmadıkları görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin yaşantısal kaçınmaya başvurabileceği ve bu bireylerin kendinelik becerilerinin daha düşük olduğu ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Kaşıkara (2019) araştırmasını üniversite öğrencilerinin depresyon ve ruminasyon düzeyleri arasında bulunan ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygusal tükenmenin aracılık rolünü incelemek amacıyla yürütmüştür. Araştırmanın örneklemini 443 kadın, 217 erkek toplam 660 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre depresyon ve ruminasyon düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca depresyon ve ruminasyon arasındaki ilişkide duygusal tükenmenin tek aracılık etkisi, yaşantısal kaçınmanın tek aracılık etkisi, yaşantısal kaçınma ve duygusal tükenmenin çoklu aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Adıgüzel (2018) araştırmasını üniversite öğrencilerinin problemlili akıllı telefon ve internet kullanımı, gündemi kaçırma korkusu ve yaşantısal kaçınmalarının cep telefonu bağlantısını kaybetme korkularını yordamasına yönelik oluşturulan yapının YEM ile incelenmesi amacıyla yürütmüştür. Araştırmanın örneklemini 18-30 yaş arasındaki 579 kadın, 256 erkek toplam 835 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre gündemi kaçırma korkusu ve problemlili akıllı telefon kullanımının nomofibiye yordamadığı görülürken

yaşantısal kaçınma ve problemlili internet kullanımının nomofobiye pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Neziroğlu (2010) araştırmasında ruminasyonun işlevselliği tartışmalı olan alt boyutları ile yaşantısal kaçınma ve problem çözme arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlamıştır. Aynı zamanda araştırmada Ruminatif Tepkiler Ölçeği Türkçe'ye çevrilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 454 kadın, 359 erkek toplam 813 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin 'geviş getirir gibi düşünme' ve 'derin düşünme' olmak üzere iki faktörlü yapıda olduğu görülmüştür. Ölçeğin geçerli ve güvenilir kabul edilebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ruminasyon eğiliminin kadınlardan erkeklerden daha fazla olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde 'geviş getirir gibi düşünme' alt boyutu puanları yüksek olanların problem çözme becerilerini yetersiz gördüğü, 'derin düşünme' alt boyut puanları yüksek olanların ise problem çözme becerilerini yeterli gördüğü tespit edilmiştir. 'Geviş getirir gibi düşünme' alt boyutu ve problem çözme yaklaşımlarından kendine güvenli yaklaşım ve kaçınan yaklaşım, depresif belirtileri anlamlı biçimde yordamıştır. Endişe puanları istatistiksel olarak kontrol edildiğinde ruminasyonun alt boyutu olan 'geviş getirir gibi düşünme' arttıkça yaşantısal kaçınmanın da arttığı bulunmuştur.

Yapılan tüm araştırmalara bakıldığında yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, gündemi kaçırma korkusu, depresyon, ruminasyon ve bilişsel esneklik kavramlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle dijital oyun bağımlılığı ile de ilişkili olabileceği öngörülmektedir.

2.3. Ait Olma

2.3.1. Ait Olma Duygusu

Ait olma, doğumdan itibaren bireyin yaşamış olduğu eksiklik ve diğer insanlara ihtiyaç duyma durumlarının neden olduğu diğer insanlara yönelik bağlanma duygusudur. Ait olma duygusu ile kişi kendini güvende hisseder, önemli ve değerli olduğunu fark eder. Bu sebeplerle bir gruba ya da topluma ait olma ve insanlarla ilişkide bulunma birey için temel ihtiyaçlardan biridir (Koçyiğit, 2014). Aidiyet duygusunu tanımlayan iki özellik vardır. Bunlardan biri değerli olduğunu, ihtiyaç duyulduğunu ve kabul gördüğünü hissetmek anlamına gelen değerli katılımdır. İkincisi ise kişinin özelliklerinin çevre veya sistemle birlikte algılanması anlamına gelen uyumdur (Hagerty ve Patusky, 1995).

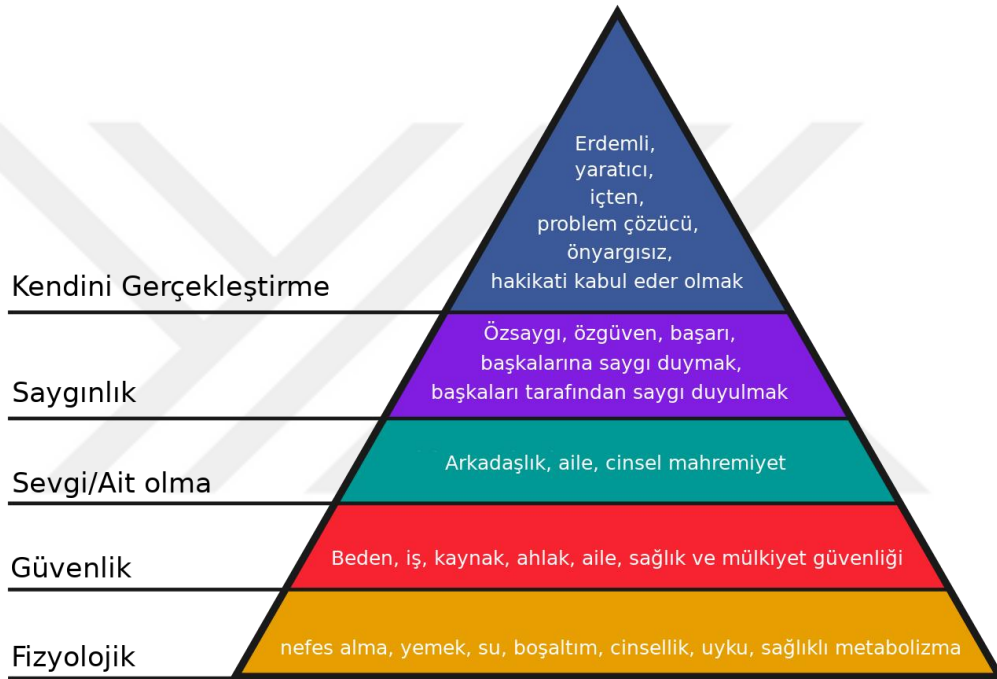
Baumeister ve Leary (1995) ait olma duygusunun kalıcı, olumlu ve önemli kişilerarası ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yönünde en az miktarda da olsa tüm insanların sahip olduğu bir dürtü olduğunu öne sürmüştür. Bu dürtünün karşılanması için iki unsur bulunmaktadır. Birinci unsur, birkaç kişiyle sıklıkla duygusal anlamda olumlu etkileşimlerde bulunmaktır. İkinci unsur ise bu etkileşimlerin iki bireyin iyiliği adına kalıcı ve belirli süre boyunca durağan olmasıdır. Diğer insanlar ile güçlü bağlar kurabilen bireylerin daha mutlu, daha sağlıklı ve stresle baş etme konusunda daha iyi olduğu görülmektedir. Ait olma ihtiyacının karşılanmasındaki eksiklikler olumsuz sonuçlara yol açar. Sosyal bağları eksik olan kişilerde hem fiziksel sorunlar hem psikolojik sorunlar daha yaygın görülmektedir. Hatta yeme bozukluğu, intihar gibi patolojik davranışlar da daha yaygındır (Baumeister ve Leary, 1995).

Baumeister ve Leary'e (1995) göre aidiyet duygusunun insan psikolojisinde merkezi bir yeri vardır. Bu nedenle duygusal ve davranışsal problemlerin tedavisi için de önemlidir. Bireylerin psikolojik problemlerinin pek çoğu sosyal ilişkilerine karşı algıladıkları tehditlere karşı verdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerden kaynaklanır. İnsanların psikolojik olarak yardım alma gereksinimi duydukları depresyon, yalnızlık, kaygı ve ilişki sorunları gibi duygusal sorunların birçoğu ait olma ihtiyaçlarının karşılanmamasından kaynaklanır. İnsanlar diğer insanlarla ilişki kurmak ya da ilişkiyi sürdürmek konusunda umutsuz girişimler yaşadıklarında ya da ait olma ihtiyaçları karşılanmadığı için hayal kırıklığı hissettiklerinde bunu yıkıcı, nevrotik ve uyumsuz davranışlarla gösteriyor olabilirler. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin ait olma ihtiyaçlarını karşılayamadıklarında dijital oyunlara yöneliyor olabilecekleri fikri oluşmuştur.

2.3.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow'un oluşturmuş olduğu ihtiyaçlar hiyerarşisi; insanların temel ihtiyaçlarının görece bir üstünlük biçiminde kategori edilmesiyle ortaya çıkmıştır. Bu teoriye göre ihtiyaçlardan biri karşılandığında başka ve daha yüksek bir ihtiyaç ortaya çıkar. O ihtiyaç da karşılandığında yine daha yüksek başka bir ihtiyaç doğar (Maslow, 1943). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ile ilgili ihtiyaçlar, sevgi/ait olma ihtiyaçları, saygınlık ve kendini gerçekleştirme olmak üzere 5 kademedен oluşmaktadır (Şekil 2.1). İnsan yaşamı için gerekli olan temel ihtiyaçlar fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarıdır. Bunlar yeme-içme, barınma, emniyet ve orta düzeyde sıcaklık gibi temel unsurları içerir.

Psikolojik ihtiyaçlar olan sevgi/ait olma ve saygı ihtiyaçları diğ er insanlarla ilişki kurma, güven, başkalarını sevmek ve saygı gösterme, diğ er insanlar tarafından sevilme ve saygı duyulmayı kapsar. Kendini gerçekleştirme ihtiyaı ise başarı, yetenek, problem çözebilme ve yaratıcı olabilme ile ilgilidir (Abbas, 2020). Maslow ihtiyaçların karşılanması ile ilgili olarak homeostatik dengeden de bahsetmiştir. Bu ihtiyaçların çok fazla karşılanması kişide motivasyon eksikliğine ve hissizliğe neden olurken ihtiyaçların az karşılanması da çeşitli patolojilere ya da sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle yeteri kadar karşılanması gereklidir (Boeree, 2006).

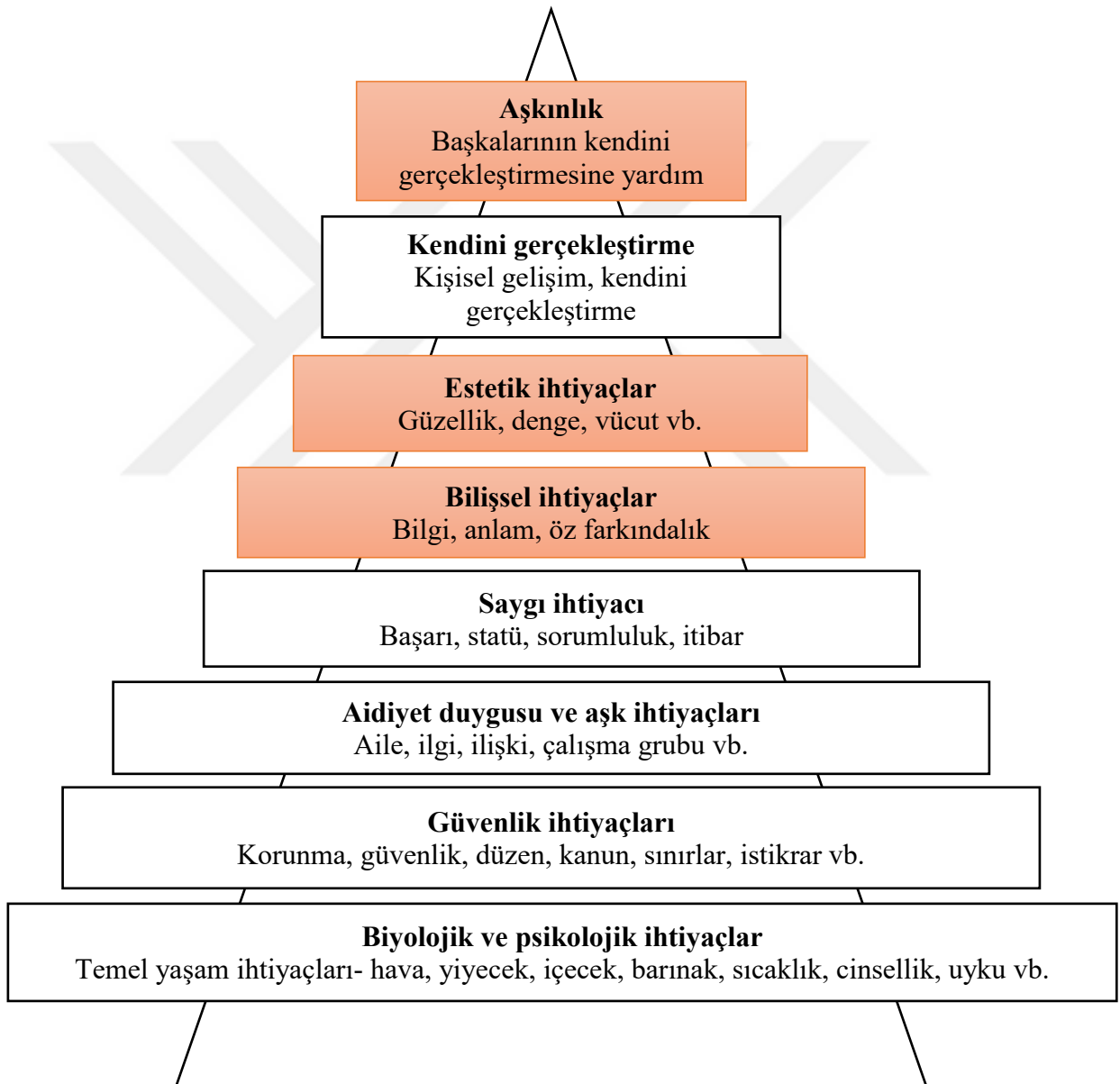


şekil 2.1. Beş Aşamalı İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Maslow, 1943)

Sevgi/Ait Olma İhtiyaı: Temel ihtiyaçlar olan fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyaçları yeteri kadar karşılandığında ait olma, sevgi ve şefkat ihtiyaçları doğmaktadır. Bu durumda kişi bir arkadaşın, sevgilinin, eşin ya da bir çocuğun eksikliğini hissedecektir. Bu nedenle bir gruba dâhil olmak ve diğ er insanlarla sevecen ilişkiler kurmak isteyecek, bunun için de çaba gösterecektir. Sevgi ihtiyaçları hem sevgi vermeyi hem de almayı kapsamaktadır.

Ait olma, sevgi ve şefkat ihtiyaçlarının toplum tarafından engellenmesi bireylerde uyumsuzluğa ve şiddetli patolojiye neden olabilir (Maslow, 1943).

Maslow'un (1943) beş aşamalı olan ihtiyaçlar hiyerarşisi modeli 1970'li yıllarda sınırlı olduğu düşünülerek geliştirilmiş ve 8 aşamalı bir model ortaya konmuştur (Şekil 2.2). Bu modelde bilme, anlama ve öz farkındalığı içine alan 'Bilişsel Süreçler'; güzel olanı arama, şekillendirme ve dengelemeyi içine alan 'Estetik İhtiyaçlar' ve diğer insanların kendini gerçekleştirmesine yardımcı olma anlamına gelen 'Aşkınlık' basamakları eklenmiştir (Koo, 2017).



Şekil 2. 2. Sekiz Aşamalı İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Chapman, 2001)

2.3.3. Ait Olma ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar

Bu başlık altında yurtdışında yürütülen ait olma ile ilgili çalışmalar incelenmiş ve bazı çalışmalar özetlenmiştir. Kember ve arkadaşları (2001), araştırmalarında yarı zamanlı öğrencilerin ait olma duygularını görüşme yöntemi ile incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini yarı zamanlı programlara kayıtlı 53 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Görüşmelerde üniversiteye, öğretim kadrosuna ve sınıf arkadaşlarına ilişkin sorular sorulmuştur. Araştırma bulgularına göre katılımcıların sınıf gruplarına ve öğretim kadrolarına olan bağlılıkları bölümlerine olan bağlılıklarından daha yüksekti. Bölümlerine olan bağlılıkları ise üniversitelerine olan bağlılıklarından daha yüksekti. Sonuçlar ait olma duygusunun geliştirilmesinin, daha verimli öğrenmeye ve bölümleri bitirme olasılığını yükseltmeye yardımcı olduğunu göstermiştir.

Freeman ve arkadaşları (2007), araştırmalarında üniversite öğrencilerinde sınıfa aitlik duyguları ve akademik motivasyonun, akademisyenlerin kişilik özelliklerine ilişkin algı ile ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini 162 kadın, 60 erkek ve 16 cinsiyet belirtmeyen üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin sınıfa aidiyet duyguları ile içsel motivasyonları, akademik olarak özyeterlik algıları ve verilen görevlerin değerine ilişkin algıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür.

Pang (2020), araştırmasında üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile sosyal destek, çevrimiçi kendini sunma ve aidiyet duygusu arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 18-25 yaş arasında bulunan 245 kadın, 240 erkek toplam 485 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ve aidiyet duyguları ile çevrimiçi benlik sunumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Ayrıca çevrimiçi benlik sunumu hem aidiyet duygusunun hem de sosyal destek algısının anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Pitmann ve Richmond (2008) araştırmalarında üniversite aidiyeti, psikolojik uyum ve arkadaşlık niteliği arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini üniversite birinci sınıf öğrencisi 58 kadın, 21 erkek toplam 79 kişiden oluşmuştur. Veriler hem güz yarıyılında hem bahar yarıyılında olmak üzere iki farklı zamanda toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre iki farklı zamanda da üniversiteye aidiyet ile arkadaşlık

ilişkilerinin niteliği pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişkilidir. Ayrıca üniversiteye daha iyi uyum sağlayan öğrencilerin aidiyet duygusu ikinci ölçümlerde olumlu yönde artış göstermiştir.

Faircloth ve Hamm (2005) araştırmalarında dört farklı etnik kökenden lise öğrencilerinin aidiyetlerinin motivasyon, başarı ve etnik ayrımcılık ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi 580 Afrikalı Amerikalı, 948 Asyalı Amerikalı, 860 Latin ve 3142 Avrupalı Amerikalı olmak üzere toplam 5494 lise öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre aidiyetin motivasyon ve başarı arasındaki ilişkiyi yüksek oranda açıkladığı görülmüştür. Avrupalı Amerikalı ve Latin öğrenciler için aidiyet puanları etnik ayrımcılık, öğretmenlerle ilişkiler, arkadaşlarla katılım ve okul etkinliklerine katılım göstergeleri ile ilgiliydi.

Skaalvik ve Skaalvik (2011) araştırmalarında öğretmenlerin aidiyet duygusu, iş doyumunu ve duygusal tükenmişlikleri ile değer uyumu ve okul hedef yapısı arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi ilkökul ve ortaokulda çalışan 231 öğretmenden oluşmuştur. Araştırma sonucunda öğretmenlerin değer uyumları, aidiyet duygusu ve iş doyumunu ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişki göstermiştir. İş doyumunu, duygusal tükenmişlik ile negatif yönlü anlamlı ilişki göstermiştir.

Hoffman ve arkadaşları (2002) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin aidiyet duygusunu incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma kapsamında aidiyet ile ilgili bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçek 35 maddeden ve 5 alt boyuttan (algılanan akran desteği, algılanan öğretim üyesi desteği, algılanan sınıf konforu, algılanan izolasyon ve empatik fakülte anlayışı) oluşmuştur. Araştırmanın çalışma grubu 144 kadın, 61 erkek toplam 205 üniversite öğrencisidir. Araştırma bulgularına göre öğrenci topluluklarında bulunan öğrencilerin aidiyet toplam puanları ve alt ölçek puanlarının hepsi diğer öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca sonuçlar üniversite öğrencilerinin yüksek aidiyet duygusunun değerli katılım (destekleyici akran ilişkileri, öğretim üyelerinden algılanan yardım, fakültenin şefkatli olduğuna dair inanç vb.) algılarından kaynaklandığını göstermiştir.

Whillans ve Chen (2017) araştırmalarında üniversite birinci sınıf öğrencilerinin başkalarına ait Facebook profillerinin kendi aidiyet duygularını ve akranlarının sosyal bağlantıları ile ilgili algılarını nasıl etkilediğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi 427 kadın ve 174 erkek olmak üzere toplam 601 lisans öğrencisinden oluşmuştur. Öğrencilere sosyal öz yeterlik, sosyal niyet, ait olma ile ilgili sorulardan oluşan bir anket

uygulanmıştır. Ayrıca yüksek ve düşük sosyal içeriğe sahip Facebook profilleri gösterilmiştir. Araştırma bulgularına göre yüksek sosyal içeriğe sahip profilleri olan bireyler daha sosyal olarak algılanmıştır. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin, akranlarının sosyal profillerinden diğer sınıf düzeylerine göre daha çok etkilendiği görülmüştür. Birinci sınıf öğrencileri yüksek sosyal içeriğe sahip profilleri görüntüledikten sonra kampüse daha az aidiyet bildirmiştir.

Yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde ait olma kavramının sosyal medya kullanımı, çevrimiçi kendini sunma, Facebook profilleri ve sosyallik algıları ile çalışıldığı görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı ile ait olmanın da ilişkili olabileceği öngörülmektedir.

2.3.4. Ait Olma ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar

Bu bölümde ait olma ile ilgili Türkiye’de yapılan çalışmalar incelenmiştir. Kourou (2019), araştırmasını üniversite öğrencilerinde ait olma ve varoluşsal kaygılar arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla yürütmüştür. Araştırmanın örneklemi 578 kadın ve 127 erkek toplam 705 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin ait olma düzeyleri, varoluşsal kaygı puanları ile negatif yönlü anlamlı ilişki göstermiştir. Varoluşsal kaygı toplam puanı, ait olma toplam varyansının %28’ini açıklamaktadır. Varoluşsal kaygının alt boyutları anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, özgürlük kaygısı ve yalıtılmışlık kaygısı ise Ait Olma Ölçeği toplam puan varyansının sırasıyla %21, %2, %7 ve %25’ini açıklamaktadır.

Özdaş (2017) araştırmasında ait olma ihtiyacı ile psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasında bulunan ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi yaş aralığı 25-50 olan 128 kadın, 172 erkek toplam 300 kişiden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre ait olma ihtiyacı, yaşam doyumunu ve psikolojik dayanıklılık ile negatif yönlü anlamlı ilişki göstermiştir. Psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Düşük aidiyet ihtiyacının yüksek psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunun göstergesi olduğu söylenebilir.

Yılmaz-Sayar (2016) araştırmasında psikolojik danışman adaylarında ait olma düzeyini bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf, birinci öğretim, ikinci öğretim ve çift ana dal) göre incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi 313 kadın, 96 erkek toplam 409 kişiden oluşmuştur. Araştırma sonucunda kadın psikolojik danışman adaylarının Ait Olma Ölçeği toplam ve alt ölçek puanları erkeklerden anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Çift

ana dal öğrencilerinin Ait Olma Ölçeği toplam puanları diğerlerine göre anlamlı biçimde yüksek bulunmuş ancak alt ölçek puanları anlamlı biçimde farklılaşmamıştır. Birinci öğretim öğrencilerinin Ait Olma Ölçeği toplam ve aileye ait olma, mesleğe ait olma puanları ikinci öğretim öğrencilerinden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Koçyiğit (2014) araştırmasında üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarını ait olma düzeyi ve cinsiyet açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi 475 kadın, 325 erkek toplam 800 üniversite öğrencisidir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinden aile, arkadaş ve mesleğe ait olma düzeyleri yüksek olanların geleceğe yönelik tutumları daha az kaygılı, daha olumlu ve planlı çıkmıştır. Geleceğe yönelik tutumlar cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmamıştır.

Karaman (2013) araştırmasını üniversite öğrencilerinin okudukları üniversitede ait olma ihtiyaçlarının ne derece karşılandığını ölçmek için ‘Üniversiteye Ait Olma Ölçeği’ni geliştirme amacıyla yürütmüştür. Araştırmada deneme formu, test tekrar test ve nihai formun uygulandığı toplam üç örnekleme vardır. Nihai form 636 kadın, 629 erkek toplam 1265 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ölçek ‘motivasyon, beklenti ve özdeşleşme’ olarak üç boyuttan oluşmaktadır. Nihai formun Cronbach Alfa katsayısı .75 bulunmuştur. Test tekrar test korelasyon sayıları boyutlar için sırasıyla .84, .87 ve .83 çıkmıştır. Araştırma sonucunda 5’li Likert tipi ve 14 maddeye sahip ölçeğin geçerli, güvenilir ve kullanışlı olarak kabul edilebileceği görülmüştür.

Çivitci (2015) araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve algıladıkları stres arasındaki ilişkide okula aidiyet ve ders dışı katılımın aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi 326 kadın, 151 erkek toplam 477 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre yaşam doyumu ve algılanan stres arasındaki ilişkide üniversite aidiyetinin düzenleyici rolü olduğu görülmüştür. Ayrıca üniversite aidiyeti yüksek öğrencilerin yaşam doyumlarının yüksek ve algılanan streslerinin düşük olduğu bulunmuştur.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde ait olma kavramının akademik başarı, motivasyon, yaşam doyumu, duygusal tükenmişlik, çevrimiçi kendini sunma ve geleceğe yönelik tutumlar ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan yola çıkılarak ait olma kavramının dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

2.4. Psikolojik İyi Oluş

Bireyin kendini iyi hissetmesi sadece olumlu duygular yaşamasıyla ya da mutlu hissetmesiyle ilgili değildir; güven, bağlılık, ilgi ve sevgi hissetmesiyle de alakalıdır. Psikolojik olarak işlevsel olmak bireyin sahip olduğu potansiyellerin gelişimini, olumlu ilişkiler kurmayı ve yaşamda bir amaca sahip olmayı ifade eder (Huppert, 2009). İlgili literatür incelendiğinde öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olmak üzere iki kavram olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluş kavramı daha çok bireyin olumlu duygularını ve yaşam kalitesini ifade eder. Psikolojik iyi oluş kavramı ise daha çok yaşamda bir anlam ve amaç bulmak, kişisel anlamda değişmek ve gelişmek, kendi varlığını olduğu gibi kabullenmek, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmak gibi varoluşsal durumları ifade eder (Keyes ve ark., 2002).

Pozitif psikoloji kavramlarından psikolojik iyi oluş yaşamın iyi gitmesini ifade edebilir. Yaşamın iyi gitmesi; bireyin kendini iyi hissetmesi ve aktif biçimde çalışmasının birleşimi ile olur. Devam eden iyilik hali bireyin kendini sürekli iyi hissetmesi anlamına gelmez. Başarısız olmak, hayal kırıklığı yaşamak, üzüntü gibi olumsuz duygular da hayatın bir parçasıdır. Devam eden iyilik, acı veren olayları ve duyguları iyi yönetebilmeyi ifade eder. Olumsuz duygular çok yoğun ya da uzun süreli yaşandığında ve bireyin hayatını olumsuz etkilediğinde bireyin psikolojik iyi oluşu ve günlük yaşantısındaki işlevselliği tehlike altına girer (Huppert, 2009).

Ryff (1989), psikolojik iyi oluşu kişisel gelişim ve yaşam ile ilgili altı boyutu içine alan geniş bir iyi olma hali olarak tanımlamıştır. Bu altı boyut; öz kabul, kişisel gelişim, hayat amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, çevresel ustalık ve özerkliktir. Öz kabul; kişinin kendini ve geçmiş yaşantılarını olumlu değerlendirmesi, kendisini olumlu ve olumsuz tüm kişilik özelliklerinin farkında olarak olduğu biçimiyle kabul etmesi anlamına gelir. Bireyin kendisine yönelik olumlu tutumu psikolojik iyi oluşun ana özelliklerinden biridir. Kişisel gelişim; sürekli büyümeye ve gelişmeye açık olma, güçlü yönlerini geliştirme anlamına gelir. Kişi kendi potansiyelinin farkına varır ve bu potansiyeli gerçekleştirmek için çaba sarf eder. Karşısına çıkan engellerle ve görevlerle yüzleşme cesaretine sahiptir. Hayat amacı; yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğu inancını, kişinin yaşamında bir amaç belirlemesini ve bu amaca yönelik çabasını ifade eder. Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, diğer insanlarla kurulan nitelikli ilişkileri ve olumlu iletişim becerilerini kapsar. Bu aynı zamanda güvene dayalı ve

samimi ilişkileri, kişinin sevme yeteneğini, diğerlerine empati duyabilmeyi, şefkat gösterebilmeyi de ifade eder. Çevresel ustalık, bireyin kendi yaşamını ve çevresini yönetebilme yeteneğini, çevresini ihtiyaçlarına yönelik olarak düzenleyebilmesini ifade eder. Özerklik ise bireyin kendi kararlarını alabilme yetisini ve kararlarını almada özgür olduğunu ifade eder. Birey diğer insanlara bağlı olarak karar vermek yerine kişisel kriterlerine göre hareket eder. Kişi dışsal değil içsel bir denetim odağına sahiptir (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi oluş biyolojik faktörlerden ve mizaç özelliklerinden etkilenebildiği gibi çevresel faktörlerden ve içinde bulunulan sosyokültürel ortamdan da etkilenebilir. Psikolojik ihtiyaçların engellendiği ya da ihmal edildiği bir kültürde yetişen bireylerin psikolojik uyumları zorlaşabilir (Ryff, 1995). Bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve doyuma ulaşması sadece öz yeterlikleriyle değil çevrelerindeki engellemeler, sosyokültürel bağlamlar ve isteklerle de ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2000).

Sosyal olarak etkileşimde olmak psikolojik iyi oluşun sağlanmasında önemlidir. Olumlu bir sosyal etkileşim bireyin kendini olduğu gibi kabul etme duygusunu pekiştirir. Olumsuz sosyal etkileşim ise kendini kabulünü zorlaştırabilir. Bu sebeple olumlu sosyal ilişkileri yüksek kişilerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olacağı söylenebilir. Bu Ryff'in (1989) altı boyutundan biri olan başkalarıyla olumlu ilişkiler kavramını da destekler (Cenkseven ve Akbaş, 2007).

2.4.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Bu kısımda psikolojik iyi oluş konusu ile ilgili yurtdışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir. Cooke ve arkadaşları (2006), araştırmalarında üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun ilk yıl boyunca olan profilini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 4699 üniversite birinci sınıf öğrencisinden oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak Clinical Outcomes in Routine Evaluation (CORE-OM) kullanılmıştır. Ölçümler dört farklı zamanda yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre üniversite birinci sınıfta öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılık gösterdiği ancak üniversiteye başlamadan önceki haline hiç dönmediği bulunmuştur. Yani üniversitenin ilk yılı öğrencilerin kaygı ve endişe düzeylerinin yükseldiği bu nedenle psikolojik iyi oluşlarının düştüğü ancak depresif olacak düzeyde bir kaygı yaşamadıkları görülmüştür.

Roothman ve arkadaşları (2003) araştırmalarında üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 288 kadın, 92 erkek toplam 384 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Grup, dört farklı yaş grubuna (18-25, 26-40, 41-50, 50-65) ayrılmıştır. Veriler Genel Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Genel Sağlık Anketi, Bar-On Duygusal Bölüm Envanteri ve Otomatik Düşünceler Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri fiziksel, bilişsel ve benlik alt boyutlarında kadınlardan anlamlı biçimde daha yüksektir. Kadınların psikolojik iyi oluş puanları ise ruhsal, duyguların ifadesi ve somatik semptomlar alt boyutlarında erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

Bewick ve arkadaşları (2010) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin üç yıl boyunca psikolojik iyi oluş düzeylerinin nasıl farklılaştığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 14.555 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak Rutin Değerlendirmede Genel Nüfus Klinik Sonuçları (GP-CORE) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sınıf seviyesi ilerledikçe azaldığı görölmüştür. Öğrencilerin kaygı seviyelerinin hiçbir sınıf seviyesinde kayıt öncesi düzeye düşmediği bulunmuştur. Depresyon düzeylerinin ise en yüksek olduğu dönemin son yılları olduğu görölmüştür.

Matud ve arkadaşları (2019) araştırmalarında yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluşları ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini yaşları 21-64 arasında olan 1700 kadın, 1700 erkek toplam 3400 kişiden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre kadınların psikolojik iyi oluş puanları kişisel gelişim ve başkalarıyla ilişkiler alt boyutlarında anlamlı biçimde erkeklerden yüksek çıkarken erkeklerin özerklik ve kendini kabul alt boyutlarından aldıkları puanlar kadınlardan anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır.

Ryff ve Keyes (1995) araştırmalarında psikolojik iyi oluş için önerilen çok boyutlu bir modelin test edilmesini amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 25 yaş ve üzerinde bulunan, İngilizce konuşan 1.108 yetişkinden oluşmuştur. Veri toplama aracı araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluşun; kendini kabul, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık ve yaşam amacı olarak altı faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Psikolojik iyi oluşun depresyon ile ilişkisine bakıldığında tüm alt boyutlar ile negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yapılan araştırmalara bakıldığında psikolojik iyi oluşun depresyon, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve yaşam amacı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı araştırmalar mevcuttur.

2.4.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Bu başlık altında Türkiye’de yapılmış psikolojik iyi oluş araştırmaları incelenmiş ve bazı araştırmalara yer verilmiştir. Deniz ve arkadaşları (2017) araştırmalarında  niversite  ğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini 286 kadın, 69 erkek toplam 355  niversite  ğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre duygusal zekânın psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık ilişkisinde tam aracılık rolünün bulunduğu söylenebilir. Üniversite  ğrencilerinin bilinçli farkındalıkları duygusal zek larını arttırabilmekte bunun sonucunda da psikolojik iyi oluşları g  lenebilmektedir.

Kermen ve arkadaşları (2016) araştırmalarında lise  ğrencilerinde psikolojik iyi oluş, yaşam doyumunu ve sosyal kaygı arasında bulunan ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini 150 kız, 150 erkek toplam 300 lise öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre sosyal kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin hem psikolojik iyi oluş hem de yaşam doyumunu düzeyleri düşük çıkmıştır. Sosyal kaygı düzeyinin erkek öğrencilerde kadınlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal kaygı; yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu negatif olarak anlamlı biçimde yordamaktadır.

Demirci ve çar (2017) araştırmalarında  ğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve kendini bilme arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan 291 kadın, 125 erkek toplam 416  niversite  ğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş, kendini bilme ile pozitif yönlü anlamlı ilişki göstermiştir. Kendini bilme, psikolojik iyi oluş toplam varyansının %33.9’unu açıklamaktadır. Demokratik anne-baba tutumu sergileyen  ğretmen adaylarının kendini bilme düzeyi otoriter anne-baba tutumu sergileyenlere oranla yüksek çıkmıştır.

Sarı ve  akır (2016) araştırmalarında mutluluk korkusu, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasında bulunan ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini yaş aralığı 18-36 olan 293 kadın, 108 erkek toplam 401 eğitim fakültesi ve pedagojik formasyon öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda mutluluk korkusu, öznel iyi oluş ve

psikolojik iyi oluş ile negatif yönlü anlamlı ilişki göstermiştir. Mutluluk korkusu; psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşu negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Aynı zamanda her iki değişkenin de toplam varyansın %5'ini açıkladığı görülmüştür.

Geçgin ve Sahranç (2017) araştırmalarında üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 274 kadın, 152 erkek toplam 426 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş puanları negatif yönlü anlamlı ilişki göstermiştir. Ebeveyn tutumlarını koruyucu olarak algılayan üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları demokratik algılayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ebeveynlerinin tutumunun otoriter olduğunu düşünen üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri, koruyucu olduğunu düşünenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Söner ve Yılmaz (2018) araştırmalarında lise öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 160 kız ve 172 erkek toplam 332 lise öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda mental iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından çatışma ile pozitif yönlü anlamlı ilişki göstermiştir. Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının mental iyi oluş toplam varyansını açıklama düzeyi %16'dır. Kız öğrencilerin mental iyi oluş düzeyi erkeklere göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.

Uz-Baş ve arkadaşları (2016) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı, psikolojik iyi oluş ve algılanan çok boyutlu sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 213 kadın, 96 erkek toplam 309 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım, psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek alt boyutları olan arkadaştan alınan destek, toplam destek puanları ile negatif yönlü anlamlı ilişki göstermiştir. İnternetin aşırı kullanımının anlamlı yordayıcısı psikolojik iyi oluş olarak bulunmuştur. İnternetin olumsuz sonuçlarının anlamlı yordayıcıları ise psikolojik iyi oluş ve arkadaştan alınan sosyal destektir.

Uyar (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu yordamada bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma tarzlarının rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 18-25 yaş arası 271 kadın, 228 erkek toplam 499 üniversite

öğrencisi oluşturmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin olumlu duygu düzenleme stratejileri, güvenli bağlanma puanları ile pozitif yönlü; korkulu ve saplantılı bağlanma puanları ile negatif yönlü anlamlı ilişki göstermiştir. Cinsiyet, okul türü, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma tarzları birlikte psikolojik iyi oluş toplam varyansının %49.56'sını açıklamıştır. Psikolojik iyi oluşun en büyük yordayıcısı, bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak bulunmuştur.

Kılınç (2017) araştırmasında üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu yordamada öz yeterlik ve etkileşim kaygısının rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 127 kadın, 88 erkek toplam 215 üniversite öğrencisi oluşturmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş; öz yeterlik ile pozitif yönlü, etkileşim kaygısı ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler göstermiştir. Etkileşim kaygısı ve öz yeterlik birlikte, psikolojik iyi oluş toplam varyansının %15'ini açıklamıştır. Etkileşim kaygısının, psikolojik iyi oluşun yordanmasında öz yeterlikten daha etkili olduğu bulunmuştur.

Beydoğan-Tangör ve Curun (2016) araştırmalarında üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu yordamada özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygının rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 86 kadın, 44 erkek toplam 130 üniversite öğrencisi oluşturmıştır. Araştırma bulgularına göre psikolojik iyi oluş, özgünlük alt boyutu özgün yaşantı ve benlik saygısı ile pozitif yönlü; sürekli kaygı ve özgünlük alt boyutları olan dış etkiyi kabullenme, kendine yabancılaşma ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler göstermiştir. Psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcılarının etki büyüklüğüne göre sırasıyla benlik saygısı, özgün yaşantı ve sürekli kaygı olduğu bulunmuştur.

Bulut ve Dilmaç (2018) araştırmalarında üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, mutluluk ve sahip oldukları değerler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 498 kadın, 249 erkek toplam 747 üniversite öğrencisi oluşturmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin değerleri, mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler göstermiştir.

Şanal Karahan (2016), araştırmasında üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünce ile depresyon, stres, anksiyete ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 18-28 yaş arası 433 kadın, 215 erkek toplam 648 üniversite öğrencisi oluşturmıştır. Araştırma bulgularına göre çözüm odaklı düşünme puanları ile depresyon, stres ve anksiyete puanları arasında negatif yönlü; psikolojik iyi oluş

puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür. Kaygı, psikolojik iyi oluş, depresyon ve stresin anlamlı yordayıcısı olarak çözüm odaklı düşünme bulunmuştur.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş kavramının sosyal medya bağımlılığı, problemlili internet kullanımı, depresyon, benlik saygısı, yaşam doyumu, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal kaygı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar psikolojik iyi oluş kavramının dijital oyun bağımlılığı ile de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Üçüncü bölüm araştırmanın modelini, veri toplamada kullanılan ölçekleri, araştırma grubunu ve veri analiz aşamasını kapsamaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığını yordamada cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma, ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin rolünü incelemektir. Bu nedenle ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama türündeki araştırmalar geçmiş zamanda veya şimdiki zamandaki mevcut durumları ortaya koymak amacıyla kullanılır. İlişkisel tarama modeli ise birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin düzeyini belirlemek amacıyla kullanılır (Karasar, 2002). Araştırmanın bağımlı değişkeni dijital oyun bağımlılığı; bağımsız değişkenleri ise yaşantısal kaçınma, ait olma, psikolojik iyi oluş ve cinsiyettir. Araştırmanın kategorik değişkenleri ise; sınıf, yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yer, yaşanan yer, oyun oynanan teknolojik alet, ilk oyun oynamaya başlama dönemi, oyun oynama sıklığı ve oyunda kalma süresidir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileridir. Örneklem yöntemi olarak uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubu, araştırma kriterlerini sağlayan ve araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu'nu yüz yüze veya çevrimiçi ortamda gönüllü olarak dolduran 392 Akdeniz Üniversitesi lisans öğrencisidir.

Tablo 3.1. Demografik Değişkenlere Göre Öğrencilerin Dağılımı

Değişkenler	Grup	f	(%)
Cinsiyet	Kadın	217	55.4
	Erkek	175	44.6
Yaşamınızın çoğunlukla geçtiği yer	Büyükşehir	198	50.5
	İl	78	19.9
	İlçe	87	22.2
	Kasaba ya da Köy	29	7.4
Nerede kalıyorsunuz?	Aile evi	93	23.7
	Yurt	163	41.6
	Öğrenci evi	134	34.2
Sınıf	1	101	25.8
	2	152	38.8
	3	80	20.4
	4	53	15
Hangi teknolojik aletle internet üzerinden oyun oynuyorsunuz?	Bilgisayar, tablet	146	37.2
	Telefon	218	55.6
	Oyun konsolu, play station, X-box vb.	28	7.1
İlk defa ne zaman internet üzerinden oyun oynamaya başladınız?	İlkokul	187	47.7
	Ortaokul	134	34.2
	Lise ya da Üniversite	71	18.1
Ne sıklıkta dijital oyun oynarsınız?	Her gün	115	29.3
	Haftada 3-4 kere	101	25.8
	Haftada 1-2 kere	176	44.9
Eğer düzenli olarak dijital oyun oynuyorsanız yaklaşık olarak kaç saat oyunda kalırsınız?	1 saatten az	103	26.3
	1-3 saat	98	25
	3 saat üzeri	53	13.5
Toplam		392	100

Araştırmaya katılan 392 öğrencinin %55.4'ü kadın, %44.6'sı erkektir. Öğrencilerin oyun oynarken kullandıkları teknolojik aletlere göre dağılımı telefon %55.6, bilgisayar, tablet %37.2 ve oyun konsolu, PS, X-box vs. %7.1 olarak elde edilmiştir. Öğrencilerin %47.7'si ilkokul, %34.2'si ortaokul ve %18.1'i lise ya da üniversitede ilk defa internet üzerinden oyun oynamaya başlamışlardır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacı doğrultusunda üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemek için 'Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği', yaşantısal kaçınma düzeylerini belirlemek için 'Kabul ve Eylem Formu II', ait olma

düzeylerini belirlemek için ‘Ait Olma Ölçeği’ ve psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’ olmak üzere toplam dört ölçme aracı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından ‘Kişisel Bilgi Formu’ oluşturulmuştur. Kullanılan ölçme araçları hakkında detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırladığı Kişisel Bilgi Formu’nda cinsiyet, yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yer, yaşanan yer ve sınıf düzeyi sorularına yer verilmiştir. Ayrıca ‘Hangi teknolojik aletle oyun oynuyorsunuz?’, ‘İlk defa ne zaman internet üzerinden oyun oynamaya başladınız?’, ‘Ne sıklıkla dijital oyun oynarsınız?’ ve ‘Eğer her gün düzenli dijital oyun oynuyorsanız yaklaşık olarak kaç saat oyunda kalırsınız?’ soruları da yer almaktadır.

3.3.2. Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Bu ölçek, Hazar ve Hazar tarafından 2017 yılında geliştirilmiş olan Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği temel alınarak yine Hazar ve Hazar (2017) tarafından üniversite öğrencilerine uyarlanmıştır. Çalışma yaşları 18-22 arasında olan ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Birinci pilot uygulama 52 kadın ve 91 erkek olmak üzere toplam 143 kişiyle, ikinci pilot uygulama 41 kadın ve 111 erkek olmak üzere toplam 152 kişi ile yapılmıştır. 21 maddelik ölçek aşırı odaklanma ve erteleme, yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma olmak üzere 3 faktörlü yapıdadır ve 5’li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten yüksek puan almak dijital oyun bağımlılığının yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Çalışma sonucunda ölçek maddelerinin yük değerlerinin .63 ile .81 arasında olduğu görülmüştür. Alt faktörler için Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .76, .78 ve .89 olarak bulunmuştur. Toplam ölçek Cronbach alfa katsayısı ise .95 olarak hesaplanmıştır. Alt faktörlerin açıkladığı varyanslar sırasıyla %45.70, %7.79 ve %6.12’dir. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans ise %59.61’dir. Ölçek için üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığını ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir. Bu çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin güvenirlik Cronbach alfa ile incelenmiştir. Bu araştırma grubuna yönelik Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Kabul ve Eylem Formu II

Hayes ve arkadaşları (2004) tarafından ilk formu geliştirilen ancak psikometrik nitelikleri yeterli olmayan Kabul ve Eylem Formu'nun ikincisi Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiştir. Kabul ve Eylem Formu II yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılığı ölçme amacıyla geliştirilmiş tek faktörlü bir ölçme aracıdır ve 7 maddeden oluşur. 7'li Likert tipi derecelendirmeye sahip ölçekten yüksek puan almak yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılığın yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması psikolojik bozukluk tanısı almış 207 kişi ve tanı almamış 267 sağlıklı kişi üzerinde yapılmıştır. Kişilerin yaş aralığı 18-65'tir. Maddelerin faktör yükleri .53 ile .65 arasında bulunmuştur. İç tutarlılık için yapılan hesaplamalar sonucu Cronbach alfa katsayısı .84 olarak saptanmıştır. 60 gün ara ile yapılan test tekrar test güvenirlik çalışması sonucunda Pearson Korelasyon katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu bulgular neticesinde ölçeğin üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeylerini belirlemek için geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilebilir. Bu araştırma grubuna yönelik Kabul ve Eylem Formu II iç tutarlılık katsayısı .88 olarak elde edilmiştir.

3.3.4. Ait Olma Ölçeği

Ersanlı ve Koçyiğit (2013) tarafından geliştirilen ve üniversite öğrencilerinin ait olma düzeylerini belirlemeyi amaçlayan ölçek meslek, arkadaş grubu ve aile olmak üzere 3 faktörlü yapıdadır. 22 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ait olma düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde çeşitli fakültelerde öğrenim gören 203 kız ve 172 erkek olmak üzere toplam 375 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ise 448 kız ve 250 erkek olmak üzere toplam 698 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin faktörlerinin toplam varyansa etkisi sırası ile %36.22, %9.48 ve %8.26 olarak tespit edilmiştir. 22 maddelik ölçeğin toplam açıkladığı varyans ise %58.53 olarak belirlenmiştir. Faktör yükleri .52 ile .85 arasında bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı 375 kişilik örnekleme .89, 698 kişilik örnekleme .90 olarak saptanmıştır. Faktörlerin güvenirlik değerleri ise sırasıyla .88, .89 ve .88'dir. Bu bilgiler neticesinde ölçeğin üniversite öğrencilerinin ait olma düzeylerini belirlemek için geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir. Bu araştırma grubuna yönelik Ait Olma Ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılan ölçek tek faktörlü yapıdadır. 8 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin ters maddesi bulunmamakla birlikte ölçekten yüksek puan almak kişinin pek çok psikolojik destek ve kaynağa sahip olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışması Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan 339 kadın ve 190 erkek olmak üzere toplam 529 öğretmen adayı üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonuçları toplam açıklanan varyansın %42 olduğunu göstermiştir. Ölçeğin madde faktör yükleri .54 ile .76 arasında saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması sonucu Cronbach alfa katsayısı .80 olarak tespit edilmiştir. Test tekrar test sonuçlarında ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişki görülmüştür. Bu bağlamda ölçeğin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir. Bu araştırma grubuna yönelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği iç tutarlılık katsayısı .88 olarak elde edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Öncelikle araştırma için Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan etik kurul izni (Ek 1) alınmıştır. Daha sonra tüm fakültelerden veri toplayabilmek için Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü'nden veri toplama izni alınmıştır. Veriler 2021-2022 bahar döneminde COVID-19 pandemi kısıtlamaları kısmen devam ederken toplanmıştır. Bu dönemde üniversitede bazı dersler çevrimiçi, bazıları ise yüz yüze olarak devam ettiğinden veri toplama işlemi hem yüz yüze hem de çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Etik kurul ve veri toplama izinleri paylaşılarak çeşitli fakültelerdeki öğretim üyeleriyle görüşülerek derslerinde veri toplayabilmek için izin ve randevular alınmıştır. Yüz yüze devam eden dersler için randevu alınan derslerde veriler yüz yüze uygulama ile toplanmıştır. Uzaktan eğitim yolu ile devam eden derslerde ise dijital ortama aktarılmış, ölçek bataryası linki çeşitli uygulamalar aracılığıyla paylaşılarak veriler elde edilmiştir. 392 veriden 140 veri çevrimiçi ortamda, 252 veri yüz yüze biçimde toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Veri analizi SPSS 26 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Veriler kontrol edilmiş ve herhangi bir ölçeğe hiç yanıt verilmemiş olan 9 veri, eksik olması nedeniyle veri setinden çıkarılmıştır. Ölçek puanlarından uç değer kontrolü her bir puanın z standart dönüşümü kullanılarak incelenmiş olup ± 3.29 aralığı dışında olan z değerleri uç değer olarak kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Buna göre 3 katılımcının ölçek puanlarına ait z değerinin bu aralık dışında olduğu görülmüş ve analizden çıkarılmıştır. Toplam 392 veri ile analizler yapılmıştır. İstatiksel analizlerde öncelikle öğrencilerin demografik özellikleri ile dijital oyun oynama ile ilgili değişkenlere yönelik olarak frekans ve yüzde dağılımı ile ölçek puanlarına göre tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Ölçek puanlarının normalliğinde çarpıklık ile basıklık değerlerine bakılmış olup bu değerlerin normal dağılmasında puanların ± 2 aralığında olması esas alınmıştır (George ve Mallery, 2010).

Tablo 3.2. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
DOBT	21	91	42.52	15.18	.661	.114
Ait Olma Toplam	38	103	83.94	11.30	-.768	.800
Psikolojik İyi Oluş Toplam	8	56	40.87	9.59	-.958	1.016
Kabul ve Eylem Toplam	7	49	25.08	10.20	.388	-.567

Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Ait Olma Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu II puanları maddelerin toplanmasıyla elde edilmiştir. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam (DOBT) puanları 21-91 arasında değişirken ortalaması 42.52 standart sapması 15.18 olarak elde edilmiştir. Ait Olma Ölçeği için toplam puanları 38-103 arasında değişirken ortalaması 83.94 standart sapması 11.30 olarak elde edilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanları 8-56 arasında değişirken ortalaması 40.87 standart sapması 9.59 olarak elde edilmiştir. Kabul ve Eylem Formu II toplam puanları 7-49 arasında değişirken ortalaması 25.08 standart sapması 10.20 olarak elde edilmiştir. Basıklık ile çarpıklık değerleri ± 2 arasında olduğu için tüm ölçeklere ilişkin puanların normal dağıldığı söylenebilir.

Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkide Pearson Korelasyon yöntemi kullanılmış, bağımsız değişkenlerin dijital oyun bağımlılığı toplam puanına etkisi Çoklu Doğrusal Regresyon ile incelenmiştir. Bu yöntemlerin normallik dışındaki varsayımları her bir alt problemde açıklanmıştır. Gruplara göre karşılaştırma analizleri için ise dijital oyun bağımlılığı toplam puanı normal dağılım gösterdiği için parametrik yöntemlerden iki grup için Bağımsız Gruplar T Testi yöntemi, ikiden fazla gruba sahip değişken için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemi kullanılmıştır. ANOVA için fark çıkan değişkenlerde farkın kaynağı ise çoklu karşılaştırma yöntemlerinden LSD yöntemi ile bulunmuştur. İstatistiksel analizlerde $p<.05$ anlamlılık düzeyi incelenmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle katılımcılara ve kullanılan ölçme araçlarına ait tanımlayıcı analizler yer alacaktır. Ardından araştırma sorularına yönelik olarak yapılan istatistiksel analizlere ilişkin bulgular ortaya konacaktır.

4.1. Gruplar Arası Karşılaştırmalara Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yaşamının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yere, yaşadıkları yere, sınıf düzeyine, dijital oyun oynadıkları teknolojik alete, dijital oyun oynamaya başlama dönemine, dijital oyun oynama sıklığına ve oyunda kalma süresine göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarının anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının ortaya konması için ANOVA yöntemi kullanılmıştır (bkz. Tablo 4.1).

Tablo 4.1. Demografik Değişkenlere Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puanlarına İlişkin ANOVA Tablosu

Ölçekler	Grup	N	M	SD	F	p	Fark**
DOBT	Büyükşehir	198	43.93	15.25	2.189	.089	
	İl	78	43.17	16.45			
	İlçe	87	40.27	13.45			
	Kasaba ya da Köy	29	37.84	15.15			
DOBT	Aile evi	93	44.02	15.68	1.433	.24	
	Yurt	163	41.02	15.32			
	Öğrenci evi	134	43.32	14.65			
DOBT	1	101	40.21	15.36	1.144	.331	
	2	152	43.10	15.83			
	3	80	43.16	14.35			
	4	53	44.33	14.38			
DOBT	Bilgisayar, tablet	146	48.00	15.73	17.019	.000*	1 ile 2,3
	Telefon	218	38.90	13.97			
	Oyun konsolu, PS, X-box vb.	28	42.04	13.14			
DOBT	İlkokul	187	44.71	14.98	4.182	.016*	1 ile 2,3
	Ortaokul	134	41.19	14.77			
	Lise ya da Üniversite	71	39.24	15.79			
DOBT	Her gün	115	53.05	14.64	59.884	.000*	1 ile 2
	Haftada 3-4 kere	101	42.59	12.56			1 ile 3
	Haftada 1-2 kere	176	35.59	12.81			2 ile 3
DOBT	1 saatten az	103	35.56	12.07	58.689	.000*	1 ile 2
	1-3 saat	98	45.33	13.03			1 ile 3
	3 saat üzeri	53	59.70	15.54			2 ile 3

1:Büyükşehir, 2:İl, 3:İlçe, 4:Kasaba ya da köy
1:İlkokul 2:Ortaokul,3:Lise ya da üniversite
1:Her gün, 2:Haftada-3-4 kere;3:Haftada 1-2 kere
1:1 saatten az, 2:1-3 saat, 3:3 saat üzeri
*p<.05; **LSD

Tablo 4.1'deki sonuçlara göre yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yere göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı toplam ($F_{(3,388)}=2.189$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Yaşadıkları yere göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı toplam ($F_{(2,387)}=1.433$, $p>.05$) puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı toplam ($F_{(2,387)}=1.144$, $p>.05$) puanları arasında anlamlı farklılık yoktur.

İnternet üzerinden oyun oynanan teknolojik alet türlerine göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı toplam ($F_{(2,389)}=17.019$, $p<.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. İnternet üzerinden oyun oynanan teknolojik alet türlerine göre elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğu çoklu karşılaştırma yöntemlerinden asgari önemli

fark yani LSD ile analiz edilmiş ve her bir grup ikili olarak karşılaştırılmış olup fark sütununda anlamlı çıkan gruplar gösterilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı toplam ölçek puanları için bilgisayar ve tablet kullanarak oyun oynayan öğrencilerin ortalaması telefon ya da oyun konsolu, PS, X-box kullanarak oyun oynayan öğrencilerden daha fazladır (Bilgisayar, tablet $\bar{X}$ = 48.00, Telefon $\bar{X}$ = 38.90, Oyun konsolu, PS, X-box vb. $\bar{X}$ = 42.04).

Oyun oynamaya başlama dönemine göre dijital oyun bağımlılığı toplam ($F_{(2,389)}=4.182$, $p<.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Oyun oynamaya başlama dönemine göre elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğu çoklu karşılaştırma yöntemlerinden asgari önemli fark yani LSD ile analiz edilmiş ve her bir grup ikili olarak karşılaştırılmış olup fark sütununda anlamlı çıkan gruplar gösterilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı toplam ölçek puanları için dijital oyun oynamaya başlama dönemi ilkököl olan öğrencilerin ortalaması oyun oynamaya başlama zamanı ortaokul ve lise olan öğrencilerden daha yüksektir (İlkokul $\bar{X}$ = 44.71, Ortaokul $\bar{X}$ = 41.71, Lise ya da üniversite $\bar{X}$ = 39.34).

Oyun oynama sıklığına göre dijital oyun bağımlılığı toplam ($F_{(2,389)}=59.884$, $p<.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Oyun oynama sıklığına göre elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğu çoklu karşılaştırma yöntemlerinden asgari önemli fark yani LSD ile analiz edilmiş ve her bir grup ikili olarak karşılaştırılmış olup fark sütununda anlamlı çıkan gruplar gösterilmiştir. Buna göre tüm gruplar arasında anlamlı fark elde edilmiştir. Öğrencilerin oynama sıklığı arttıkça dijital oyun bağımlılığı toplam puanları da artmaktadır.

Oyunda kalma süresine göre dijital oyun bağımlılığı toplam ($F_{(2,389)}=58.689$, $p<.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir. Oyunda kalma süresine göre elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğu çoklu karşılaştırma yöntemlerinden asgari önemli fark yani LSD ile analiz edilmiş ve her bir grup ikili olarak karşılaştırılmış olup fark sütununda anlamlı çıkan gruplar gösterilmiştir. Buna göre tüm gruplar arasında anlamlı fark elde edilmiştir. Öğrencilerin oyunda kalma süresi arttıkça dijital oyun bağımlılığı toplam puanları da artış göstermektedir.

4.2. Dijital Oyun Bağımlılığının Yordanmasına Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş ölçek puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla tüm ölçek puanları normal dağılım gösterdiği için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayısı 0.40'dan küçük ise zayıf ilişki, 0.40-0.70 arasında ise orta düzeyde ilişki ve 0.70'den yüksek ise yüksek düzeyde ilişkiyi ifade eder (Baykul, 2010).

Tablo 4.2. Ölçekler Arası Pearson Korelasyon Analiz Tablosu

	1	2	3	4
1.DOBT	1			
2.AOT	-.176**	1		
3.PİO	-.171**	.628**	1	
4.KEF	.238**	-.181**	-.257**	1

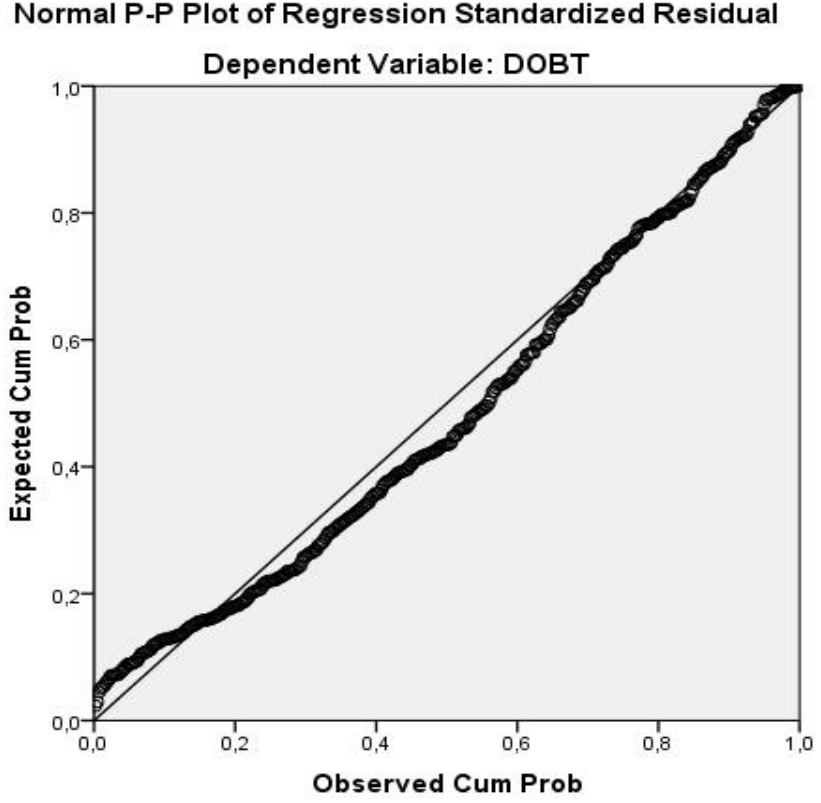
DOBT: Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puan; AOT: Ait Olma Ölçeği Toplam Puan;

PİO: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puan; KEF: Kabul ve Eylem Formu II Toplam Puan

** $p < .01$; * $p < .05$

Tablo 4.2'teki sonuçlara göre Dijital Oyun Bağımlılığı toplam puanı ile Ait Olma Ölçeği toplam puanı ($r = -0.176$, $p < .01$) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ($r = -0.171$, $p < .01$) arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ile Kabul ve Eylem Formu II toplam puanı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür ($r = 0.238$, $p < .01$).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II ve Ait Olma Ölçeği toplam puanlarının ve cinsiyetin, Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanını yordayıp yordamadığını analiz etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yöntemi kullanılmıştır. Parametrik olan bu tek değişkenli istatistik yöntemi için varsayımlar vardır. Regresyon analizi için yordanan (bağımlı) değişken normal dağılmalı ve sürekli olması gerekirken, sürekli olan yordayıcı (bağımsız) değişkenler de normal dağılmalıdır. Regresyon analizindeki önemli bir varsayım artıkların arasında otokorelasyon olup olmamasıdır ve Durbin Watson katsayısı ile incelenirken 1.5-2.5 arasında olması beklenir (Pallant, 2007). Durbin Watson değeri 1.640 olarak elde edilmiştir dolayısıyla varsayım sağlanmıştır ($B = 0.305$, $t = 4.058$, $p < .05$). Bağımsız değişkenlerin artıklarına ilişkin grafik doğrusaldır dolayısıyla doğrusallık varsayımı da sağlanmıştır.



Şekil 4.1. Doğrusallık Grafiği

Ayrıca modelde yer alan bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmaması gerekir (Pallant, 2007). Çoklu bağlantı probleminde tolerans ve VIF değerleri incelenir. VIF değerleri 10'dan küçük ve tolerans değerleri 0.10'dan büyük ise çoklu bağlantı yoktur (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tolerans değeri ile VIF değerine göre çoklu bağlantı yoktur. Başka bir ifade ile bağımsız değişkenler arasında yüksek düzeyde ($r > 0.90$) ilişki yoktur (Bkz. Tablo 4.3). Cinsiyet değişkeni kategorik değişken olduğu için modelde dummy değişken olarak yer alması gerekir dolayısıyla 1 ve 0 olmak üzere iki kategoriye dönüştürülmüştür. Kadın grubu 0 olarak kodlanan yani referans olarak belirtilen gruptur.

Tablo 4.3. Çoklu Bağlantı Problemi Tablosu

	Tolerans	VIF
AOT	.605	1.653
PİO	.584	1.712
KEF	.934	1.071
Cinsiyet (Kadın)	.913	1.095

Tüm modellerde bağımsız değişkenler aynı olduğu için çoklu bağlantı problemi tüm modeller için sağlanmıştır.

Tablo 4.4. Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puanı İçin Regresyon Tablosu

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>F</i> _(5,386)
Sabit	42.129	6.513		6.469	.000		
Cinsiyet (Kadın)	7.239	1.503	.237	4.816	.000		
AOT	-.092	.082	-.068	-1.117	.265	.379	12.948
PİO	-.054	.098	-.034	-.551	.582		
KEF	.333	.073	.224	4.547	.000		

$R^2=0.144$; $p<0.001$

Tablo 4.4'teki sonuçlara göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II ve Ait Olma Ölçeği toplam puanları ile cinsiyet değişkeninden oluşan modelin, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarına olan etkisine yönelik kurulan çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(5,386)}=12.948$, $p<.01$). R^2 değeri yordanan değişkendeki varyansın (değişkenliğin) bağımsız değişkenler tarafından ne düzeyde açıklandığını belirtir (Pallant, 2007). Değişkenlerin bireysel yordayıcılıkları incelendiğinde sadece Kabul ve Eylem Formu II puanlarının Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarını anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarında olan varyansın %14.4'ünü Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II ve Ait Olma Ölçeği toplam puanları ile cinsiyet açıklamaktadır. Kabul ve Eylem Formu II toplam puanları, Dijital Oyun Bağımlılığı toplam puanlarını istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır ($B=.333$, $t=4.547$, $p<.05$). Kabul ve Eylem Formu II toplam puanlarındaki 1 birimlik artış öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarında .333 birimlik artış sağlar. Erkek üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları kadınlara göre 7.239 birim daha yüksektir (Kadın $\bar{X}=38.99$, Erkek $\bar{X}=46.88$). Psikolojik İyi Oluş ile Ait Olma

Ölçeği toplam puanlarının Dijital Oyun Bağımlılığı toplam puanlarına etkisi anlamlı değildir ($p>.05$).



BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİ

Bu bölümde; analizler sonucunda elde edilen bulgular alanyazındaki benzer araştırmalar çerçevesinde ele alınacaktır. Ayrıca hem yeni araştırmalara hem uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilecektir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırma, cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığını ne derece yordadığını ortaya koymak için gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda demografik değişkenlerden yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yer, yaşanan yer, sınıf düzeyi, oyun oynanan teknolojik alet, ilk oyun oynamaya başlama dönemi, oyun oynama sıklığı ve oyunda kalma süresi değişkenlerine göre dijital oyun bağımlılığının farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Bağımlı değişken olan dijital oyun bağımlılığına ilişkin sonuçlar sırası ile tartışılmıştır.

5.1.1. Gruplar Arası Karşılaştırmalara Yönelik Tartışma ve Sonuç

5.1.1.1. Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yere Göre Dijital Oyun Bağımlılığı

Bulgular göstermiştir ki üniversite öğrencilerinin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer, dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarında anlamlı farklılık oluşturmamıştır. Alanyazında dijital oyun bağımlılığının yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yere göre incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak güncel ikamet edilen yere göre dijital oyun bağımlılığının incelendiği bir çalışma mevcuttur (Bekir, 2018). Bekir (2018) çalışmasında üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarında ikamet edilen yere göre anlamlı farklılık olmadığını bulmuştur. Üniversite öğrencilerinin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yere göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde fark olmamasının sebebi artık tüm yerleşim birimlerinde internete erişimin olması, her yerde oyun salonlarının mevcut olması ve tüm evlerde oyun oynanabilecek en az bir teknolojik aracın bulunması olabilir.

5.1.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Nerede Yaşadıklarına Göre Dijital Oyun Bağımlılığı

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yere göre dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarındaki değişiklikler incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin aile evinde, yurttan ya da öğrenci evinde kalma durumları dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarını etkilememiştir. Alanyazında anlamlı farklılığın bulunduğu bir çalışmaya rastlanmıştır (Bekar, 2018). Bekar (2018) çalışmasında üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının evde tek yaşayan ve arkadaşlarıyla birlikte evde kalan öğrencilerde en yüksek değerdeyken devlet yurtlarında kalan öğrencilerde en düşük değerde olduğunu bulmuştur. Ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları arkadaşlarıyla yaşayan gruptan anlamlı biçimde düşük çıkmıştır. Devlet yurtlarında konaklayan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları ise evde (aile ya da arkadaşlarla), özel yurttan ve apartta kalan öğrencilere göre anlamlı biçimde düşük çıkmıştır. Bekar'ın (2018) araştırma sonuçlarının bu çalışmanın sonuçlarından farklı olmasının, aile denetimi faktörünün araştırma yapılan örnekleme etkili olmuş olabileceği yorumu yapılabilir. Araştırmanın bu sonucunun tüm yurtlarda ve aile ya da öğrenci evi fark etmeksizin neredeyse her evde internet erişiminin bulunmasından ve yaşları gereği üniversite öğrencilerinin kendi denetimlerini kendilerinin yapmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.1.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı

Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarının sınıf seviyelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında hem araştırma bulgularını destekleyen hem de bu araştırmadan farklı sonuçların olduğu çalışmalara rastlanmıştır. Bülbül ve arkadaşları (2018) araştırmaları sonucunda üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının yaşa göre anlamlı bir değişim göstermediğini bulmuştur. Odabaşı (2016) ise üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının birinci sınıf ve üçüncü sınıf öğrencileri arasında anlamlı biçimde farklılaştığını tespit etmiştir. Birinci sınıf öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları, üçüncü sınıf öğrencilerin puanlarından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Odabaşı (2016) tarafından bunun sebebinin birinci sınıf öğrencilerin aile denetiminden uzaklaşmış olması ya da yeni bir hayat biçimine geçişte bir kaçış ve rahatlama ihtiyacı duymaları olabileceği belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı duygu değişimi ve dalma alt boyut puanlarının sınıf seviyesine göre anlamlı biçimde

farklılaşmadığı görülürken çatışma, yoksunluk ve arayış alt boyut puanlarının üçüncü sınıf öğrencilerde birinci sınıf öğrencilere göre anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür (Karataş, 2021). Covid-19 pandemi döneminde sürekli evde kalma zorunluluğu pek çok kişinin oyunlara yönelmesine sebep olduğu için sınıf seviyesine göre bireyler arasında oluşabilecek fark azalmış olabilir. Aynı zamanda uzaktan eğitim faaliyetleri nedeniyle üniversiteye uyum süreci yaşamayan birinci sınıf öğrencileri diğer sınıf seviyelerinden oyun oynama düzeyine göre farklılaşmamış olabilir. Araştırma grubunda yer alan bireylerin sahip oldukları özelliklerin farklı olmasının da sonuçları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Çıkan bulgular yönünden alanyazına katkı sağlandığı düşünülmektedir.

5.1.1.4. Oyun Oynanan Teknolojik Alete Göre Dijital Oyun Bağımlılığı

Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanları oyun oynamak için kullandıkları teknolojik alet türüne göre incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı toplam puanları için anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bilgisayar, tablet kullanarak oyun oynayan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanı telefon ya da oyun konsolu, PS, X-box vb. kullanarak oynayan öğrencilerden anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Alanyazında kullanılan teknolojik cihaza göre grup karşılaştırması yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak kullanılan cihazların betimsel istatistiklerinin verildiği bir çalışma mevcuttur (Çavuş ve ark., 2016). Yapılan bu çalışmada erkek üniversite öğrencilerinin oyun oynamak için daha çok bilgisayar ve oyun konsolu kullandıkları, kız üniversite öğrencilerinin ise daha çok tablet ve telefon kullandıkları ortaya konmuştur. Bu bulgular da erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının kız öğrencilerden anlamlı biçimde yüksek olması göz önünde bulundurulduğunda tutarlıdır. Bu sonuçlardan yola çıkarak bilgisayar ve tablet ekranlarının daha büyük olması, fare ya da parmak ile kontrolünün daha kolay olması ve telefondaki oyunlardan daha çeşitli oyunların bulunması gibi nedenlerle dijital oyunlara ilgisi daha fazla olan öğrencilerin dijital oyun oynarken telefon yerine bilgisayar ve tablet kullanması mantıklı görünmektedir. Ayrıca oyun salonlarına her zaman ulaşmanın mümkün olmaması ve oyun konsollarının sadece oyun işlevi görüp fiyatlarının yüksek olması düşünüldüğünde dijital oyunlara ilgisi fazla olan öğrencilerin bu cihazları tercih etmesi beklenebilir bir sonuçtur.

5.1.1.5. Dijital Oyun Oynamaya Başlama Dönemine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı

Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarının dijital oyun oynamaya başlama dönemine göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. İlkokul döneminde dijital oyun oynamaya başlayan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları ortaokul, lise veya üniversitede oynamaya başlayanlara göre anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar göstermektedir ki dijital oyun oynamaya ne kadar erken yaşlarda başlanırsa dijital oyun bağımlılığı düzeyi o derecede artmaktadır. Oyun oynamaya başlama zamanının bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde benzer bulguların olduğu çalışmalara rastlanmıştır. Bekar (2018) araştırmasında üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile oyun oynamaya başladıkları yaş arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Bülbül ve Tunç (2018), üniversite öğrencilerinin oyun oynamaya başladıkları yaş düştükçe oyun bağımlılığı düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Alanyazın ile de uyumlu olan bu bulgular neticesinde oyun oynamaya başlama yaşının dijital oyun bağımlılığı için önem arz ettiği, özellikle küçük yaşlardaki çocukların teknolojik araçlarla ve oyunlarla tanışma yaşının ertelenebilmesi adına gerekli bilinçlendirmenin ve koruyucu çalışmaların yapılması gerektiği söylenebilir.

5.1.1.6. Dijital Oyun Oynama Sıklığına Göre Dijital Oyun Bağımlılığı

Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarının haftalık oyun oynama sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir. Her gün düzenli oyun oynayan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanları haftada 3-4 kere ve haftada 1-2 kere oyun oynayan üniversite öğrencilerinden anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Bu bulgunun alanyazındaki çalışmalarla uyumlu olduğu görülmüştür. Boran (2020) araştırmasında ergenlerin haftalık oyun oynama süreleri ile çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Çavuş ve arkadaşları (2016) araştırmalarında çevrimiçi oyun bağımlılığı risk grubunda bulunan katılımcıların oyun oynama süreleri risk grubunda bulunmayanlara göre anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Ayhan ve Tuncer'in (2016) araştırmasında günde en az 1 saat ve en az 2 saat oyun oynayanların çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları haftada birkaç defa, ayda birkaç defa ve ayda 1 ya da daha az defa oyun oynayanlardan anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır. Oyun oynama sıklığının artması gittikçe daha fazla oyun oynama isteğini ve tatmin olmak için her

gün oyun oynamaya ihtiyaç duymayı beraberinde getirebilmektedir. Bu nedenle her gün oyun oynayan üniversite öğrencilerinin dijital oyunlara bağımlılık düzeyleri de artmaktadır.

5.1.1.7. Dijital Oyunda Kalma Süresine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı

Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarının oyunda kalma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. 3 saat ve daha fazla oyunda kalan öğrencilerin toplam puanları, 1-3 saat oyunda kalan ve 1 saatten az oyunda kalan öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır. Alanyazında bu bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Şakar (2021) araştırmasında oyunda geçirdiği süre 0-1 saat olan üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının oyunda geçirdiği süre 2-4 saat, 4-6 saat ve 8-10 saat olan öğrencilere göre anlamlı biçimde düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Günlük oyun oynama süresi 3-5 saat olan lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları günde 1-3 saat ve günde 1 saatten az oynayanlardan anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır (Terlemez, 2019). Günlük çevrimiçi oyun oynama süresi 1 saatten az olan ortaokul öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları günlük 1-2 saat ve 2 saatten fazla oynayan ortaokul öğrencilerinden anlamlı şekilde düşük bulunmuştur (Aksel, 2018). Dijital oyun bağımlılığı arttıkça oyunda kalma sürelerinin uzadığı dolayısıyla bağımlılığın tatmin elde etmek için daha uzun süre oyunda kalmaya ihtiyaç oluşturduğu söylenebilir.

5.1.2. Dijital Oyun Bağımlılığını Yordamada Cinsiyet, Yaşantısal Kaçınma, Ait Olma ve

Psikolojik İyi Oluşun Rolü

Araştırma sonucunda cinsiyet, yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin birlikte dijital oyun bağımlılığı toplam varyansının %14.4'ünü açıklamıştır. Açıklanan varyansta anlamlı olan yordayıcı değişkenler cinsiyet ve yaşantısal kaçınma puanlarıdır. Alanyazında yaşantısal kaçınmanın dijital oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin bir çalışmaya rastlanmıştır (Ercan, 2021). Ercan (2021), araştırmasında dijital oyun bağımlılığını en güçlü yordayan değişkenin yaşantısal kaçınma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Adıgüzel (2018) araştırmasını gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modeli sınama üzerine yapmıştır. Araştırmasında problemlili internet kullanımının yaşantısal kaçınmayı yordamasına ilişkin katsayının .29 olduğu sonucuna ulaşmıştır. Problemlili akıllı telefon kullanımının yaşantısal kaçınmayı yordamasına ilişkin

katsayıyı ise .19 bulmuştur. Alanyazındaki ilgili araştırma sonuçlarına bakıldığında elde edilen bulgunun alanyazın ile uyumlu olduğu söylenebilir. Araştırmanın Covid-19 pandemi döneminde yapılmış olması sonuçları etkilemiş olabilir. Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin sürekli evde olması, sosyal çevrelerinden ve akademik yaşantılarından uzak kalmaları yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemiş olabileceği bu nedenle öğrenciler arasındaki farklılıkların oranının azalmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına bakıldığında yaşantısal kaçınma puanlarının, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarını pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. İlgili alanyazına bakıldığında Aslan (2020) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında yaşantısal kaçınma puanlarının internet bağımlılığı puanlarını anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ekşi (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmanın, sosyal medya bağımlılığının kısmi aracı rolü ile psikolojik semptomları yordadığını tespit etmiştir. Zandipayam ve Mehrabizadeh (2016) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Buradan yola çıkarak üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeylerindeki artışın dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde de artışa neden olduğu dile getirilebilir. İnternet ortamı, istemedikleri düşünce ve duygulardan uzaklaşmak isteyen bireylere kontrol sahibi olabilecekleri ve sonuçları değiştirebilecekleri bir ortam sunarak gerçeklerle yüzleşmemeleri için bir olanak sağlar (Teymouri-Farkush ve ark., 2022). Üniversite öğrencilerinin kaygı, korku, üzüntü gibi zorlayıcı duygularından uzaklaşmak, geçmiş yaşantıları ile yüzleşmekten çekinmek ya da gelecek kaygısından sıyrılmak adına dijital oyunlara yönelebileceği söylenebilir. Yaşantısal kaçınma düzeyleri yüksek olan bireylerin dijital oyun bağımlılığı riskinin ya da düzeyinin de yüksek olacağı tahmin edilebilir.

Sonuçlara göre ait olma toplam puanının, dijital oyun bağımlılığı toplam puanına etkisi istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Elde edilen bu bulgunun, ait olma ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan bir çalışmaya rastlanmamış olmasına rağmen alanyazındaki bağlantılı çalışmalar ile uyumlu olmadığı görülmüştür. Kavaklı ve Ünal'ın (2021) araştırmalarında ise üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının genel aidiyetin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Rashid ve arkadaşları (2019), araştırmalarında ait olma ihtiyacının, Facebook bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu

ve Facebook bağımlılığı toplam varyansının %11.7'sini açıkladığı sonucunu elde etmişlerdir. Özteke-Kozan ve arkadaşlarının (2019) araştırma bulguları ait olma ölçeğinin kabul edilme ve reddedilme alt boyutlarının her ikisinin de akıllı telefon bağımlılığını anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Kabul edilme ve reddedilme alt boyutları birlikte akıllı telefon bağımlılığı toplam varyansının %13'ünü açıklamıştır. Araştırma verilerinin toplanma sürecinde üniversitelerde hala derslerin pek çoğu sanal sınıf ortamlarında işlenmekteydi. Bu bulgunun alanyazın ile uyuşmamasının, uzun süren Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin arkadaş çevresinden fiili olarak uzak kalmış olmasından ve pandemi döneminde kaygı, stres, sürekli evde olma nedenleriyle aile ile ilişkilerin olumsuz etkilenmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre psikolojik iyi oluş değişkeninin dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi oluş ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki korelasyonun anlamlı olması ve alanyazındaki diğer çalışmalar dikkate alındığında sonucun şaşırtıcı olduğu söylenebilir. Alanyazına bakıldığında Sharma ve Sharma (2018) araştırmaları sonucunda üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. İnternet bağımlılığı puanları psikolojik iyi oluş toplam varyansının %33'ünü açıklamıştır. Nikbin ve arkadaşları (2021), araştırma bulguları göstermiştir ki 18-64 yaş arası Malezyalı katılımcılardan psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olan bireylerin Facebook bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Verma ve Kumari (2016) yetişkinler ile yaptıkları araştırmalarında yetişkinlerin sosyal ağ sitelerine bağımlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulmuşlardır. Uzun süren Covid-19 pandemi sürecinde toplum olarak zorlayıcı, sosyal desteklerden uzak ve karamsar bir dönem geçirmiş olmamız neticesinde, dijital oyun oynayan ve oynamayan bireylerin psikolojik iyi oluş açısından çok büyük farklılıklar göstermemiş olabileceği ve sonucun bundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Verilerin toplanma sürecinde hala tam anlamıyla bir normalleşme ve üniversitelerde bütünüyle yüz yüze eğitime geçiş yaşanmamıştır. Ayrıca bulguların bu araştırma örneklemini ile sınırlı olduğu unutulmamalıdır.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırma sonuçlarına göre yaşantısal kaçınmanın dijital oyun bağımlılığını anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Bu bulgu ışığında üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma puanlarını azaltmaya yönelik problem çözme, stresle baş etme ve psikolojik esneklik becerilerinin geliştirilmesine yönelik programlar geliştirilebilir ve bu programların dijital oyun bağımlılığına etkisi incelenebilir.
- Dijital oyun bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık göstermiştir. Bu nedenle erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının risk ve koruyucu faktörlerini daha net bir şekilde ortaya koyacak yeni ilişkisel araştırmaların yürütülmesi ve erkek öğrencilere yönelik önleyici ve iyileştirici müdahaleleri içeren programların geliştirilerek etkililiklerinin test edilmesi önerilebilir.
- Dijital oyun bağımlılığı puanları yaşantısal kaçınma, psikolojik iyi oluş ve ait olma değişkeni ile anlamlı ilişkiler göstermiştir. Buradan yola çıkılarak sosyal fobi, belirsizliğe tolerans, yalnızlık, ruminasyon gibi değişkenlerin aracılık etkisine yönelik bazı araştırmalar yapılabilir.
- Araştırma bulguları dijital oyun bağımlılığı puanlarının oyun oynamak için kullanılan teknolojik cihaz türüne göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermiştir. Dijital oyun bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin teknolojik araç tercihlerine yönelik daha fazla veri elde edilebilecek nitel çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeyi oyun oynama sıklığına göre anlamlı biçimde farklılık göstermiştir. Oyun oynama sıklığı farklı olan gruplarla deneysel çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma pandemi döneminde gerçekleştirildiği için bulguların kısıtlamalardan ve hibrit eğitimden etkilenmiş olma ihtimaline karşın bu araştırmanın tekrarı yapılabilir.
- Araştırma farklı ve daha büyük örneklem grupları ile tekrarlanabilir.
- Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş değişkeni, dijital oyun bağımlılığını anlamlı biçimde yordamamıştır. Bu sebeple ilişkili olabilecek yaşam doyumu, kişilerarası ilişkilerden memnuniyet düzeyi, psikolojik sıkıntı, psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerle çalışmalar yapılabilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinden yapılan bu araştırma sonucunda öğrencilerin yaşantısal kaçınma puanları dijital oyun bağımlılığı puanlarını anlamlı biçimde yordamıştır. Buradan yola çıkarak üniversite öğrencilerine duygu düzenleme, psikolojik esneklik, öz düzenleme gibi konularda psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.
- Araştırma bulgularına göre erkek üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları kadın öğrencilere göre anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Bu doğrultuda erkek üniversite öğrencilerine yönelik psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.
- Bu araştırma bulguları sonucunda dijital oyun bağımlılığı düzeyinin oyun oynamaya başlama yaşına göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu doğrultuda küçük yaş gruplarında internet kullanımı ve dijital oyun ile tanışma yaşının ertelenebilmesi ile ilgili önleyici çalışmalar artırılabilir.

KAYNAKÇA

- Abbas, J. (2020). Service quality in higher education institutions: qualitative evidence from the students' perspectives using Maslow hierarchy of needs. *International Journal of Quality and Service Science*, 12(3), 371-384. <https://doi.org/10.1108/IJQSS-02-2020-0016>
- Abou-Naaj, M. ve Nachouki, M. (2021). Distance education during the COVID-19 pandemic: The impact of online gaming addiction on university students performance. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 12(9), 365-372.
- Adams, E. ve Rollings, A. (2006). Fundamentals of game design. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Adıgüzel, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetmeye yönelik modelin sınanması Muğla ili örneği* [Yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Aksel, N. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ordu Üniversitesi.
- Aktaş, B. ve Bostancı-Daştan, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129-138. <https://doi.org/10.51982/bagimli.827756>
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R. ve Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151-173. <https://doi.org/10.1037/a0018251>
- Aslan, Ş. (2020). *Bilişsel ayrışma, depresyon, bilinçli farkındalık ve deneyimsel kaçınmanın üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerindeki rolü* [Yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Ay, J. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Aydemir, N. (2020). *Dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık eğilimi ve sosyalleşme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Baltacı, U. B. (2021). *İnternet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesi* [Doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Barnett, M. A., Vitaglione, G. D., Harper, K. K. G., Quackenbush, S. W., Steadman, L. A. ve Valdez, B. S. (1997). Late adolescents' experiences with and attitudes toward videogames. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(15), 1316–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb01808.x>
- Baumeister, R. ve Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bekar, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler* [Uzmanlık tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Bekir, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Beydoğan-Tangör, B. ve Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: Özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1-13.
- Bhagat, S., Jeong, E.J. ve Kim, D.J. (2020). The role of individuals' need for online social interactions and interpersonal incompetence in digital game addiction. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(5), 449-463. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1654696>
- Bird, J. ve Edwards, S. (2015). Children learning to use technologies through play: A digital play framework. *British Journal Education Technology*, 46(6), 1149-1160. <https://doi.org/10.1111/bjet.12191>
- Boeree, C. G. (2006). Abraham Maslow. *Personality Theories*, 1-11.
- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., Waltz, T. ve Zettle, R.D. (2011) Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>

- Boran, E. (2020). *Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>
- Bozkurt, İ. (2021). *Sosyal medya bağımlılık düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Brand, J. E., Knight, S. ve Majewski, J. (2003). The diverse worlds of computer games: A content analysis of spaces, populations, *Styles and Narratives*. In *DiGRA Conference*.
- Bülbül, H. ve Tunç, T. (2018). Telefon ve oyun bağımlılığı: Ölçek incelemesi, başlama yaşı ve başarıyla ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9 (21), 1-13. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.431446>
- Bülbül, H., Tunç, T. ve Aydil, F. (2018). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı: Kişisel özellikler ve başarı ile ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 97-111. <https://doi.org/10.25287/ohuiibf.423745>
- Can, S. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: Bir model önerisi* [Yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: 'İnternet bağımlılığı'. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Chapman, A. (2001). *Maslow's Hierarchy of Needs*. 01.12.2021 tarihinde <https://www.businessballs.com/maslowhierarchyofneeds5.pdf> adresinden alınmıştır.
- Chiu, S. I., Lee, J. Z. ve Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 571-581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.571>
- Çarboğa, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme süreçleri, yaşantısal kaçınma ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.
- Cardak, M. (2013). Psychological well-being and internet addiction among university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 12(3), 134-141.

- Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43.
- Çelenk, S. (2021). *Gençlerde problemlili internet kullanımı, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışlarının yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve baş etme becerileri açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Çelik, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Deliktaş, O. (2020). *Ahlaki kimlik ve bilişsel tamamlanma çevrimiçi oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi* [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Duru, E. (2015). Genel Aidiyet Ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 37-47. <https://doi.org/10.12780/uusbd.00234>
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2018a). Drugs (Psychoactive). World Health Organization: https://www.who.int/health-topics/drugs-psychoactive#tab=tab_1 adresinden alınmıştır.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2018b). Addictive Behaviours. World Health Organization: https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab_1 adresinden alınmıştır.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. Unpublished master's thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.
- Ekşi, F. (2019). The mediating role of social media disorder in the relationship of experiential avoidance with psychological symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 497-509. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0025>

- Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler* [Yüksek lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Ercan, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin sosyal yeterlilik, yaşantısal kaçınma ve yalnızlık değişkenleri açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Erim, O. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı ile kendini sabote etme, anksiyete duyarlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Ersanlı, K. ve Koçyiğit, M. (2013). Ait Olma Ölçeğinin psikometrik özellikleri. *Turkish Studies*, 8(12), 751-764. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.6044>
- Eyyüpoğlu, E., & Özbay, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı belirtilerinin psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi. *Education Sciences*, 13(4), 121-131. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2018.13.4.1C0684>
- Garcia-Oliva, C. ve Piqueras, J. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.041>
- Gentile, A. D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594-602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Gentile A. D., Walsh, A. D., Lynch, J. P. ve Linder, R. J. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors and school performance. *Journal of Adolescence*, 27(1), 5-22. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.002>
- Gentile A. D., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. ve Khoo, A. (2011) Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics* 127(2), 319-329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, (10a ed.) Boston: Pearson.
- Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384(6604), 18-18. <https://doi.org/10.1038/384018a0>
- Günay, G. (2011). *Şiddet içerikli online bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık tepkileri üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.

- Hagerty, B., Lynch-Sauer, J., Patusky, K., Bouwsema, M. ve Collier, P. (1992). Sense of belonging: A vital mental health concept. *Archives*, (6), 172-177. [https://doi.org/10.1016/0883-9417\(92\)90028-H](https://doi.org/10.1016/0883-9417(92)90028-H)
- Hagerty, B. ve Patusky, K. (1995). Developing a measure of sense of belonging. *Nursing Research* (44), 9-13. <https://doi.org/10.1097/00006199-199501000-00003>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. *Guilford Press*.
- Hazar, Z. ve Hazar, E. (2019). Üniversite öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Uyarlama çalışması). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 308-322. <https://doi.org/10.25307/jssr.652854>
- Hoffman, P. ve Harris, S. (2006). The Tao of Ietf - a novice's guide to the internet engineering. Erişim adresi: <https://tools.ietf.org/html/rfc4677>. <https://doi.org/10.17487/rfc4677>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68.
- Hsieh, K-Y., Hsiao, R. C., Yang, Y-H., Lee, K. H. ve Yen, C-F. Relationship between self-identity confusion and internet addiction among college students: The mediating effects of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16(17), 3225. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173225>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Instrument for Pre-accession Assistance (IPA). (2018). Çocuk oyun hakkı. www.ipaturkiye.org/cocuk-oyun-hakki/ adresinden edinilmiştir.

- Kahraman, F. (2021). *Rol yapma oyunu oynayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Karaman, Ö. (2013). *Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye ait olma gereksinimlerinin incelenmesi* [Doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (11. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, B. (2021). Pandemi sürecinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2).
- Kaşıkar, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve depresyon ilişkisinde okul tükenmişliği ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Kavaklı, M. (2018). *Psikolojik dışlanma ile internet kullanma alışkanlıkları arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Kavaklı, M., Özteke-Kozan, H. İ., Kesici, Ş. ve Ak, M. (2019). How can we feel happy? The examination of relationships among happiness, mindfulness and forgiveness. *Research on Education and Psychology*, 3(2), 198-208.
- Kavaklı, M. ve Ünal, G. (2021). The effects of social comparison on the relationships among social media addiction, self-esteem, and general belongingness levels. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(2), 114-124. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.105349>
- Kestane, M. (2019). *Dijital oyun bağımlılığının ilköğretim ikinci kademe çağındaki öğrencilerin akademik başarıları ile ilişkisi*. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Kestenbaum, G. I. ve Weinstein, L. (1985). Personality, psychopathology and developmental issues in male adolescent video game use. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 24(3), 329-333. [https://doi.org/10.1016/S0002-7138\(09\)61094-3](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)61094-3)
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 4-12.

- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., Griffiths, M. D., Gjoneska, B., Billieux, J., Brand, M., Abbott, M. W., Chamberlain, S. R., Corazza, O., Burkauskas, J., Sales, C. M. D., Montag, C., Lochner, C., Grünblatt, E., Wegmann, E., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the Covid-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *D-Lib Magazine*, 8 (2). <https://doi.org/10.1045/february2002-kirriemuir>
- Koçyiğit, M. (2014). *Cinsiyete ve ait olma düzeylerine göre üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları* [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Koo, V. (2017). Soul searching, transforming organizations from the inside out (Thesis for Masters of Art). *Royal College of Art*.
- Kourou, O. (2019). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin ait olma ile varoluşsal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Kumcağız, H. ve Gündüz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156. <http://dx.doi.org/10.5430/ijhe.v5n4p144>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lo, S. K., Wang, C. C. ve Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 15-20. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.15>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mehroof, M. ve Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313-316. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Nikbin, D., Iranmanesh, M. ve Foroughi, B. (2021). Personality traits, psychological well-being, Facebook addiction, health and performance: Testing their relationships. *Behaviour & Information Technology*, 40(7), 706-722. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2020.1722749>
- Novrialdy, E., Nirwana, H. ve Ahmad, R. (2019). High school students understanding of the risks of online game addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113-119. <https://doi.org/10.32698/0772>
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Öncel, M. ve Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7-17.
- Özdaş, İ. (2017). *Yetişkinlerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Özsoy, G. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esnekliğin, kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisindeki rolü: Bir model denemesi* [Yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Özteke-Kozan, H. İ., Kavaklı, M., Ak, M. ve Kesici, Ş. (2019). The associations among smartphone addiction, general belongingness and happiness: A structural equation modelling (tur). *Journal of Clinical Psychiatry*, 22(4), 436-444. <https://doi.org/10.5505/kpd.2019.87587>
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows* (Version 12) 2nd ed. New York: Open University Press.
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non- substance- related conditions?. *Addiction*, 101(1), 142-151. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>
- Prensky, M. (2000). *Digital Game-Based Learning*. New York, NY: McGraw-Hill. <https://marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Ch2-Digital%20Game-Based%20Learning.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Rashid, U. K., Ahmed, O. ve Hossain, M. A. (2019). Relationship between need for belongingness and facebook addiction: Mediating role of number of friends on facebook. *Int'l J. Soc. Sci. Stud.*, 7(2), 36-43. <https://doi.org/10.11114/ijsss.v7i2.4017>

- Ryu, H., Lee, J. Y., Choi, A., Park, S., Kim, D. J. ve Choi, J. S. (2018). The relationship between impulsivity and internet gaming disorder in young adults: Mediating effects of interpersonal relationships and depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 458. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030458>
- Sarpdağ-Turan, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık, özdenetim ve sosyal kaygı ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Beykoz Üniversitesi.
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 402-407. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.009>
- Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim* (22. Baskı). Pegem Akademi.
- Sharma, A. ve Sharma, R. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. *Journal of family medicine and primary care*, 7(1), 147. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_189_17
- Solmaz, A. (2019). *Psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Stainberg, L. (2007). *Ergenlik* (1. Baskı). (F. Çok, H. Ercan, M. Artar, E. Uçar, S. A. Sevim, M. Bağlı, A. Apay, T. Şener, R. Parmaksız, C. Satman, T. Yiğit, E. G. Kapçı, çev.). İmge Kitabevi (1985, 11. Baskı).
- Şakar, Ş. Ş. (2021). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Şavlı, A. K. ve Tekin, P. (2019). 12-14 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığı ve öz bilinçlilik duygulanımları. *Journal of Social Sciences And Education*, 2(1), 173-186.
- Şık, A. (2020). *Ruminatif düşünme biçimi ve düşünce eylem kaynaşmasının yaşantısal kaçınmayla ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Temelcioğlu-Tunalı, E. (2020). *Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Terlemez, C. (2019). *Dijital oyun bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Teymouri-Farkush, F., Kachooei, M. ve Vahidi, E. (2022). The relationship between shame and internet addiction among university students: The mediating role of experiential avoidance. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 102-110. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.2025116>
- Torun, F., Akçay, A. ve Çoklar, A. N. (2015). Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin akademik davranış ve sosyal yaşam üzerine etkilerinin incelenmesi. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 3(15), 25- 35.
- Tunç, Ö. V. (2021). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile saldırganlık ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Turgut, M. F. ve Baykul, Y. (2010). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme* (1. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2019). Oyun tanımı. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM). (2015). *Teknolojiye bağımlı yaşamamak için*. İstanbul: Kültür Sanat Basımevi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2013). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Sonuçları. <http://www.tuik.gov.tr> adresinden edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Sonuçları. <http://www.tuik.gov.tr> adresinden edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Sonuçları. <http://www.tuik.gov.tr> adresinden edinilmiştir.
- Ulm, H. (2016). *Çocuklarda bilgisayar oyunu bağımlılığı ile duygu ayarlayabilme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Uz-Baş, A., Soysal, F. ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4), 1035-1046. <https://doi.org/10.15869/itobiad.85603>
- Verma, J. ve Kumari, A. (2016). A study on addiction to social networking sites and psychological well-being among working adults. *International Journal of Humanities and Social Sciences* (IJHSS), 5(5), 153-162.

- Yalçın, S. ve Bertiz, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi (BEST Dergi)*, 3(1), 27-34.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 329-444.
- Yıldırım, J. C. (2019). *Üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Yılmaz-Sayar, D. (2016). *Psikolojik danışman adaylarının ait olma düzeylerinin incelenmesi: Uludağ Üniversitesi örneği* [Yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Yılmaz, E. ve Çağıltay, K. (2005). History of digital games in Turkey. Proceedings of DİGRA 2005 Conference: Changing Views-Worlds in Play.
- Yılmaz, M. (2019). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksleri benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- Zandipayam, A., ve Mehrabizadeh, M. (2016). The relationship of experiential avoidance, familial emotional atmosphere and self-control with online gaming addiction in bachelor student of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Journal of Education and Community Health*, 3(1), 28-35. <https://doi.org/10.21859/jech-03014>

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

İnternet üzerinden oyun oynar mısınız? (Yanıtınız evet ise diğer sayfaları yanıtlamaya devam ediniz.) Evet () Hayır ()

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek () Belirtmek istemiyorum ()

Yaşınız:

Yaşamınızın çoğunun geçtiği yer? Büyükşehir ()

İl ()

İlçe ()

Kasaba ()

Köy ()

Aylık ortalama harcamanız ne kadardır?

Nerede kalıyorsunuz? Aile evi ()

Yurt ()

Öğrenci evi ()

Okuduğunuz Bölüm:

Sınıfınız:

Hangi teknolojik araçla internet üzerinden oyun oynuyorsunuz?

Bilgisayar, tablet ()

Telefon ()

Oyun konsolu, play station, X-box vb. ()

İlk defa ne zaman internet üzerinden oyun oynamaya başladınız?

İlkokulda ()

Ortaokulda ()

Lisede ()

Üniversitede ()

Ne sıklıkta dijital oyun oynarsınız?

Her gün ()

Haftada 3-4 kere ()

Haftada 1-2 kere ()

Yaklaşık olarak kaç saat oyunda kalırsınız?

1 saatten az ()

1-3 saat ()

3-5 saat ()

5 saatten fazla ()

EK 2: Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
4. Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
9. Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.	1	2	3	4	5
13. Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.	1	2	3	4	5
17. Dijital oyun oynamak için ev ödevlerimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
21. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir.	1	2	3	4	5

EK 3: Kabul ve Eylem Formu II

KABUL VE EYLEM FORMU-2

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.					1 2 3 4 5 6 7	
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.					1 2 3 4 5 6 7	
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor					1 2 3 4 5 6 7	

EK 4: Ait Olma Ölçeği

		Hiç		Tamamen		
		katılmıyorum		katılıyorum		
		1	2	3	4	5
1.	İhtiyaç duyduğumda bana destek olacak çok arkadaşım var.					
5.	Gerektiğinde ailemin bana destek olacağını biliyorum.					
9.	Ailemle aramızda bana huzur veren bir bağ var.					
14.	Eğitimini aldığım meslekle ilgili hiçbir işle ilgilenmiyorum.					
18.	Sırlarımı paylaşabildiğim arkadaşlarım var.					
21.	Arkadaş grubumdakilerle yabancı gibiyiz.					

EK 5: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum

8. İnsanlar bana saygı duyar

EK 6: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.10.2021-205001



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



TOPLANTI TARİHİ : 21.10.2021
TOPLANTI SAYISI : 13
KARAR SAYISI : 349

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ'ın danışmanlığını, Dilan AKBABA'nın araştırmacılığını üstlendiği, "Üniversite Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığını Yordamada Yaşantısal Kaçınma, Ait Olma ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü" konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel MEHTER AYKIN

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK
(katılmadı)

Üye
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT
(katılmadı)

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

EK 7: Ölçek İzinleri

Ölçek İzni

Gelen Kutusu x✕ 🖨️ 🔗

Dilan 1 Eyl 2021 Çar 15:39 ☆ ↶ ⋮
Alıcı:

Merhaba Esin Hanım,
Ben Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisi Dilan AKBABA. Geliştirmiş olduğunuz Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'ni tezimde kullanmak üzere izninizi almak istiyorum. Ölçeği de gönderebilerseniz çok sevinirim.
İyi günler diliyorum.

ESİN 2 Eyl 2021 Per 13:44 ☆ ↶ ⋮
Alıcı: ben ▼

Merhaba Dilan
Çalışmada ölçeği kullanabilirsin. İyi çalışmalar

Kabul ve Eylem Formu 2

Gelen Kutusu x↕ 🖨️ 🔗

Dilan 28 Ağu 2021 Cmt 23:58 ☆ ↶ ⋮
Alıcı:

Merhaba Fatih Bey,
Ben Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisi Dilan AKBABA. Uyarlamış olduğunuz Kabul ve Eylem Formu II'yi tezimde kullanmak üzere izninizi almak istiyorum.
İyi geceler dilerim.

fatih 29 Ağu 2021 Paz 22:54 ☆ ↶ ⋮
Alıcı: ben ▼

Merhaba Dilan Hanım.

Ölçeği araştırmanızda kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim.

Ait Olma Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu x



Dilan

28 Ağu 2021 Cmt 23:00



Alıcı: melike ▼

Merhaba hocam,

Ben Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisi Dilan AKBABA. Geliştirmiş olduğunuz Ait Olma Ölçeği'ni tezimde kullanmak üzere izninizi almak istiyorum.

İyi akşamlar dilerim.

melike

4 Eyl 2021 Cmt 16:00



Alıcı: ben ▼

Merhaba Dilan,

Ekte ölçeği ve makalesini gönderiyorum. Tezinde başarılar dilerim. Sormak istediğin bir şey olursa dilediğin zaman yazabilirsin.

Kolaylıklar..

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu x



Dilan

28 Ağu 2021 Cmt 23:05



Alıcı:

Merhaba Baki Bey,

Ben Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisi Dilan AKBABA. Uyarlamış olduğunuz Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ni tezimde kullanmak üzere izninizi almak istiyorum.

İyi akşamlar dilerim.

Bulent

29 Ağu 2021 Paz 00:17



Alıcı: ben ▼

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

EK 8: Araştırma İzin Onayı



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM FAKÜLTESİ
BİLİM KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
01	1	04.01.2022

KARAR 1: Enstitümüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ danışmanlığındaki 20195410008 numaralı öğrencisi Dilan AKBABA' nın "Üniversite Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığını Yordamada Yaşantısal Kaçınma, Ait Olma ve Psikolojik İyi Oluş Rolü" isimli tez konusu kapsamında Fakültemizde öğrenim görmekte olan Lisans Programı öğrencilerine 01.02.2022-01.05.2022 tarihleri arasında ekte belirtilen ölçüklere uygulayabilme isteğine ilişkin, eğitim ve öğretimi aksatmayacak ve gönüllülük esasına dayalı olarak yapmasının uygunluğuna;

Mevcutdan oy birliğiyle/oy çokluğuyla kabulüne karar verilmiştir.

Doç. Dr. Mustafa CANER
Başkan

Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ
ÜYE

Doç. Dr. Sinem SEZER
ÜYE

Doç. Dr. Mustafa DOĞRU
ÜYE

Doç. Dr. Mevlüt GÜLMEZ
ÜYE

EK 9: İntihal Raporu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINI YORDAMADA YAŞANTISAL KAÇINMA, AİT OLMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ROLÜ

ORJİNALLİK RAPORU

% **10**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **9**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **3**

YAYINLAR

% **4**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

acikbilim.yok.gov.tr

İnternet Kaynağı

% **2**

2

www.researchgate.net

İnternet Kaynağı

% **1**

3

Submitted to The Scientific & Technological
Research Council of Turkey (TUBITAK)

Öğrenci Ödevi

< % **1**

4

hdl.handle.net

İnternet Kaynağı

< % **1**

5

docplayer.biz.tr

İnternet Kaynağı

< % **1**

6

2018.pdrkongreleri.org

İnternet Kaynağı

< % **1**

7

pdrkongre2022.pdr.org.tr

İnternet Kaynağı

< % **1**

8

acikerisim.pau.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

< % **1**

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Dilan AKBABA

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans Öğrenimi : Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

İş Deneyimi

Stajlar : Ayten Tekışık Ortaokulu

Kocatepe Mimar Kemal Anadolu Lisesi

Çalıştığı Kurumlar : Manavgat Taşagıl Anadolu Lisesi

İletişim

E-Posta Adresi :