



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ,
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE DİJİTAL BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİ ARASIDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

DAMLA GEZER

İzmir
2022

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ,
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE DİJİTAL BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

DAMLA GEZER

DANIŞMAN
Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ

İzmir

2022

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

22/08/2022

Damla GEZER



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: 30/08/2022

Tez Başlığı:

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ ARASIDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 123 sayfalık kısmına ilişkin, 30/08/2022 tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (**Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı**) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin **benzerlik oranı % 12 dir**.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☒

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☐

☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☒ Kaynakça hariç, ☒ Alıntılar dâhil, ☒ XAltı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça dâhil, ☐ Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☒	
EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. ☐	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : DAMLA GEZER
Öğrenci No :2019950240
Anabilim Dalı :EĞİTİM BİLİMLERİ
Programı :REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
Statüsü : Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐

ÖĞRENCİ

DANIŞMAN

(Adı Soyadı, İmza, Tarih)

(Unvan, Adı Soyadı, İmza, Tarih)

DAMLA GEZER
30.08.2022

PROF.DR. FATMA EBUR İKİZ
30.08.2022

Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (☐) işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı: şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel:) veya) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu* formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans çalışmamın tüm aşamalarında benden desteğini esirgemeyen değerli bilgi birikimi, tecrübesiyle yoluma ışık tutan, yorulduğumda beni cesaretlendiren, öğrencisi olmaktan her daim gurur duyacağım tez danışmanım Prof. Dr. Fatma Ebru İkiz'e teşekkür ediyorum.

Muğla'da kurduğumuz hayalleri Eskişehir'e taşıdığım, en güzel anılarımda var olan, yüksek lisans eğitimim için beni yüreklendiren biricik dostlarım Sevtap Bilge Karatepe ve Hakan Karatepe'ye teşekkür ederim.

Eskişehir'den İzmir'e uzanan yolculuğumda sıcacık kalbiyle beni sarıp sarmalayan, İzmir'i çekilir kılan Kumral Ada'ma teşekkür ediyorum.

Geriye dönüp baktığımda İzmir'in bana cömert davrandığının en büyük kanıtı olan, her anımı güzelleştiren, ilgisi ve sevgisiyle her daim yanımda olan Kerem Yiğit Demirci'ye teşekkür ediyorum.

Yaşam serüvenimde en güvenli limanım olan, beni koşulsuz seven, maddi manevi desteklerini esirgmeden her daim yanı başımda olan biricik babam Davut Gezer'e, dik duruşu, dobralığı ve çalışkanlığıyla eşsiz rol modelim biricik annem Gülpere Gezer'e ve varlığıyla içimi sıcacık yapan canım kardeşim Cemal Gezer'e teşekkür ediyorum.

Bu yolculukta yıldız olan, dualarını her zaman yürekten hissettiğim, bir gülümseyişe, sıcacık bir sarılmaya güveni, huzuru, sevgiyi, değeri, çalışkanlığı, azmi ve daha nice güzelliği sığdıran, torunları olmaktan yaşamım boyunca gurur duyacağım başta babaannem, papatyam, biriciğim Ayşe Gezer'e, dedem Cemal Gezer ve anneannem Ayşe Yorulmaz'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Yaşamda varlıklarına binlerce kez şükrettiğim ailem, dostlarım ve tüm öğretmenlerime saygı, sevgi ve minnetle...

Damla GEZER

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	xi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Amaç ve Önem.....	5
1.3.Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri	6
1.4.Sınırlılıklar.....	8
1.5.Varsayımlar	8
1.6.Tanımlar	8
1.7.Kısaltmalar	8
BÖLÜM II.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Bağımlılık Kavramı	9
2.1.1. Bağımlılık Türleri	9
2.1.1.1.Maddesel (Kimyasal) Bağımlılık	9
2.1.1.2.Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılık	10
2.1.2.Dijital Bağımlılık Kavramının Tanımı ve Kapsamı	11
2.1.2.1.Dijital Bağımlılığa Etki Eden Etmenler.....	11
2.1.2.1.1.Dijital Kültürleşme	11
2.1.2.1.2.Dijital Sosyalleşme	12
2.1.2.1.3.Dijital İletişim	13

2.1.2.1.4.Dijital Vatandaşlık	13
2.1.2.1.5.Dijital Ebeveynlik	14
2.1.3.Televizyon Bağımlılığı	14
2.1.3.1.Televizyon Bağımlılığının Tanı Ve Kısıtları	15
2.1.3.2.Televizyon Bağımlılığının Nedenleri	16
2.1.3.3.Televizyon Bağımlılığının Etkileri	17
2.1.4.Telefon Bağımlılığı	17
2.1.4.1.Akıllı Telefon Bağımlılığının Tanı ve Kısıtları	18
2.1.4.2.Akıllı Telefon Bağımlılığının Nedenleri	19
2.1.4.3.Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri.....	19
2.1.5.İnternet Bağımlılığı	20
2.1.5.1.İnternet Bağımlılığının Tanı Ve Ölçütleri	20
2.1.5.2.İnternet Bağımlılığının Nedenleri	21
2.1.5.3.İnternet Bağımlılığının Etkileri	22
2.1.6. Dijital Oyun Bağımlılığı	23
2.1.6.1.Dijital Oyun Bağımlılığının Tanı Ve Kısıtları	24
2.1.6.2.Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri.....	26
2.1.6.3.Dijital Oyun Bağımlılığının Etkileri.....	28
2.2. Kişilik.....	30
2.2.1. Kişilik Oluşumunu Etkileyen Faktörler.....	30
2.2.1.1.Kişilikteki Genetik ve Biyolojik Faktörler.....	31

2.2.1.2.Kişilikte Aile Faktörü.....	31
2.2.1.3.Kişilikte Sosyal Sınıf Faktörü.....	32
2.2.1.4.Kişilikte Coğrafi ve Fiziki Faktörler	32
2.2.1.5.Kişilikte Etkili Diğer Faktörler.....	32
2.2.2. Kişilikte Temel Bileşenler.....	33
2.2.2.1.Karakter.....	33
2.2.2.2.Mizaç	34
2.2.3. Kişiliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	34
2.2.3.1.Psikanalitik Kuram.....	34
2.2.3.2.Bireysel Psikoloji.....	38
2.2.3.3.Eysenck Kişilik Kuramı.....	39
2.2.3.4.Beş Faktör (Büyük Beşli) Kuramı.....	41
2.3. Psikolojik İyi Oluş.....	43
2.3.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi	43
2.3.2. İyi Oluş Kavramının Kuramsal Açıklamaları	44
2.4.İlgili Araştırmalar.....	50
2.4.1.Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar...	50
2.4.2.Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar..	52
2.4.3.Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar..	55
2.4.4.Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar..	58
2.4.5.Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar...	60

2.4.6.Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar...	65
BÖLÜM III	68
YÖNTEM.....	68
3.1. Araştırmanın Modeli	68
3.2. Evren / Örneklem	68
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları.....	69
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	69
3.3.2. On-Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ)	69
3.3.3. Perma Ölçeği.....	69
3.3.4. Dijital Bağımlılık Ölçeği.....	70
3.4. Verilerin Analizi.....	70
3.5. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği.....	71
3.6. Araştırmacının Rolü	72
BÖLÜM IV	73
BULGULAR.....	73
4.1. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular	73
4.2. Kişilik Özelliklerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	74
4.3.Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması..	79
4.4.Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması ...	86
4.5. Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişki	92
BÖLÜM V	99
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	99
5.1. Tartışma.....	99
5.1.1.Kişilik Özellikleri Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	99

5.1.2.Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	102
5.1.3.Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	104
5.1.4. Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişki ve Açıklayıcı Etki.....	109
5.2. Sonuç ve Öneriler	115
KAYNAKÇA.....	121
EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ.....	145
EK 2. UYGULAMA İZİNLERİ	146
EK.3. ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ.....	147
EK 4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	150

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1	Örnekleme Tanıtıcı Bulgular	73
Tablo 2	Kişilik Özellikleri Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	74
Tablo 3	Kişilik Özellikleri Düzeylerinin Yaşa Göre Karşılaştırılması	75
Tablo 4	Kişilik Özellikleri Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması	76
Tablo 5	Kişilik Özellikleri Düzeylerinin Bölüme Göre Karşılaştırılması	77
Tablo 6	Kişilik Özellikleri Düzeylerinin Dijital Medya Araçlarını Günlük Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması	78
Tablo 7	Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	79
Tablo 8	Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yaşa Göre Karşılaştırılması	80
Tablo 9	Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması	81
Tablo 10	Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bölüme Göre Karşılaştırılması	82
Tablo 11	Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Dijital Medya Araçlarını Günlük Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması	84
Tablo 12	Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	86
Tablo 13	Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması	87
Tablo 14	Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması	88
Tablo 15	Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Bölüme Göre Karşılaştırılması	89
Tablo 16	Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Dijital Medya Araçlarını Günlük Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması	91
Tablo 17	Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş Ve Dijital Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	93
Tablo 18	Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Oluşu Açıklayıcı Etkisi	97
Tablo 19	Kişilik Özelliklerinin Dijital Bağımlılığı Açıklayıcı Etkisi	98

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada temel amaç, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve dijital bağımlılık düzeylerini açıklayıcı etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, eğitim aldıkları bölüm ve dijital medya araçlarını günlük ortalama kullanma sürelerine göre farklılaşmasını ortaya koymak amaçlanmaktadır.

Mevcut araştırma kapsamında ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2020-2021 yılları arasında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesinde eğitimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 318 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların %83'ü kadın, %17'si erkektir ve yaşları ortalama 21'dir. Araştırmada verilerin toplanması için araç olarak katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyleri, hangi bölümde okudukları ve dijital medya araçlarını günlük kullanım süresi bilgilerinden oluşan kişisel bilgi formu ile On-Maddeli Kişilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PERMA) Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır.

Verileri analiz etmek için SPSS 16.0 programından yararlanılmıştır. Cinsiyete göre analizlerde ölçek toplam puan ve ölçeklerin alt boyutlarının puanları normal bir dağılım göstermiştir böylece bağımsız iki örnekleme t testi analizi yapılmıştır. Yaşa göre oluşturulan grupları, sınıf düzeyine göre, bölüm ve dijital medya araçlarını günlük kullanım süresi değişkenlerine ait karşılaştırmalarımızda ise ANOVA testi kullanılmıştır. LSD post hoc testi ise karşılaştırmalarda farkın kaynağını bulmak için kullanılmıştır. Kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkinin analizinde Pearson korelasyonundan yararlanılmıştır; kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık üzerindeki açıklayıcı etkiyi tespit edebilmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmada istatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 ($p < 0.05$)'tir.

Sonuçlar, cinsiyete göre incelendiğinde, erkek katılımcıların duygusal dengelilik düzeyi ve kadın katılımcıların olumsuz duygular düzeyi yüksektir. Kadınların dijital bağımlılık, nüksetme ve bırakamama düzeyleri erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırma sonuçları yaşa göre incelendiğinde 22 yaş altı üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılıkların hayatın akışını engelleme düzeyinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır. 18-19 yaş grubu katılımcıların duygusal dengelilik puanları diğerlerine göre anlamlı düzeyde daha düşük, 18 ile 19 yaşlarında olan ve 20 ile 21 yaşlarında olan grupların katılımcılarında yumuşak başlılık puanları, 24 yaş ve üstü katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. 22-23 yaş grubu katılımcıların başarı puanı diğer gruplara göre daha yüksektir.

Araştırma sonuçları sınıf düzeyine göre incelendiğinde 1. Sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinde aşırı kullanım görüldüğünü ve bu durumun onların hayat akışını engellediğini, psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğer yaş gruplarından daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları bölüme göre incelendiğinde, matematik, Türkçe, PDR, fen bilimleri, sosyal bilimler, sınıf öğretmenliği ve yabancı dil bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların ilişkiler puanı; PDR, fen bilimleri ve sosyal bilimler bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların anlam puanı; matematik, fen bilimleri, yabancı dil ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların yumuşak başlılık puanları; diğer bölümlerde öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. PDR, sosyal bilimler, yabancı dil ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların duygusal dengelilik puanları, Türkçe, matematik ve resim/müzik bölümlerinde okuyanların puanına göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Türkçe, matematik, PDR bölümlerinde okuyanların dijital bağımlılık puanı, fen bilimleri bölümünde okuyanlara göre daha yüksektir.

Araştırma sonuçları dijital medya araçlarının günlük kullanım süresine göre incelendiğinde, günlük 3 saat ve üstü kullanan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin dijital medya araçlarını kullanım süresi azaldıkça başarı düzeyinin arttığı, dijital medya araçlarını kullanım süresi arttıkça olumsuz duygulanım düzeyinin yükseldiği saptanmıştır. Dijital medya araçlarını günlük 5 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların nüksetme puanı, dijital medya araçlarını günlük 1-2 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dijital medya araçlarını günlük 9 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların hayatın akışını engelleme puanı, dijital medya araçlarını günlük 1-6 saat kullanan

katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların duygu durumu puanı, dijital medya araçlarını günlük 1-6 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dijital medya araçlarını günlük 3 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların bırakamama puanı, dijital medya araçlarını günlük 1-2 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmanın sonuçları, psikolojik iyi oluş düzeyinin dijital bağımlılık düzeyi ile negatif yönlü ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu, olumsuz duygular alt boyutu ile psikolojik iyi oluşun negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri değişkenlerinin birlikte psikolojik iyi oluş değişkenindeki değişimin yaklaşık %37'sini açıkladığını ortaya koymaktadır. Modele göre duygusal olarak dengeli, sorumlu ve dışa dönük kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluşta artışa neden olmaktadır. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri değişkenlerinin birlikte dijital bağımlılık değişkenindeki değişimin yaklaşık %11'ini açıkladığı saptanmıştır. Modele göre duygusal olarak dengeli ve sorumlu kişilik özellikleri, dijital bağımlılıkta azalmaya neden olmaktadır.

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencileri, kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş, dijital bağımlılık

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY DOMAINS, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND DIGITAL ADDICTION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

The main purpose of this study was to examine the relationship between personality traits, psychological well-being levels, digital addiction levels of university students. For this purpose, it was aimed to determine the explanatory effect of university students' personality traits, psychological well-being levels and digital addiction levels. Within the scope of the study, it is aimed to reveal the differentiation of personality traits, psychological well-being levels and digital addiction levels of university students according to the variables of gender, age, class level, department they study and average daily use of digital media tools.

Within the scope of the current research, the relational screening model was used. The research population consisted of the students from Dokuz Eylul University Buca Education Faculty who continue their education between the years 2020-2021. The sample consisted of 318 university students, 83% of them were women, 17% of them were men and their average age is 21. In the research, a questionnaire consisting of the participants' gender, age, class levels, the department they studied and the daily use of digital media tools, the Ten-Item Personality Scale, and the Psychological Well-Being Scale (PERMA) with Digital Addiction Scale were the tools to collect data in the study.

For this study, SPSS 16.0 program was used to analyze the data. In the analyzes according to gender, the total score of the scale and the scores of the sub-dimensions of the scales showed a normal distribution, so an independent two-sample t-test analysis was performed. ANOVA test was used in our comparisons of age groups, grade level, department and daily usage time of digital media tools. The LSD post hoc test was used to find the source of the difference in comparisons. In the analysis of the relationship between personality traits, psychological well-being and digital addiction variables, Pearson correlation; Multiple regression analysis was conducted to determine the explanatory effect of personality traits on psychological well-being and digital addiction. The level of statistical significance in the study was 0.05 ($p < 0.05$).

When the results are analyzed by gender, the emotional stability level of the male participants and the negative emotions level of the female participants are high. Women's levels of digital addiction, relapse and inability to quit are significantly higher than men.

When the results of the research are analyzed according to age, it is understood that the level of digital addictions preventing the flow of life is high in university students under the age of 22. The emotional stability levels of the students between 18 and 19 years old were low, and the agreeableness levels of the students between 18 and 19 years and the students between 20 and 21 years were higher than the levels of the students at 24 years and older. The success score of the students between 22 and 23 years was higher than the other groups.

The results of the research were examined according to the grade level. It is revealed the 1st year students were overused and this prevents their life flow, and their psychological well-being levels are lower than those of other age groups.

The results of the research were analyzed by department, relationship score of the participants who studied in Turkish, mathematics, PCG, science, social sciences, foreign language and classroom teaching departments; Meaning score of participants studying in PCG, science and social sciences departments; the agreeableness scores of the participants who studied in science, classroom teaching, foreign language, mathematics departments; were significantly higher than those studying in other departments. Emotional stability scores of the participants who studied in PCG, social sciences, foreign language and classroom teaching departments were significantly higher than the students from mathematics, painting/music, Turkish departments. The digital addiction scores of the students who studied in Turkish, mathematics and PCG departments were higher than the students from science department.

The results of the research were analyzed according to the time spent daily for using digital media tools, for the students who were using 3 or more hours a day, their digital addiction level was high, the level of success of university students increases as the time spent daily for using digital media tools decreases. According to the time spent daily, as the duration increased their negative affect levels increased. The relapse score of the participants who used digital media tools for 5 hours or more a day was significantly higher than the score of the participants who used digital media tools for 1-2 hours a day. The score of preventing the flow of life of the participants who used digital media tools for 9 hours or more a day was significantly high according to the score of the students who used digital media tools for 1-6 hours a day. The students who used digital media tools daily for 7 hours or more had high emotional state score rather than the students who used digital media tools for 1-6 hours a day. Participants who used digital media tools for 3 hours or more per day had a significantly higher score for not being able to quit than those who used digital media tools for 1-2 hours a day.

According to the results, the negative relation between psychological well-being and digital addiction; the positive relation between personality traits and psychological well-being dimensions, negative relation between personality traits and negative emotions sub dimension were found. The results also indicated that the personality traits of the university students together explained about 37% of the change in their psychological well-being levels. According to the model, emotionally stable, responsible and extroverted personality traits lead to an increase in psychological well-being. The results also indicated that the personality traits of the university students together explained about 11% of the change in their digital addiction levels. According to the model, emotionally stable and responsible personality traits cause a decrease in digital addiction.

Keywords: University students, personality traits, psychological well-being, digital addiction

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte dünyada büyük bir dönüşüm yaşanmaktadır. Teknolojinin hızlı gelişimiyle paralel olarak neredeyse her eve giren cep telefonu, tablet, bilgisayar, televizyon gibi dijital medya araçları yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Öyle ki bazı insanlar dijital medya araçları olmadan yapamamaktadır. Karakoç ve Taydaş (2013) internetin en sık kullanılan kitle iletişim aracı olarak öne çıktığını saptamıştır. Bu durum günümüzde dijital bağımlılık kavramını ortaya koymuştur (Montag ve Walla, 2016).

Bağımlılık kişinin günlük yaşamdaki işlevselliğini bozan, bir bireye, maddeye veya varlığa yönelik durdurulamayan istek, bir başka iradenin kontrolü altına girme durumu olarak ifade edilebilir (Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya, 2015; Montag ve Walla, 2016). Dijital bağımlılık ise bireyin dijital medya araçlarına karşı duyduğu yoğun istek, kontrol kaybı, arzu edilen dijital medya aracına ulaşmak için sınırları zorlayacak derecede ısrarcı olmasıyla karakterizedir. Dijital bağımlılıkla ilişkili görülen bağımlılık türleri internet kullanma, sosyal medyada olma, dijital oyun oynama ve akıllı telefon kullanma ile ilgili bağımlılıklardır (Arslan ve ark., 2015). Bireyler interneti bilgi edinme, sosyalleşme, iletişim kurma veya eğlence ihtiyacını giderme amacıyla kullanabilmektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011).

İnternetin kullanım amaçlarındaki çeşitlilik dijital medya araçlarının kullanımı ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki olabileceğini akla getirmektedir (Köse, Çınar ve Akduran, 2012). Kişilik doğuştan getirilen eğilimlerle birlikte, bireyin çevresiyle kurduğu etkileşimler yoluyla gelişen, bireye has olduğu kabul edilen, düşünme hissetme, davranışta bulunma ve ilişki kurma özelliklerinin genel örüntüsüdür (Aslan, 2008). Bireylerin kişilik özellikleri ile bağımlılık arasında ilişki olduğu düşünülmektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011). Yapılan araştırmalar sonucunda sosyal olarak yalıtılmış, dürtü kontrolü zayıf, yumuşak başlı ve özgüveni düşük bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Dışadönük kişilik özelliğine sahip bireylerin sosyalleşmek amacıyla sosyal medya platformlarını daha sık kullandığı tespit edilmiştir (Köse ve ark.,2012; Toda, Monden, Kubo ve Morimoto, 2006).

Uzun süreli dijital medya araçlarının kullanımının üniversite öğrencileri arasında yaygınlaşması fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlara yol açmaktadır. Dijital medya

araçlarının aşırı kullanımı fiziksel aktivitenin azalmasına, kas, eklem ve sinir sistemi rahatsızlıklarının yanı sıra uyku ve yeme bozukluklarına neden olmakla birlikte sanal ilişki ağlarının gelişmesi sosyal ilişkileri de olumsuz etkilemektedir (Hardie ve Tee, 2007). Dijital bağımlılık yalnızlık, depresyon, karamsarlık, anksiyete gibi psikolojik problemleri de beraberinde getirmektedir (İkiz, Savcı, Asıcı ve Yörük, 2015). Kısa vadeli düşünme, ruminasyon, ya hep ya hiç düşünme, avatara bağlanma ve rahatlık değerlendirmesini içeren uyumsuz bilişlerin ve bu bilişsel süreçlerin çevrimiçi oyunlar mevcut olduğunda otomatik olarak başlatıldığı ve doğrudan sorunlu oyunlara yol açarak dijital bağımlılıklara katkı sağladığı saptanmıştır (Ji, Yin, Zhang ve Wong, 2022)

Üniversite öğrencilerinde telefon bağımlılığı ile oyun bağımlılığının istatistiksel olarak yüksek düzeylerde ve pozitif yönde ilişkili olduğu (Bülbül ve Tunç, 2018); cinsiyete ve yaşa göre çevrimiçi alışveriş bağımlılığında anlamlı fark olmadığı ortaya konmaktadır (Akkaş 2021). Durmuş ve arkadaşları (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı incelenmiştir. Çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarına yönelik düzeyleri ile internet kullanım alışkanlıkları onların üniversite yaşamları boyunca incelenmiş ve değişimi belirlenmeye çalışılmıştır. Toplam 234 öğrencinin 2013 ve 2016 yılları arasında izlendiği çalışmada katılımcıların günlük internet kullanım süresi zaman içinde arttığı, sosyal medya kullanımının yüzde otuzdan yüzde altmışa arttığı saptanmış olup internet bağımlısı olmadıkları ileri sürülmüştür. Yine 2018 'de yapılan bir çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılıkları düzeyinin düşük olduğu (Yılmaz ve Karaoğlu; 2018) ileri sürülmüştür.

Dijital bağımlılıkların ancak davranış kalıbı, mahrem, sosyal, aile, akademik, profesyonel veya diğer temel gelişim alanlarında ciddi bir bozulmaya neden olacak kadar şiddetli olduğunda tanımlanabileceği anlaşılmaktadır (Caplan, 2002). Bu açıdan bakıldığında, video oyunlarının konsantrasyonu, çoklu görevleri ve yürütme işlevini iyileştirdiği gösterilmiş olsa da, aşırı kullanıldığında kişiye bedeller ödettiği bilinmektedir. Video oyunu bağımlıların daha düşük akademik ve mesleki başarı, daha düşük iletişim becerileri ve akran sorunları olduğu, daha kötü zihinsel sağlık, uyku alışkanlıkları ve genel sağlık riski altında oldukları ileri sürülmektedir. Şaşırtıcı bir şekilde, Tüm Rusya Kamuoyu Araştırmaları Merkezi tarafından yürütülen sosyolojik bir araştırmanın bulgularına göre, yaşlı katılımcıların %77'si ve gençlerin %72'si video oyununu alkol veya antipsikotik kullanımından daha büyük bir tehdit olarak gördüğü ileri sürülmektedir (Abdel Rouf, Gabr, Al-Wutayd ve Al-Batanony, 2022)

Ülkemiz küresel pandemi süreci yaşamıştır ve etkileri olmuştur. Pandemi öncesi dönemde üniversite öğrencilerinde kullanım süresi ve dijital bağımlılıklarda bağımlılık düzeyi düşük boyutta iken, pandemi sonrası kullanım süreleri, bağımlılık düzeyleri farklı değişkenlere göre farklı etkilenmiş olabilir. Araştırmalara göre pandemi süreci üniversite öğrencilerinin dijital oyunlara ayırdığı zamanın arttırılmasında etkili olmuş, ve artan kullanım süresine bağlı olarak dijital oyun bağımlılığı üniversite öğrencilerinde daha fazla görülmektedir (Kılıç, 2021).

Ulusal alanyazına bakıldığında son güncel bulgulara göre, erkek üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı daha yüksek olarak saptanmış, kadınların nomofobi düzeyleri erkeklerden daha yüksek olarak saptanmıştır (Ay, 2021). Erkeklerin kadınlara oranla dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu (Akkaya 2020; Arslan, 2020; Aydemir, 2020; Çelik, 2021; Kanat ,2019; Sulubey, 2022) ortaya konmaktadır. Erkeklerin aşırı online kalma isteği kadınlara göre daha yüksek olarak saptanmıştır (Can ve Tozoğlu,2019). Diğer yandan cinsiyete ve yaşa göre çevrimiçi alışveriş bağımlılığında anlamlı fark olmadığının ortaya koyduğu çalışma bulgularına da rastlanmaktadır (Akkaş 2021).

Alan yazın incelendiğinde, internet bağımlılığı yüksek olanların umutsuzluk düzeylerinin de yüksek olduğu (Lester; 2013) facebook bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı ilişki olduğu (Çelik, 2019); kadınlarda depresyon ile anksiyete ve hatta genel olarak stres düzeyinin erkeklere oranla yüksek olduğu ileri sürülmektedir(Sulubey 2022). Dijital etkinliklerde aşırı odaklanma ve erteleme düzeyleri, duygu değişimi yaşama ve oyuna dalma düzeyleri erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olarak saptanmıştır (Akkaya, 2020). Erkeklerin kadınlara oranla kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri (Karakoç ve Taydaş, 2013) ve kadınların yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu (Kanat, 2019) ileri sürülmektedir. Şiddet içerikli dijital oyun oynayanların saldırgan düşünce ve davranışlarında artış olduğunu ortaya konmuş (Anderson ve ark., 2010); bu kişilerin empati kurma becerilerinin azalması, yardımseverlikten uzaklaşmaları ve şiddete karşı da duyarsızlaştıklarının gözlemlendiği ileri sürülmüştür.

Üniversite öğrencilerinde kişisel gelişimlerini desteklemek, dijital bağımlılıkla mücadele etmek, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemek gerekmektedir. Psikolojik iyi oluş hayatın anlam ve amacını bulmayı hedef alan, olumsuz duygularla başa çıkabilme ve hayata pozitif bakabilme becerisi olarak düşünülebilir. Psikolojik iyi oluş kişisel farkındalığa, bireyin kendisini tanımasına odaklanır. Kardaş & Yalçın(2019) çalışmalarında

iyi oluş ve mutluluk ile kavramları 2000 ile 2015 yılları arasında yapılmış çalışmaların sistematik bir derlemesi yolu ile inceleme yapmıştır. Analizlerinde ulaştıkları 265 çalışmanın 105 tanesinin üniversite öğrencileriyle yapıldığını tespit etmiştir. Sonuçlar cinsiyetin, yaşın, internet kullanımının, eğitim durumunun, kişiliğin iyi oluşla sık ilişkilendirilen değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır. Psikolojik iyi oluşu yüksek bireyler yaşamda amaçları olan, hedefleri doğrultusunda hareket edebilen, gelişmeye açık, stresle başa çıkabilen, insan ilişkileri gelişmiş bireylerdir. (Butler ve Kern, 2016;Doğan, 2016). Mevcut bilgiler ışığında üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıkla mücadele edebilmesi için kişilik özelliklerini bilmeleri bağımlılığa zemin hazırlayan duygu, düşünce, davranış ve ilişki örüntülerini fark edip psikolojik iyi oluşlarını arttıracak beceriler edinmeleri gerekmektedir. (Aslan, 2008; Köse ve ark.,2012).

İnternet bağlantılı bağımlılıklar ve özellikle dijital oyun bağımlılığı, daha kapsamlı bir şekilde beliren yetişkinliğin daha geniş bağlamında görülmektedir. Beliren yetişkinlik, 18 ila 29 yaşları arasında kritik ve farklı bir gelişimsel dönem oluşturur (Arnett, 2000); bu, geç ergenlikten erken yetişkinliğe geçişi ifade eder ve kimlik gelişimi ve konsolidasyon için kritik süreçler şu şekilde karakterize edilir: keşif, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada hissetme ve iyimserlik (Arnett, Žukauskienė ve Sugimura, 2014), seçenekler üzerinde artan irade ve sosyal normlardan ve beklentilerden önemli ölçüde bağımsızlık (Pavis, Cunningham-Burley ve Amos, 1998). Son birkaç on yılda normatif hale gelen bu demografik ve öznel olarak farklı dönem, dijital çağda güçleniyor gibi görünüyor. Twenge, Joiner, Rogers ve Martin, (2018) ve Twenge & Park (2017) ın çalışmalarında boylamsal kanıtlar, ergenlik döneminde gecikmiş, yetişkin taahhütlerinin ve etkinliklerinin gecikmeli başlangıcı ile (yani, ücretli çalışma, flört etme ve araba kullanma (Twenge ve diğerleri, 2010) bir gelişimsel yörüngeye işaret ediyor. Geç ergenlik, hem kronolojik olarak hem de psikososyal gelişim açısından, önemli etkileri ve zihinsel sağlık sorunları ile uzamaktadır.

Bu kapsamda dijital bağımlılıkla birlikte dijital medya araçlarının olumsuz etkileriyle mücadele eden üniversite öğrencilerinin olumlu yanlarına vurgu yapan (Montag ve Walla, 2016) kültüre özgü çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Video oyunları, Amerika Birleşik Devletleri'nde %97'si günde en az bir saat oyun oynamakla birlikte, neredeyse tüm çocukların ve ergenlerin hayatlarının her yerde bulunan bir parçasıdır. Türkiye İstatistik Kurumunun 2021 yılında hanehaki bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre (TUİK, 2021) hanelerde %92'sinin internete evden erişim imkânı olduğu; yine 2021 yılına bakıldığında internet kullanım oranı açısından 16 yaş ile 74 yaş grubu arasındakilerin %82,6'sının kullanıcı olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre incelendiğinde; internet kullanım

oranının erkeklerin %88 ve kadınların %77,5 oranında internet kullandıkları görülmüştür. Psikologlar tarafından “oyun oynamanın” etkileri üzerine yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu olumsuz etkisi üzerine olmuştur: şiddet, bağımlılık ve depresyonla ilgili potansiyel zarar hep vurgulanmaktadır. Bu araştırmanın değerinin farkındayız; ve bu oyunları oynamanın olası olumsuz etkilerinin yanısıra faydalarını göz önüne alan daha dengeli bakış açısına ihtiyaç olduğunu savunuyoruz. Tüm bilgiler ışığında, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmektedir.

1.2. Amaç ve Önem

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve dijital bağımlılık düzeylerinin üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, bölümü ve dijital medya araçlarını günlük kullanım süresi açısından farklılaşma düzeyi araştırılmaktadır. Dahası, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve dijital bağımlılık düzeylerinin ilişkili olup olmadığı; kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş ile dijital bağımlılık düzeylerini yordama düzeyi araştırılmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, kişilik özelliklerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve dijital bağımlılık düzeylerini yordama düzeyinin tespit edilmesidir. Bu amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinde kişilik özelliklerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, eğitim aldıkları bölüm ve dijital medya araçlarını günlük ortalama kullanım süresine göre farklılaşmasını ortaya koymak amaçlanmaktadır.

Teknolojik gelişmelere paralel olarak artan insan etkileşimi dünya tarihine yön vermektedir. İnsanlar arasındaki mesafenin azalması pek çok olumlu sonuç doğurmakla birlikte çeşitli sorunlara da yol açmaktadır. Covid-19 virüsünün 2019 yılından bugüne değin dünya geneline hızla yayılmasında şüphesiz teknolojik gelişmelerin insan etkileşimine sağladıkları katkının payı büyüktür (Price, 2020). Covid-19 virüsünün insan yaşamını tehdit etmesi, ölüm oranlarının hızla artması dünya genelinde çeşitli yasakların uygulanmasına neden olmuştur. Yeni normalle birlikte uygulanan yasaklar eğitim sistemi başta olmak üzere pek çok alanda online uygulamalara geçişi zorunlu kılmıştır. Mevcut zorunluluk gün içerisinde dijital medya araçlarıyla geçirilen sürenin artmasına neden olmaktadır. Özellikle eğitim ve öğretim faaliyetlerinin online platformlara taşınması birtakım riskleri de beraberinde getirmektedir (Öztürk, 2020).

Teknolojik gelişmelerin ışığında dijital medya araçlarının gün geçtikçe artması, pandemi süreciyle bağlantılı olarak kullanım alanlarının genişlemesi, dijital bağımlılığın üniversite öğrencileri arasındaki yaygınlığını arttırmaktadır. İnternet, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı geliştirme noktasında bazı kişilik özellikleri risk faktörü olarak görülmektedir (Toda ve ark., 2006). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıkla mücadele edebilmesi için öncelikle kişilik özelliklerini bilmesi, bağımlılığa zemin hazırlayan kişilik özelliklerini fark edip (Batıgün ve Kılıç, 2011) psikolojik iyi oluşunu arttıracak beceriler kazanması önem arz etmektedir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, dijital bağımlılık ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Mevcut araştırmanın, gelecek kuşaklara dijital bağımlılıkla mücadele edecek becerileri kazandırma noktasında büyük role sahip olan öğretmen adaylarıyla yürütülecek olması araştırmanın önemini arttırmaktadır. Aynı zamanda araştırmadan elde edilecek bulguların dijital bağımlılıkla mücadele etme, bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleme noktasında aktif çalışmalar yürüten ruh sağlığı personelinin yürüteceği uygulamalara zemin hazırlayacağı bununla birlikte dijital bağımlılıkla mücadele etme noktasında bireyleri destekleyecek önleyici ve müdahale edici programların oluşturulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3.Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri

Araştırmanın amaçları doğrultusunda temel problem cümlesi “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” dir. Alt amaçlarımız doğrultusunda alt problemler aşağıda verilmektedir.

Alt Problemler

- 1- Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 2- Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 3- Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- 4- Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri düzeyleri okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 5- Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri düzeyleri dijital medya araçlarını günlük kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 6- Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 7- Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 8- Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 9- Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 10- Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri dijital medya araçlarını günlük kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 11- Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 12- Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 13- Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 14- Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 15- Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri dijital medya araçlarını günlük kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 16- Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 17- Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık düzeylerinin ne kadarını açıklamaktadır?

1.4. Sınırlılıklar

1- Araştırmanın sonuçları için elde edilen veriler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü ile sınırlıdır.

2- Bu araştırma Dokuz Eylül Üniversitesi 2020-2021 yılı güz döneminde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlı olarak yürütülmüştür.

1.5. Varsayımlar

1- Araştırma örnekleminin evrende yer alanları temsil ettiği varsayılmaktadır.

2-Bireylerin ölçekleri yanıtlarken gerçek düşüncelerini yansıttıkları varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Kişilik: Bireye özgü kabul edilen, bireyi diğerlerinden ayıran, süreklilik gösteren davranış özellikleri olarak ifade edilmektedir (Aslan, 2008).

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi, kendini kabul ederek, yaşamı anlamlı bulup bağımsız bir şekilde mevcut potansiyelini ortaya koyma gayretini içermektedir (Demirci, Ekşi, Dincer ve Kardaş, 2017).

Dijital Bağımlılık: Bireyin dijital medya araçlarına karşı duyduğu yoğun istek, kontrol kaybı ve dijital medya araçlarını aşırı kullanması sonucunda dijital medya araçlarının zararlı etkisiyle karşılaştığı bir bağımlılık türüdür (Arslan ve ark.,2015).

1.7. Kısaltmalar

PDR: Psikolojik Danışma ve Rehberlik

TUİK: Türkiye İstatistik Kurumu

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık insan yaşamındaki etkileri sebebiyle uzmanların yıllar boyunca üzerinde durduğu, çok sayıda araştırmaya konu olmuş bir kavramdır. Yürütülen çalışmalar incelendiğinde bağımlılık tanımı ve kapsamıyla ilgili farklı görüşlerin yer aldığı göze çarpmaktadır. Ögel (2001) bağımlılığı bireyin zarar görmesine rağmen çeşitli madde ve eylemlere ilişkin aşırı yöneliminin olması şeklinde tanımlamıştır. Wall ve Morland (1999) ise bağımlılığı, bir maddeye, uygulamaya ya da alışkanlığa ilişkin bireyin kontrol altında tutamadığı, saplantılı şekilde gelişim gösteren, bırakılması halinde duygusal, fiziksel ve bilişsel açıdan şiddetli tepkilere yol açabilen bir durum olarak nitelendirmiştir.

2.1.1. Bağımlılık Türleri

Değişen çağ ile birlikte hayatımıza giren yeni madde, eylem ve alışkanlıklara paralel olarak bağımlılık kapsamı giderek genişlemiş, yeni bağımlılık türleri oluşmuştur (Ögel, 2021).

2.1.1.1. Maddesel (Kimyasal) Bağımlılık

Madde bağımlılığı bireyin fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal açıdan zarar görmesine rağmen sürekli bir biçimde madde kullanımına yönelik yoğun bir isteğinin olması ve bu isteğin önüne geçememe halidir (Albayrak ve Balcı, 2014).

Ögel'e (2001) göre madde bağımlılığı, kullanımıyla birlikte bireyin zihinsel faaliyetleri üzerinde etki gücü bulunan, bireye haz veren, bireyin yaşadığı hazzı yeniden deneyimlemek amacıyla sürekli ya da aralıklı bir şekilde maddeyi kullanmak istemesiyle karakterize edilen patolojik bir beyin rahatsızlığıdır.

Maddeye yönelik durdurulamayan istek ve haz arayışı madde bağımlılığının oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Bireyler zaman içinde madde üzerindeki kontrollerini yitirerek kullanılan maddeye yönelik tolerans geliştirmektedir. Bunun sonucunda birey kullandığı maddenin etki gücünü arttırmak için madde dozunu arttırmakta, madde arayışına daha fazla vakit ayırmaktadır. Mevcut maddeye ulaşamaması halinde fiziksel ve ruhsal belirtiler ortaya çıkmakta, bireyin günlük yaşamdaki işlevselliği olumsuz şekilde etkilenmektedir (Albayrak ve Balcı, 2014; Ögel, 2021).

Bireyin madde bağımlısı olduğunu söylemek için çeşitli tanı ölçütleri bulunmaktadır. Tanı kriterleri kitabına göre madde bağımlılığında tanı koyabilmek için yedi ölçüt gereklidir.

Aşağıda belirtilen ölçütlerden üçü ya da daha fazlasının, en az on iki aylık süre içerisinde bireyde görülmesi, kullanılan maddenin klinik açıdan belirgin bir soruna ve rahatsızlığa yol açması halinde madde bağımlılığı tanısı koyulabilmektedir.

Madde Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

1. Bireyin kullandığı maddenin etki gücünün azalmasıyla birlikte arzu ettiği hazzı ulaşabilmek için madde miktarında artışa gidilmesi,
2. Bireyin kullandığı madde miktarını azaltması ya da kullanımını tamamen bırakması halinde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
3. Bireyin kullanmakta olduğu maddeye yönelik durdurulamayan yoğun bir istek duyması,
4. Bireyin kullanmış olduğu maddeyi bırakmaya yönelik çaba sarf etmesine rağmen madde kullanımını durduramaması,
5. Bireyin zamanının çoğunu madde kullanımına ya da madde etkisi altında kaldığı zamana harcaması,
6. Bireyin ev, iş veya sosyal yaşamındaki etkinliklere zaman ayırmaması, görev ve sorumluluklarını ihmal etmesi,
7. Bireyin yaşadığı pek çok soruna rağmen madde kullanımına devam ediyor olması, madde bağımlılığı tanı ölçütleri arasındadır (Güleç, Köşger ve Eşsizoglu, 2015; Gökler ve Koçak, 2008).

2.1.1.2. Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılık

Bireyler herhangi bir nesneye veya maddeye bağımlı hale gelebilecekleri gibi madde dışı varlıklara da bağımlılık geliştirebilir. Bir başka deyişle her varlığın birey üzerinde bağımlılık yaratma ihtimali vardır. Bireyler bağımlılık yaratma potansiyeli yüksek olan madde ya da olgulara daha sık ve kolay bir şekilde bağımlı hale gelebilmektedir. Bireyin madde dışı olgulara yönelik geliştirdiği bağımlılık davranışsal (eylemsel) bağımlılık olarak belirtilmektedir. Madde bağımlılığında olduğu gibi davranışsal bağımlılıklarda bireyin yaşamı üzerinde istenmeyen sonuçlara yol açabilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017; Uğurlu, Şengül ve Şengül, 2012).

Yakın zamana kadar bağımlılık kapsamı maddesel bağımlılıkla sınırlandırılmış olsa da teknolojinin hızlı gelişimine paralel olarak dijital bağımlılık, televizyon, akıllı telefon, internet ve dijital oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık türleri de bağımlılık kavramı içerisinde yer almaya başlamıştır (Koca ve Tunca, 2019).

2.1.2. Dijital Bağımlılık Kavramının Tanımı ve Kapsamı

Teknolojinin hızlı gelişimiyle birlikte bilgisayar kullanımının artması internet ağına erişimin kolaylaşması bireylerde çeşitli davranış problemlerinin görülmesine, bireylerin dijital araç, gereç ve uygulamalara yönelik bağımlılık geliştirmesine zemin hazırladığı tespit edilmiştir. Her yaş grubu için içinde bulunduğumuz çağın bağımlılık çeşitleri içinde risk teşkil eden dijital bağımlılık kavramı, en genel tanımıyla dijital araç, gereç, uygulama ve ortamlara duyulan bağımlılık şeklinde tanımlanmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017).

Dijital araçların gün geçtikçe sayısı ve türlerinin artması, kullanım alanlarının yaygınlaşması dijital bağımlılık kapsamının genişlemesine yol açmıştır. İlk başlarda internet bağımlılığı olarak ifade edilen bu bağımlılığa zaman içerisinde televizyon, akıllı telefon, sosyal medya, facebook, dijital oyun gibi yeni bağımlılık türleri eklenmiş ve bu bağımlılık türleri dijital bağımlılık kavramı altında incelenmiştir (Özkorumak ve Tiryaki, 2011; Uğurlu, Şengül ve Şengül, 2012).

2.1.2.1. Dijital Bağımlılığa Etki Eden Etmenler

Dijital bağımlılıklara etki eden faktörler küresel olarak tüm dünyadaki bireylerin, işletmelerin, ailelerin yapısını temelden etkileyen ve bir şekilde dönüştüren kavramlardır. Bir çocuğun doğum ve yetiştirilme sürecinden başlayarak, aynı çocuğun büyümesi esnasında kültürel olarak kendini ifade etme, ilişki kurma, problem çözme, karar verme, gelenekler, görenekler açısından dijital çağdan nasıl etkilendiğinden bahsediyoruz. Benzer olarak eğitim ve öğrenme süreçlerinde dijital dönüşümün etkilerine yer veriyoruz. Bireyin sosyalleşmesiyle başlayıp kendini zararlardan ve istismardan korumasına kadar dijital dünya vatandaşı olma yolunda nelerden nasıl etkilenebildiğini önemiştir. Dolayısıyla dijital bağımlılığa temel etki eden faktörler olarak dijital kültürleşme, dijital sosyalleşme, dijital iletişim, dijital vatandaşlık, dijital ebeveynlik kavramlarına ve kapsamlarına dikkat çekilmektedir.

2.1.2.1.1. Dijital Kültürleşme

İnsanoğlunun toplumsal ve tarihsel gelişim süreci içerisinde ortaya koyduğu maddi manevi değerler ile bu değerlerin sonraki nesillere iletilmesi noktasında kullanılan araçların bütünü kültür kavramını oluşturmaktadır (Çücen, 2005). Kültür geçmişten günümüze geçerliliğini koruyan, geleneksel biçimde sürdürülen her türlü fikir, inanç, dil, sanat ve yaşama biçimini oluşturan unsurların tümüdür. Bu yönüyle kültür toplumun geçmişten günümüze aktardığı mirasıdır (Necmi, 2013).

Dijital kültürleşme kavramı da toplumun tarihsel gelişim sürecinde meydana gelen, bireylerin yeni dijital ürün ve değerleri yaşamlarının pek çok bölümünde kullanmasını, mevcut bilgi ve yetenek düzeylerini yeni oluşan kültürel yapı ile uyumlu hale gelecek şekilde düzenlemesini gerekli kılan önemli bir unsurdur (Günay ve Yavuz, 2018).

Dijital kültürleşme gelişim ve dönüşüm sürecini beraberinde getirmekte, bireyler bu süreç içerisinde dijital araçları yaşamlarına entegre etmeyi, bilişsel yada davranışsal alanda bir probleme yol açmadan, belirli bir amaca yönelik veya belirli bir gereksinimi gidermeye dönük şekilde kullanmayı öğrenmektedir (Manap ve Durmuş, 2021). Dijital kültürleşme sürecinde meydana gelen değişim hareketi bireylerin mevcut bilgi ve beceri seviyelerini etkileyerek yeni oluşmakta olan kültürel yapı ile eşgüdümlü halde çalışmasını gerekli kılmaktadır. Bireysel ve toplumsal alanda yeni gelişmeleri beraberinde getiren dijital kültürleşme süreci farklı sorun alanlarının oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir. Dijital medya araçlarının belirli bir amaca ya da gereksinimi gidermeye dönük kullanılmaması, dijital medya araçlarına ayrılan sürenin artması, bireyin günlük yaşamdaki işlevselliğinin zedelenmesi gibi pek çok sorun alanı dijital bağımlılığa yönelik problemlerin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017).

2.1.2.1.2. Dijital Sosyalleşme

Bireyin içinde bulunduğu örgütün amaç ve kurallarına uygun davrandığı, örgüt içerisinde yapılması gereken davranışlara yöneldiği süreç sosyalleşme sürecidir. Sosyalleşme bireyin içinde yaşadığı sosyal dünyaya ilişkin kültürel kod, inanç ve davranış biçimlerini kazandığı, özümlediği süreci ifade etmektedir. Bu kapsamda dijital sosyalleşme kavramı da içinde bulunulan yüzyılın yeni değerlerine uygun şekilde dijital çağa uyum sağlamayı ve dijital medya araçlarını kullanarak sosyalleşebilmeyi ifade etmektedir (Sungur, 2008).

Teknolojinin hızlı gelişimi, dijital medya araçlarının sayısı ve kullanım alanının genişlemesi, internetin toplumun her kesiminden bireyin yaşamında vazgeçilmez hale gelmesi sosyalleşmenin dijital ortama taşınmasına yol açmıştır (Lundby ve Ronning, 2014). Konuyla ilgili yürütülen çalışmalar dijital sosyalleşmenin karakter özellikleriyle de ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Bayraktutan ve ark. (2009) konuyla ilgili yürüttükleri bir çalışmada dışadönük kişilik özelliğine sahip bireylerin içedönük kişilik özelliğine sahip bireylere kıyasla daha çok sosyalleşme ihtiyacı duyduklarını ve dışadönük kişilik özelliğine sahip bireylerin dijital sosyalleşmeye dönük sosyal ağlarda daha fazla zaman harcadığını tespit etmiştir. Cemiloğlu ve Altunay'ın (2010) yürüttüğü bir başka çalışmada Bayraktutan

ve ark. (2009) ortaya koyduğu araştırma sonuçlarından farklı olarak içedönük kişilik özelliğine sahip bireyler, dışadönük kişilik özelliğine sahip bireylere kıyasla sosyal ağlar aracılığıyla sosyalleşmeyi daha fazla tercih etmektedir. Altunay'a göre (2019) içedönük kişilik özelliğine sahip bireyler sosyalleşme çabalarına ket vuran reddedilme, dalga geçilme gibi endişelerini azaltması nedeniyle sanal ağlarda daha kolay iletişim kurabilmekte, dijital sosyalleşmeyi daha fazla tercih edebilmektedir.

2.1.2.1.3. Dijital İletişim

İletişim kavramı kaynak ve alıcı arasındaki iletiye ortak bir anlam yükleme ve bilgi aktarım sürecidir. Dijital iletişim kavramı da kaynak ve alıcı arasında gerçekleşen bilgi aktarım sürecinin fiber optik kablo ve uydu antenlerinin kullanıldığı bilgisayar ve telefon ile oluşan online sosyal ağlar gibi yeni iletişim araçları aracılığıyla iletilmesini ifade etmektedir (Sütçü, 2012).

Dijital iletişim bireylerin çevreyle kurdukları ilişkileri, sahip oldukları alışkanlıkları, toplumun hayatını ve çalışma şeklini köklü bir biçimde değiştirmiştir. Dijital iletişimin sunduğu yeni iletişim alanları dünya üzerindeki mesafeleri azaltarak, bilgi aktarımının hızlanmasına katkı sunmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017).

2.1.2.1.4. Dijital Vatandaşlık

Dijital vatandaşlık kavramı sanal platformlarda pozitif ve yetkin bir şekilde iletişim kurma, insan kaynaklarına ve onuruna saygılı bir şekilde teknolojiyi sorumlu kullanabilme, online davranışların etik sonuçlarının farkında olma ve sanal dünyada iletişim kurarken eleştirel düşünüp ahlaki kararlar alabilme şeklinde ifade edilmektedir (Çubukçu ve Bayzan, 2013).

Dijital vatandaş teknolojiden diğer insanların zarar göremeyeceği şekilde faydalanma, sanal ortamda yürütülen faaliyetlerin ahlaki neticelerinin ayırıcında, yaptığı paylaşımlarda ahlaki tavır sergileyen ve toplumun geri kalanına bu hususta örnek olan kişidir. Avrupa Konseyi teknolojik ve dijital araçları aktif kullanan her bireyin teknoloji kullanımını ele alan hak ve yükümlülükleri bilmesi, teknoloji kullanımıyla ilgili genel ilkeleri öğrenmesinin önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Bu kapsamda Avrupa Konseyi (2016) öğrenci ve eğitimcilerin hizmet içi eğitimler aracılığıyla dijital vatandaşlık becerilerini kazanmasına katkı sunacak olan politika ve program uygulamalarını destekleyeceğini ifade etmiştir.

2.1.2.1.5. Dijital Ebeveynlik

Dijital dünyanın yol açtığı düzen sağladığı kolaylıkların yanı sıra ciddi sorun alanlarını da beraberinde getirmiştir. Dijital çağın olumsuz koşulları çocuk ve gençler üzerinde risk oluşturmaktadır (Doğan, 2013). Dijital platformlarda kendini koruyamayacak kadar tecrübesiz olan çocukların olası risklerden korunabilmesi, sanal platformlarda var olabilmesi için ebeveynlere büyük sorumluluk düşmektedir. Bu bağlamda ebeveynlere yüklenen sorumluluklar dijital ebeveynlik kavramına dikkat çekmektedir (Gross, 2004).

Rode (2009)'a göre dijital ebeveynlik kavramı sanal ortamda çevrimiçi güvenliği sağlamak olarak ifade edilirken Huang ve diğerlerine göre (2018) dijital ebeveynlik kavramı dijital ortamda çocuğu olası risk unsurlarına karşı koruma, sosyal medya kullanımını takip etme, bilgi ve kaynak bulup ilişki kurma şeklinde tanımlamaktadır. Dijital ebeveynler, dijital araçlar hakkında bilgi sahibi, dijital araçların sağladığı imkanların farkında olan, çocukları ve gençleri dijital ortamın risk unsurlarına karşı koruyup gözetebilen, gerçek hayatta olduğu gibi sanal platformlarda da kişilik haklarına saygılı olmayı ilke edinen bireylerdir (Yurdakul ve ark.; 2013).

Dijital araçların sayıca fazla olması, kontrol ve sınırlandırma olanaklarının güçlüğü, internete ulaşımın kolay olması gibi nedenler dijital araçların uygunsuz ve kontrolsüz kullanımının arttırma, dijital dünyaya özgü problemleri davranışların çocuklar ve gençler arasında yaygınlaşmasına zemin hazırlamaktadır. Konuyla ilgili yürütülen çalışmalar incelendiğinde dijital ortamda uzun süreli vakit geçirmenin fizyolojik açıdan obeziteye (Christakis, Ebel, Rivana ve Zimmerman, 2004), uykusuzluğa ve fiziksel problemlere (Doğan, 2013); psikososyal açıdan depresyon, sosyal izolasyon (Castell, 2013; Gross, 2004), sosyal kaygı (Caplan, 2006), siber zorbalık (Li, 2007), akademik başarısızlık ve kişilerarası ilişkilerde zorluk gibi çeşitli problemlere yol açtığı tespit edilmiştir.

Dijital ebeveynlik kavramı kapsamında günümüz ebeveynlerinin teknolojiyi ve dijital araçları etkili ve verimli kullanma, dijital teknolojilerin problemleri kullanımından korunma, dijital vatandaşlık gereklerini yerine getirme konusunda bilgi sahibi olması, çocukları destekleyip rol model olması gerekli görülmektedir (Manap ve Durmuş, 2021).

2.1.3. Televizyon Bağımlılığı

Televizyon yayınına ilk olarak 1936'larda İngiltere öncülük ettiği, ülkemizde 1952'de İstanbul Teknik Üniversitesi tarafından yayınların ilk defa yapıldığı bilinmektedir. Ülkemizde İTÜ tarafından yapılan yayın çalışmaları Türk Radyo Televizyon Kurumunun

(TRT) 31 Ocak 1968 tarihinde ki deneme yayınları takip etmiştir. 1970 yılında İzmir, 1971 yılında İstanbul'da TV yayınları yapılmıştır. (RTÜK, 2018).

Televizyonun dünya genelinde hızla yaygınlaşması, kitleler üzerindeki etki gücünün artması ve bireylerin gün içerisinde televizyon izlemeye ayırdıkları sürenin artış göstermesi televizyon bağımlılığı teriminin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Televizyon bağımlılığı terimi medya organlarında ilk kez 1977 yılında kullanılsa da gazeteciler, eğitimciler ve ebeveynler arasında ki yaygınlığı 1987 yılına uzanmaktadır (Ünlüer, 2000).

Amerikan Psikiyatri Derneği'ne (American Psychiatric Association) göre televizyon bağımlılığı kişiler tarafından öznel bir şekilde deneyim sağlanan, bir noktaya kadar isteksizce yapılan daha sonraları kişilerin günlük yaşamdaki işlevselliklerinin önüne geçen, durdurulması ya da kısıtlanması güç olan eylemdir. Kimyasal olmayan bağımlılık türlerinde kesin bir tanı koymak güç olmakla birlikte televizyon bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık türlerinde klinik ölçütlerle karşılaştırma yoluna gitmek tanılamayı kolaylaştırabilmektedir. Televizyon bağımlılığı televizyon içeriğinden bağımsız olarak televizyona bağlanmak, televizyonsuz olmaya karşı isteksizlik hali, onsuz yapamamak olarak belirtilmektedir (Dicle,2020).

2.1.3.1. Televizyon Bağımlılığının Tanı Ve Kısıtları

Mellwraith, Jacobuitz, Kubay ve Alexander (1991)'a göre televizyon izlemenin bağımlılık olup olmadığını tespit edebilmek için diğer bağımlılık türlerinin tanı ölçütleriyle karşılaştırmak gerekmektedir.

Mellwraith ve arkadaşlarına göre televizyon bağımlılığı tanı kriterleri şu şekildedir:

- Genellikle madde niyet edilenden daha fazla veya daha uzun süre alınır. Televizyon bağımlılığında bu ölçütü pek çok insan karşılayabilmektedir.
- Madde kullanımına bağlı olarak birey yaşamında ki mesleki, sosyal etkinlikleri ya da eğlence faaliyetlerini azaltır ya da bunlardan vazgeçer.
- Birey madde kullanımının fazlalığını fark eder, madde kullanımını azaltmaya çalışır fakat başarılı olamaz. Televizyon bağımlılığında bireyler televizyon izlemeye ayırdıkları süreyi azaltamayacaklarını düşünürler.
- Maddenin uzun ve yoğun süreli kullanımına paralel olarak pek çok fiziksel, sosyal veya psikolojik sorun oluşabilir, maddenin uzun süreli kullanımı sonucu bu sorunların etki gücü artış gösterebilir.

- Birey madde kullanımını azalttığında ya da bıraktığında tipik yoksunluk semptomları gelişir. Belirtilen semptomlar maddenin türüne göre değişmekle birlikte televizyon bağımlılığında söz konusu semptomlara ait verilerin elde edilmesi oldukça güçtür.

Psikiyatri alanında televizyon bağımlılığı ve tanı kriterleri 1994 yılında DSM-IV'te yayınlanmıştır. DSM-IV verilerine göre bağımlılık tanı kriterleri arasında yer alan maddeler şu şekildedir:

- Birey maddeye karşı tolerans geliştirmekte olup maddeden aynı etkiyi alabilmek için maddeyi daha fazla kullanmaktadır.
- Madde kullanımına bir kısıtlama getirildiğinde birey içine kapanabilmektedir.
- Birey maddeyi uzun sürelerle ve isteminden farklı olarak miktarı fazla olacak şekilde kullanmaktadır.
- Bireyin maddeyi kullanımına yönelik sürekli isteği veya madde kullanımını azaltmaya yönelik başarısız azaltma girişimleri bulunmaktadır.
- Birey zamanının büyük bir kısmını maddeyi temin etmeye, madde kullanımına veya maddeden kurtulmak için harcamaktadır.
- Birey yaşamında ki fiziksel, sosyal ve psikolojik güçlüklerle rağmen madde kullanımına devam etmektedir (Harvath, 2004).

2.1.3.2. Televizyon Bağımlılığının Nedenleri

Televizyon bağımlılığının oluşumunda televizyon nitelikleri ve seyirci profilleri önem arz etmektedir. Televizyonun yapı gereği izleyicinin hayal dünyasına ve içsel dünyasına yönelik deneyimlerle meşgul olması, tek taraflı bir kitle iletişim aracı olması bu etmenler arasında kabul edilmektedir. Hayal kurma becerisinden yoksun olan bireyler bu eksikliği kapatabilmek için televizyona yönelebilmekte, bu durum televizyon bağımlılığına zemin hazırlayabilmektedir. Televizyon cinsellik ve şiddet içeren içerikleriyle kişilerin uyarılma düzeylerini arttırarak bağımlılık oluşumunu arttırabilmektedir (Kaymal,2020).

Farklı seyirci profilleri de televizyon bağımlılığı nedenleri arasında görülmektedir. Eysenck (1978) dışadönük kişilerin uyarılma düzeylerini arttırabilmek için televizyon bağımlısı olabildiklerini ifade ederken Milkman ve ve Sunderwirth (1991) ise dışadönük kişilerin aşırı uyarandan kaçınmak için televizyon izlemeye yöneldiklerini belirtmektedir.

Farklı seyirci profilleri kadar karakter özellikleri yönünden oral, bağılı veya bağımlı kişilik özellikleri de televizyon bağımlılığı nedenleri arasında görülmektedir. Milkman ve Sunderwirth (1991) televizyon bağımlılığının oral düzeyde bir bağımlılık türü olduğunu televizyon bağımlılarının sigara içme, alkol tüketme ve abur cubur yeme gibi oral alışkanlıklara sahip olduğunu belirtmektedir. Milkman ve Sunderwirth'e (1991) göre televizyon bağımlılığını dışsal uyarımı azaltma, olumsuz his ve hoş olmayan uyarılmadan kaçınma biçimi olarak nitelendirmekle birlikte bu durumu bağımlılığın oral seviyesi olarak tanımlamaktadır.

2.1.3.3. Televizyon Bağımlılığının Etkileri

Televizyon seyretme bir yere oturup hareketsiz kalmaya dayanan yaşamın içinde gerçekleştirilen aktivite olup bağımlı bireyler için sabit, durağan bir yaşamın gerçekleşmesine zemin hazırlamaktadır. Ahuja ve Kumari'ye (2009) göre uzun süreli ekran kullanımı ruhsal ve bedensel sorunların yanı sıra obeziteye yol açmaktadır. Televizyon programları sundukları içerik, reklam ve sloganlarla bireylerin yeme alışkanlıklarını şekillendirmekte, bireye hizmet sunmanın ötesinde yeni bir yaşam tarzı vaat etmektedir.

Milne ve Paulton'un (2004) televizyon izlemenin çocuklar üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında araştırmaya katılan çocuklar doğumlarından yirmi altı yaşına kadar belirli aralıklarla değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan araştırma sonucunda çocukluk ve ergenlik döneminde televizyon izlemenin obezite, sigara içme, erişkinlik döneminde yüksek kolesterolle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Televizyonda geçirilen süre akademik başarıyı da etkilemektedir. Televizyonda geçirilen sürenin artması okul performansının azalmasına, standart testlerden düşük notlar alınmasına zemin hazırlamaktadır. Uzun süreli ekran kullanımına bağılı olarak gelişim gösteren ruhsal ve bedensel sorunlar okuma gelişiminin yavaşlamasına, yaratıcılık yeteneğinin azalmasına yol açmaktadır (Akpınar, 2004).

2.1.4. Telefon Bağımlılığı

Teknolojinin gelişimiyle birlikte internet ve dijital medya araçları genel nüfusun büyük bir çoğunluğu tarafından aktif bir biçimde kullanılmaya başlandı. İnternetin kullanım alanlarının genişlemesiyle birlikte hem telefon hem bilgisayar sistem özelliklerini taşıyan hem iletişim hem de internet hizmetlerini içinde barındıran telefon versiyonları ortaya çıkmıştır. Akıllı telefon olarak isimlendirilen bu cihazların dünya çapında ve elbette ülkemizde yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir (Ekici,2013).

Akıllı telefonların sağladığı pek çok fayda ve kolaylık genel nüfus içerisinde akıllı telefon kullanımının artış göstermesine zemin hazırlamıştır (Gümüş ve Öge, 2015). Akıllı telefon kullanıcıları mobil telefonları aracılığıyla gazete, kitap okumakta; film, video izlemekte; alışveriş yapmakta veya bankacılık işlemlerini hızlı bir şekilde gerçekleştirebilmektedir. Genç bireyler tarafından vazgeçilemeyen iletişim cihazı haline gelen akıllı telefonlar çeşitli risk faktörlerini de beraberinde getirmektedir (Sar ve Işıklar, 2012). Akıllı telefonlarından ayrılmayan bireylerin günlük yaşamdaki işlevsellikleri olumsuz etkilenebilmekte bu durum birey üzerinde stres, kaygı, ve bağımlılık gibi negatif psikolojik etkilerin oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Tok, Sevi ve Güzel, 2020).

Akıllı telefon bağımlılığında bireyler uyuyarak geçirdikleri süre dışında kalan tüm vakitlerinin büyük bir kısmını telefonlarına ayırmaktadır. Akıllı telefonların gün içerisinde bu denli yoğun kullanımı uyku problemlerine, psikolojik rahatsızlıklara ve sindirim sistemi rahatsızlıklarına yol açabilmektedir. Akıllı telefon kullanımının genel nüfus içerisinde ki artışı ve bireyler üzerinde ki olumsuz etkileri akıllı telefon bağımlılığının tanı kriterlerinin belirlenmesini, ilgili literatür de kimyasal maddeyle ilişkili olmayan fakat kullanılmadığı zaman rahatsızlık yaratan konuyla ilgili araştırmaların yürütülmesini gerekli kılmıştır (Ekici, 2013; Kuloğlu ve Korkmaz, 2011; Yurdagül, 2011).

2.1.4.1 Akıllı Telefon Bağımlılığının Tanı ve Kıstasları

Akıllı telefon bağımlılığı davranışsal bağımlılık alt türleri arasında görülmektedir. Genel bir tanımı bulunmamakla birlikte akıllı telefon bağımlılığı kontrolsüz telefon kullanımı, günlük yaşamdaki işlevselliğin olumsuz etkilenmesi, sürekli olarak telefonun kontrol edilmesi, ev, iş, sosyal yaşamdaki faaliyetlerin ihmal edilmesiyle karakterizedir (Kwan ve Leung, 2016).

Akıllı telefon bağımlılığı bireylerin yaşamında negatif etki gücüne sahip olmakla birlikte karşı konulamayan istek, tolerans, kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde bozulma gibi özellikler taşımaktadır. Davranışsal bağımlılıklarda bağımlı kişiler dopamin açığa çıktığı durumlarda madde veya aktivite gibi doğal olmayan ödül arayışına girerler. İfade edilen aktivitelere örnek olarak internet kullanarak alışveriş yapma, oyun oynama gibi aktivitede bulunma ve bunları akıllı telefonla yapma da görülmektedir (Uğurlu, Şengül ve Şengül, 2012).

Akıllı telefon tanı kriterleri kapsamında farklı araştırmalara rastlamak mümkündür. Kwan ve Leung (2016) likert tarzı puanlama yapısına sahip otuz üç maddeden oluşan Mobil

Telefon Bağımlılığı Ölçeği geliştirmişlerdir. Mobil Telefon Bağımlılığı Ölçeği bireyleri ölçekten aldıkları puanlara göre gruplara ayırmaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığı kapsamında hazırlanan bir diğer envanter Bianchi ve Phillips (2005) tarafından geliştirilen, yirmi yedi maddeden oluşan Cep Telefonu Kullanım Ölçeğidir. Cep Telefonu Kullanım Ölçeği bireylerin ölçekten aldıkları puanlara göre sorunlu mobil telefon kullanımları hakkında bilgi vermektedir.

2.1.4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Nedenleri

Akıllı telefonların kolay taşınabilir yapısı akıllı telefonları teknoloji dünyasının tercih edilen dijital araçları konumuna taşımıştır. Dünya genelinde geniş bir kullanıcı kitlesine hitap eden bu cihazların uzun süreli kullanımı akıllı telefon bağımlılığının oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığına neden olan faktörler çeşitlilik göstermekle birlikte Sar ve Işıklar'a (2012) göre sorunlu mobil telefon kullanımı ile dışadönüklük ve öz saygının ilişkili olduğu; öz saygısı düşük bireylerin akıllı telefonlarını daha fazla kullandıkları, öz saygı düzeylerini yükseltebilmek için telefon kullanımını arttırdıkları tespit edilmiştir.

Takao, Takahashi ve Kitamura (2009) göre akıllı telefon bağımlılığıyla kişilik özelliklerinin ilişkili olduğu; bağımlı bireyler öz saygı değerleri düşük, onay arayışı olan, dışadönük kişilik özelliklerine sahip bireyler olarak belirlenmiştir. Tok, Sevi ve Güzel'in (2020) yürüttüğü bir başka çalışmada akıllı telefon bağımlılığıyla özgüven eksikliği, obsesif, şizoid, borderline, antisosyal kişilik özellikleri arasında bağlantı olduğu tespit edilmiştir. Sevi ve arkadaşlarının yürüttüğü çalışmada akıllı telefon kullanımında ki artışın özgüven eksikliği, duygu durum bozuklukları, anksiyete gibi olgularla doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

2.1.4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığına zemin hazırlayan nedenler kadar akıllı telefon bağımlılığının yol açtığı etkilerde çeşitli araştırmalara konu olmuştur (Ekici, 2013; Kulloğlu ve Korkmaz, 2011; Kuyucu, 2017).

Uzun süreli telefon kullanımı el, bilek, eklemlerde ağrılara yol açmaktadır. İngiltere'de yapılan bir çalışmada uzun süreli telefon kullanımının zeka ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkileri olduğu saptanmıştır (Ekici, 2013).

Kuloğlu ve Korkmaz'a göre (2011) telefonun baş ve kulak ile yakın mesafede kullanılmasından kaynaklı beynin bazı bölgeleri yoğun radyasyona maruz kalmaktadır. Kullanıcılar üzerinde fiziksel etkileri bulunan telefon bağımlılığı kullanıcıların sosyal ve ekonomik koşullarını etkileyebilmektedir. Bağımlı bireyler herhangi bir aksama veya bozulma olmaksızın en son çıkan telefon modellerini satın alabilmekte ve bu durum bireyin ekonomik açıdan zarar görmesine yol açabilmektedir (Kaymal,2020).

2.1.5. İnternet Bağımlılığı

Bağımlılık bir maddeyi kullanmayı bırakamama, davranışı kontrol edememe madde veya davranışı devam ettirmeye istekli olma hali olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık oldukça geniş bir kavram olmakla birlikte bağımlılık denilince akla genellikle sigara, alkol, uyuşturucu gibi madde bağımlılıkları gelmektedir. Günümüzde bir maddeye bağlı olmayan davranış tabanlı bağımlılıkları sıkça bahsedilmektedir. İnternet bağımlılığı, oyun, yeme, seks, bilgisayar, alışveriş, televizyon bağımlılığı davranış bağımlılıkları arasında yer almaktadır (Arısoy,2009; Young,2007).

Teknoloji bağımlılıklarında davranış tabanlı bağımlılıklar arasında kabul edilmekte olup bu bağımlılık türlerine birey pozitif ya da aktif durumda olabilmektedir. Teknoloji bağımlılıklarından biri olan internet bağımlılığı özellikle internetin günlük yaşamdaki yerinin artmasıyla birlikte önem kazanmıştır (Balcı ve Gülnar,2009). İnternet sunduğu faydalar sayesinde ülkemizde ve dünyada hızla yaygınlaşmıştır. İnternetin bilgiye ve iletişimi kolaylaştırması, herkesin kullanımına açık bir yapıya sahip olması farklı güçlüklerin yaşanmasına yol açmıştır. İnternet ortamında bilginin hızlı bir şekilde yayılması sonucunda güvensiz bilgi akışı oluşması aşırı bilgi yüklemesinin olması internet üzerinde bilişim suçlarının işlenmesi ve internet bağımlılığının oluşması internetin yol açtığı problem alanlarından birkaçıdır (Caplan, 2022; Young, 2007).

Uluslararası alan yazında, Dr. Ivan Goldberg ilk defa internet bağımlılığını kavram olarak kullanmıştır. Uluslararası literatür de “ internet addiction ” olarak nitelendirilen bu kavram ülkemizde sıklıkla internet bağımlılığı olarak ifade edilmektedir (Caplan,2022;Ceyhan ve diğerleri,2007; Goldberg,1996).

2.1.5.1 İnternet Bağımlılığının Tanı Ve Ölçütleri

İnternet bağımlılığını tanımlamak için DSM kriterleri kullanılmakla birlikte diğer davranış bağımlılıklarının tanı ve kriterlerinden de faydalanılmıştır (Young,2007). Chou,

Condron ve Belland (2005)'ya göre internet bağımlılığında dikkat edilmesi gereken nokta çevrimiçi olarak geçirilen zaman ve kullanım miktarıdır. Young 'a (2007) göre tanılama için internet bağımlılığı kriterleri şunlardır:

- Zihnin internet ve internet ortamında yer alan etkinliklerle sürekli meşgul olması
- İnternet kullanımını sınırlandırma kontrol altında tutma veya internet kullanımını sonlandırmaya yönelik girişimlerde başarısız olunması
- İnternet kullanımının sınırlandırması veya kullanımının sonlandırılması halinde yoksunluk, gerginlik veya öfke gibi duyguların hissedilmesi
- İnternet kullanım süresinin planlanan süreden daha fazla olması
- İnternetin uzun süre kullanımına paralel olarak iş aile ve sosyal yaşamda güçlüklerin yaşanması, bireyin yaşamındaki fırsatları kaçırmaması veya riske atması
- Kişinin internette geçirdiği süreye ilişkin dürüst davranmaması
- Bireyin interneti yaşamındaki güçlüklerden veya negatif hislerden uzaklaşabilmesi için kullanması internet bağımlılığı tanı kriterleri arasında kabul edilmektedir.

İnternet bağımlılığının tespitinde önemli olan bir diğer nokta kullanım amacıdır. Bayraktutan'a göre (2005) internet kullanımıyla meydana gelen olumlu veya olumsuz sonuçlar internet kullanımının amaçlarıyla bağlantılıdır. İnternet bağımlısı bireyler genellikle oyun, film, müzik siteleri, sohbet odaları, topluluk siteleri gibi platformlarda vakit geçirirken (Kim ve Kim, 2002; Murali ve George, 2007) internet bağımlısı olmayan bireyler eğitim, haber veya alışveriş sitelerinde daha fazla vakit geçirmektedir (Chen ve diğerleri, 2001; Zeung, 2004).

2.1.5.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

İnternetin dünya genelinde kullanım alanlarının genişlemesi kullanım yaygınlığının artması internet ve bilgisayar günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir. İnternetin günlük yaşam içindeki vazgeçilmez konumu internet bağımlılığının oluşumunu kaçınılmaz kılmıştır. İnternet bağımlılığının oluşumunda pek çok faktör etkili olmakla birlikte Ögel'e göre (2012) beden algısıyla ilgili sorunlar, yalnızlık, güvensizlik, iş, aile ve sosyal yaşamdaki problemler, ekonomik veya toplumsal sorunlar internet bağımlılığının oluşumuna zemin hazırlamaktadır. İfade edilen problemleri yaşayan kişiler bu güçlükleri

aşabilmek adına internete yönelebilmekte, internetin uzun süreli kullanımı da internet bağımlılığına yol açabilmektedir (Young, 2007).

İnternet bağımlılığı nedenleri arasında görülen bir diğer kavram yalnızlıktır. Yalnızlık en genel tanımıyla kişinin toplumdan, kalabalıktan uzak kalma, kendi başına olma hali olarak tanımlansa da bazı kişiler kalabalıklar içinde bile kendisini yalnız hissedebilmektedir (Yaşar,2007). Bu kişiler interneti yalnızlığa karşı keyif aracı olarak görürken gerçek hayattan uzaklaşabilmektedirler. Sum, Mathews, Hughes ve Campbell'in 2008 yılında yürüttükleri araştırmada emekli olduktan sonra sosyal ortamlardan uzaklaşan bireylerin internet bağımlısı olabildikleri tespit edilmiştir.

Karakter özellikleri de internet bağımlılığı nedenleri arasında görülmektedir. Utangaç bireylerin utangaçlığın yol açtığı problemlerden kurtulmak, duygusal veya sosyal gereksinimlerini gidermek veya bastırabilmek adına internet kullanımına yönelebilmekte ve internet bağımlısı olabilmektedir. Aynı zamanda dışadönüklükte bağımlılıkla ilişkili görülmektedir. Dışadönük kişilerin sosyal yapı içindeki etkin halleri, yüksek duygusal zekâya sahip olmaları bağımlılıkla ilişkili görülmektedir (Xiugin ve diğerleri 2010; Kun ve Demetrouics, 2009). Kişilerin aile yapıları da internet bağımlılığı nedenleri arasında görülmektedir. Aile içerisindeki bağların zayıflığı, ailede internet kullanımına yönelik olumsuz rol modellerin olması bireyde internet bağımlılığı görülme olasılığını arttırmaktadır (Ocak, 2012).

2.1.5.3. İnternet Bağımlılığının Etkileri

İnternet bağımlılığı bireylerde fiziksel, bilişsel, psikolojik etkilerin yanı sıra iş, aile, eğitim ve toplumsal alanlarda çeşitli problemlere yol açabilmektedir. İnternet bağımlılığı bireylerde depresyon, uyku sorunları, intihar, kaygı gibi psikolojik problemlere sebebiyet vermektedir (Bakken, Wenzel, Götestam, Johanson ve Oren, 2009). Bireylerin yaşadığı görme sorunları, halsizlik, kas ağrıları, uyku sorunları gibi bedensel problemlere de yol açabilmektedir.

Gün içerisinde vakitlerinin büyük bir kısmını internette geçiren kişiler beslenme bozuklukları da yaşayabilmektedir. Bireylerin yaşadığı psikolojik ve bedensel problemler kişilerin iyi oluşunu da olumsuz etkileyebilmektedir. Bireylerin internet aracılığıyla yarattığı sanal dünyada bireyler ailevi ve sosyal yapıların içine girmeden suni bir çevre yaratmakta, bu durum kişilerde depresyon ve yalnızlığa yol açarken sanal dünyanın güvensiz ve gerçeklerden uzak yapısı toplumsal yapıda bozulmalara yol açabilmektedir (Karayağız ve Balışık, 2009). İnternet bağımlılığı bireylerin akademik yaşantılarını da olumsuz

etkileyebilmektedir. Bireylerin eğitimle ilgili sorumluluklarını yerine getirmemesi, gün içerisinde zamanın büyük kısmını internet kullanımına ayırması sonucunda yaşanan bedensel veya psikolojik etkiler bireylerin akademik yaşamlarına zarar vermektedir (Balcı ve Gülnar, 2009).

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenlemede güçlük yaşamasının artmasıyla yaşam doyumlarının azalmasıyla onların internet bağımlılık düzeylerinin yordandığı (Budak,2017) ; erkeklerin internet bağımlılık düzeyleri daha yüksek ve duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin baskın olduğu(Morsünbül,2014);ve böylece internet bağımlılığının, erkek ve kız ergenler arasında yaygın olarak görülen sorunlu bir davranış olduğu ve psikopatolojik belirtilerle ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Müller, Dreier, Duven, Giralt, Beutel, Wölfling, 2017). Bağımlılığı olan gençlerde narsisizm, algılanan stres, kaygı ve umutsuzlukta daha yüksek puan tespit edilmiştir ve uyumluluk, duygusal istikrar, genel yaşam kalitesi, sağlık kalitesi ve uyku kalitesi konusunda daha düşük puanlar tespit edilmiştir (Atroszko, Atroszko ve Charzyńska, 2021). Genç yetişkinlerin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin onların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin %24'ünü açıkladığı saptanmıştır (Özdemir,2021).

İnternetin problemli kullanımı arttıkça gençlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri azaldığı (Çetinkaya Dağlı;2017) daha düşük sağlık kalitesi ve daha yüksek kaygı ve umutsuzluk gösterdiği (Atroszko, Atroszko ve Charzyńska, 2021) ortaya konmuştur. İnternet bağımlılığı ve internet oyunu bağımlılığı tanısı alan katılımcıların özellikle öz kontrol ve iyi oluş olmak üzere, duygusal zekanın tüm boyutlarında daha düşük puanlara sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Ko ve diğerleri, 2021),

2.1.6. Dijital Oyun Bağımlılığı

Popüler basın düzenli olarak bu oyunlara bağımlılığın tehlikelerine ve özellikle çocuklarda ve ergenlerde şiddet ve saldırganlıkla kaçınılmaz bağlantılarına karşı acil uyarılar gönderiyor. Gerçekten de, “oyun oynamanın” etkileri üzerine yapılan psikolojik araştırmaların büyük çoğunluğu olumsuz etkisine odaklanmıştır. Video oyunları, gençlere sürükleyici ve zorlayıcı sosyal, bilişsel ve duygusal deneyimler sağlar. Ayrıca, bu deneyimler çocuklarda ve ergenlerde ruh sağlığını ve refahını artırma potansiyeline sahip olabilir.

Video oyunlarının özelliği etkileşimli olmalarıdır; oyuncular bir oyunun hikayesine pasif olarak teslim olamazlar. Bunun yerine, video oyunları, oyuncuların sistemleriyle aktif olarak etkileşime girmesi ve bu sistemlerin sırayla oyuncuların aktif davranışlarına tepki

vermesi için tasarlanmıştır. Çok farklı temalara ve hedeflere sahip milyonlarca video oyunu var. Bu oyunlar, işbirliği içinde veya rekabet halinde, tek başına, fiziksel olarak mevcut diğer oyuncularla veya binlerce başka çevrimiçi oyuncuyla oynanabilir ve konsollardan çeşitli cihazlarda oynanır. Oyunculardan bahsettiğimizde, her gün bir saatten fazla düzenli olarak video oyunları oynayan bireyler kastedilmektedir (Granic, Lobel ve Engels, 2014).

Yakın zamanda yayınlanan bir meta-analiz (Uttal ve diğerleri, 2013), ticari olarak mevcut nişancı video oyunlarını oynamaktan elde edilen uzamsal beceri geliştirmelerinin, aynı becerileri geliştirmeyi amaçlayan resmi (lise ve üniversite düzeyinde) kursların etkileriyle karşılaştırılabilir olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca, bu son meta-analiz, uzamsal becerilerin video oyunları ile nispeten kısa bir sürede eğitilebileceğini, bu eğitim faydalarının uzun bir süre boyunca sürdüğünü ve en önemlisi, bu becerilerin video oyunu bağlamı dışındaki diğer uzamsal görevlere aktarıldığını gösterdi.

Mekânsal becerilere ek olarak, bilim adamları video oyunlarının problem çözme becerilerini geliştirmek için mükemmel bir araç olduğunu da öne sürülmektedir (Granic, Lobel ve Engels, 2014). Video oyunları ek bir bilişsel fayda ile ilişkili görünmektedir: gelişmiş yaratıcılık. Şiddet içerikli olsun ya da olmasın herhangi bir video oyunu oynamanın çocukların yaratıcı kapasitelerini geliştirdiğine dair yeni kanıtlar ortaya çıkıyor. Örneğin, 12 yaşındaki yaklaşık 500 öğrenciden oluşan bir örnekleme, video oyunu oynamanın yaratıcılıkla olumlu bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Jackson ve diğerleri, 2012).

2.1.6.1. Dijital Oyun Bağımlılığının Tanı Ve Kıstasları

İnternetle ilgili bozuklukların, örneğin çevrimiçi oyun oynama, çevrimiçi pornografi kullanımı veya çevrimiçi sosyal ağ etkileşimi gibi kontrolden çıkabilen farklı internet tabanlı faaliyetler için bir tür “şemsiye terimi” temsil ettiği konusunda artan bir fikir birliği vardır. Video oyunları artık dünyada son derece popüler bir eğlence biçimidir. Ancak İnternet teknolojilerinin ve video oyun endüstrisinin gelişmesiyle birlikte toplumların, gerçekliği görmezden gelen ve sanal oyun dünyasına yoğun bir şekilde dalmış bireylerin meydan okumasıyla yüzleşmesi gerekiyor. İnternet oyun bozukluğunu (IGD) tanı kriterleri kitabı tanıttı ve “daha derin araştırmalar” gerektirdiğini belirtti (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Klinik açıdan ciddi bozulmaya ve aynı zamanda sıkıntı yaratarak oyun oynamak için (genellikle diğer oyuncularla birlikte) internetin sürekli ve tekrarlayan kullanımı olarak tanımlandı ve tanı için önerilen dokuz kriterle: meşguliyet, geri çekilme, tolerans, başarısız kontrol girişimleri, ilgi kaybı, problemlere, aldatmaya, kaçmaya ve işlevsel bozulmaya rağmen devam etti (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2018'de oyun bozukluğu, Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın (ICD-11) 11. baskısına dahil edildi (Dünya Sağlık Örgütü, 2018). Davranışsal bağımlılıklar, belirli bir davranış üzerindeki kontrolün azalması ve bu davranışa aşırı derecede dahil olmaktan kaynaklanan olumsuz sonuçlarla karakterize edilir. Kumar Bozukluğu (GD) ve özellikle (İnternet) Oyun Bozukluğu, internetle ilgili bozuklukların (IRD) spesifik alt tipidir. IGD ve oyun oynama bozukluğunun tanımları birçok yönden benzerdir. IGD ile ilgili birçok tartışma halen devam etmektedir. Birincisi, sorunlu oyun oynamayı anlamak için madde kullanım bozuklukları ve kumar bozukluğunun yorumlayıcı çerçevesini kullanmanın uygunluğudur. IGD, DSM-5'te madde dışı davranışsal bir bağımlılık olarak oluşturulmuştur (Petry ve O'Brien, 2013). IGD'nin önerilen kriterleri 'bazı madde kullanımı ve kumar bozukluğu kriterlerine paralel olarak seçilmiş ve ifade edilmiştir' (Petry ve diğerleri, 2014).

Bazı akademisyenler, IGD'nin davranış bağımlılığı olarak kavramsallaştırılmasına meydan okudu. Örneğin, Starcevic (2016), bağımlılık çerçevesinin sorunlu oyun oynama gibi davranış bozukluklarına yalnızca bir yaklaşım olduğunu ve dürtüsel kontrol bozuklukları çerçevesinin başka bir yaklaşım olduğunu savundu. Billieux ve ark. (2015), teorik ve doğrulayıcı yaklaşımın kullanılıp kullanılmadığını tartıştı (üç adım: davranış, anekdotsal gözlemlere dayalı olarak önceden bağımlılık olarak kabul edilir, değerlendirme araçları geliştirmek için madde kötüye kullanımı kriterleri kullanılır ve risk faktörleri belirlenir), sınırsız bir 'yeni' listesi 'davranışsal bağımlılıklar tespit edilecektir. Ayrıca, IGD'yi bir "bağımlılık" olarak inşa etmekle ilgilenen bazı bilim adamları, normal oyun davranışını patolojikleştirebilir ve oyunlara yüksek oranda katılan insanları damgalayabilir (Aarseth ve diğerleri, 2017).

Bununla birlikte, madde bağımlılığı ile IGD'nin nörobiyolojik homolojisini araştırmak için artan kanıtlar vardır. IGD ve madde bağımlılığı, aşağıdaki nörobiyolojik yönlerden pay alır: bozulmuş prefrontal korteks işlevleri, özellikle yürütme kontrol işlevi, mezolimbik dopamin sisteminin ipuçlarıyla uyarılması, genel nöronal ödül sistemindeki eksiklik ve daha düşük karar verme- bağımlılık davranışının artılarını ve eksilerini tartan yetenekler yapmak (Brand ve diğerleri, 2014; Dong ve Potenza, 2014; Hellman ve diğerleri, 2013; Kuss ve diğerleri, 2018). Bu nedenle, kanıtlar, IGD'yi davranışsal bir bağımlılık olarak kavramsallaştırmanın gerekçesini desteklemek için biyolojik bir temel sağlayabilir.

CD-11'de oyun oynama bozukluğunu resmi bir koşul olarak dâhil etmenin avantajları ve dezavantajları halen tartışmalıdır. Bazı bilim adamları, IGD'nin uygun olmayan şekilde operasyonelleştirilmesi ve semptomoloji ve ölçüm konusunda fikir birliği olmaması nedeniyle bu bozukluğun resmileştirilmesinin olumsuz tıbbi, bilimsel, halk sağlığı,

sosyal ve insan hakları sonuçları olacağına inanmaktadır (Aarseth ve diğerleri, 2017). Kavramsallaştırmaya uygun olarak, DSM-5'teki IGD kriterlerinin geçerliliği ve ifadesi de tartışmalıdır. Bazı araştırmalar, klinisyenin tanısını referans alarak bu kriterlerin geçerliliğini değerlendirdi; 'kaçış' ve 'aldatma' gibi kriterler yeterli teşhis doğruluğu göstermedi. Aynı zamanda, çoğu kriter kabul edilebilir ile iyi arasında tanısal doğruluk gösterdi (Ko ve diğerleri, 2014; Müller ve diğerleri, 2019).

2.1.6.2. Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri

Nedenleri açısından ele alındığında araştırma sonuçlarına göre teorik tartışmalar IGD'nin kavramsallaştırılması ve değerlendirilmesi konusunda bir fikir birliğinin olmadığını göstermektedir. Bu nedenle, IGD'yi önlemek ve müdahale etmek için etkili stratejiler geliştirmeye acilen ihtiyaç vardır. Ayrıca, IGD'yi kavramsallaştırmak için risk ve koruyucu faktörleri, aracı süreçleri ve patolojik davranışları kapsamlı bir şekilde içeren teorik bir model geliştirmek gereklidir. Risk faktörleri, daha yüksek olumsuz sonuçlar (sorunlu davranış) olasılığı ile ilişkili koşullar olarak tanımlanırken koruyucu faktörler, sorunlu davranışa girme olasılığını azaltan koşullar olarak tanımlanmaktadır.

IGD alanında, risk ve koruyucu faktörleri tanımlayan çok fazla boylamsal çalışma yoktur. Saldırganlık, sosyal geri çekilme, depresyon, anksiyete ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişilerin çevrimiçi oyunlara daha fazla daldıkları bildirilmiştir (Cho ve diğerleri, 2013; Young ve Rogers, 1998). Bazı kişilik türleri de IGD'nin gelişiminde rol oynar. Dürtüsellik, psikotizm, kimlik sorunu ve düşük benlik saygısı olan kişilerin patolojik oyuncular olma olasılığı daha yüksektir (Dong ve diğerleri, 2013; Niemz ve diğerleri, 2005; Stieger ve Burger, 2010). Buna karşılık, oyun oynama üzerindeki davranışsal kontrol ve üst düzey sosyal yeterlilik, insanların IGD geliştirmesini engeller (Gentile, 2009; Lemmens ve diğerleri, 2011).

Çeşitli çevresel faktörler de araştırılmıştır. Ebeveyn ve çocuk arasındaki çatışma ve anneyle birlikte yaşamama, IGD'nin risk faktörleri olarak tanımlanmıştır (Ko ve diğerleri, 2009; van Den Eijnden ve diğerleri, 2008). Tersine, ebeveynler ve çocuklar arasındaki kaliteli iletişim, sosyal entegrasyon, okulla ilgili refah ve öğretmen özerkliği desteği koruyucu faktörlerdir (Haagsma ve diğerleri, 2013; Jia ve diğerleri, 2009; Rehbein ve Baier, 2013; van Den Eijnden et al., 2010). Ayrıca, oyun oynamaya çok zaman harcanması, oyuna karşı olumlu tutum ve oyun oynama niyeti, IGD geliştirme eğiliminin daha yüksek olduğunu tahmin etmektedir (Gentile, 2009; Haagsma ve diğerleri, 2013; Mihara ve Higuchi, 2017). Aynı zamanda, boylamsal çalışmalardan çok daha fazla kesitsel IGD çalışması vardır.

Mihara ve Higuchi (2017), dünya çapında 28 kesitsel ve 13 boylamsal çalışmayı gözden geçirdi. Her iki çalışma da demografik özellikler (ör. erkek cinsiyeti), oyunla ilgili faktörler (ör. oyunlara harcanan zaman), psikolojik faktörler (ör. depresyon ve anksiyete) ve ailesel ve skolastik faktörler (ör. ebeveynlik stilleri) dahil olmak üzere risk ve koruyucu faktörleri araştırmıştır. Koo ve Kwon (2014), IGD üzerine 41 Kore makalesini gözden geçirmiş ve her bir faktörün ilişkili etki büyüklüklerini sentezlemiştir. İçsel faktörlerin IGD ile kişilerarası faktörlerden daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve duygunun en güçlü risk faktörü iken kontrol/düzenlemenin en güçlü koruyucu faktör olduğunu bulmuşlardır.

Ji, Yin, Zhang ve Wong, (2022) tarafından yürütülen metaanaliz çalışmasında genel olarak, 'çevre' ile ilgili faktörler (örn. aile, okul, toplum), 'birey' ile ilgili faktörlere kıyasla mütevazı etki büyüklükleri göstermiştir. Birkaç ailesel ve skolastik faktör, IGD ile orta derecede korelasyon göstermektedir. Bunlar, çatışmalı aile ortamı ($r = 0.24$), sapkın akran ilişkisi ($r = 0.25$) ve akran mağduriyeti ($r = 0.20$) olarak saptanmıştır. Psikososyal iyilik hali dahil olmak üzere çeşitli faktörler IGD ile orta düzeyde korelasyon gösterdi: yaşam doyumu ($r = -0.23$); kişilik: uyumluluk ($r = -0.23$) ve vicdanlılık ($r = -0.20$); öz-ilişkili faktörler: öz-dayanıklılık (-0.23) ve öz-yeterlik ($r = -0.21$); ilişkisel yetenek: sosyal beceriler ($r = -0.21$); ve bilişsel duygu düzenleme stili: yeniden planlamaya ($r = -0.22$) ve perspektife koymaya ($r = -0.20$) odaklanma. Birkaç ailesel ve skolastik faktör, IGD ile orta derecede korelasyon gösterdi. Ailesel faktörler, anlamlılık ($r = -0.23$) ve uyum ($r = -0.23$) ve olumlu baba-çocuk ilişkileri (-0.20) olan aile ortamıydı. Skolastik faktörler okul bağlılığı ($r = -0.25$), olumlu okul iklimi ($r = -0.25$) ve olumlu öğrenci-öğrenci ilişkisi ($r = -0.20$) idi. Ayrıca sosyal destek ($r = -0.20$) de IGD ile orta düzeyde bir ilişki göstermiştir.

Ji, Yin, Zhang ve Wong, (2022) tarafından yürütülen meta analiz çalışmasında en güçlü korelasyona sahip faktörler, kısa vadeli düşünme, ruminasyon, ya hep ya hiç düşünme, avatara bağlanma ve rahatlık değerlendirmesini içeren uyumsuz bilişlerdir. Bu bilişsel süreçler, çevrimiçi oyunlar mevcut olduğunda otomatik olarak başlatılır ve doğrudan sorunlu oyunlara yol açar.

IGD'ye katkıda bulunan daha fazla temel biliş saptanmıştır. King ve Delfabbro (2014), sistematik bir inceleme yoluyla IGD'nin dört bilişsel faktörü tanımlamaktadır: (a) oyun ödülü değeri ve somutluğu hakkındaki inançlar, (b) oyun davranışı hakkında uyumsuz ve esnek olmayan kurallar, (c) benlik saygısı ihtiyaçlarını karşılama için oyun oynamaya aşırı güvenmek ve (d) sosyal kabul kazanma yöntemi olarak oyun oynamaktır. Bu uyumsuz bilişlere meydan okumak, IGD semptomlarını azaltmak için faydalı olabilir.

2.1.6.3. Dijital Oyun Bağımlılığının Etkileri

İletişim araştırmalarındaki en eski ve en geçerli teorilerden biri olan kullanımlar ve doyumlar teorisine dayanarak (Ruggiero, 2000), bireylerin çeşitli medya biçimlerini kullanmalarının en önemli sebeplerinden biri, ruh hallerini yönetmek ve duygusal durumlarını iyileştirmektir. Oyun, çocukların ve gençlerin olumlu duygular oluşturmalarının en verimli ve etkili yollarından biri olabilir. Çeşitli araştırmalar, tercih edilen video oyunlarını oynamak ile iyileşen ruh hali (Russoniello, O'Brien ve Parks, 2009) veya olumlu duygudaki artışlar arasında nedensel bir ilişki olduğunu göstermiştir (Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006). Örneğin, araştırmalar yapboz video oyunları oynamanın—minimum arayüzlü, kısa süreli taahhütlü ve yüksek derecede erişilebilirliğe sahip (örneğin, Angry Birds, Bejeweled II) oyunların—oyuncuların ruh hallerini iyileştirebileceğini ve rahatlamayı teşvik edebileceğini öne sürüyor.

Psikolojide akış deneyimleri gençlerde bağımlılık ve başarı, daha yüksek benlik saygısı ve daha az kaygı dâhil olmak üzere bir dizi olumlu sonuçla defalarca ilişkilendirilmiştir. Oyunlarda akış veya ulaşım deneyimi, benzer olumlu gerçek dünya sonuçlarına yol açabilir. Oyun oynamaya özgü olmasa da, günlük olarak olumlu duyguları deneyimlemenin önemi, Fredrickson'un (2001) olumlu duyguların genişlet ve inşa et teorisinde detaylandırılmıştır. Olumlu duygular deneyimlemenin, kişinin hem olası hem de motive edici olarak algıladığı davranışların sayısını azaltmaya yardımcı olabileceğini ve hedef peşinde koşma ve başarısızlıkla başa çıkma için destek sağlayan sosyal ilişkiler kurabileceğini gösteriyor. Ayrıca, Fredrickson ve meslektaşları, olumlu duyguların, olumsuz duyguların zararlı ve motive edici sonuçlarını geri almaya yardımcı olduğunu öne sürüyorlar. Olumlu duygular, bu nedenle, yalnızca son durumlar olarak değil, aynı zamanda ilham ve bağlantı kaynakları olarak da önemli olan, refahın, psikolojik iyi oluşun temel taşıdır. Oyun oynamak sadece insanları daha mutlu ediyorsa, bu dikkate alınması gereken temel bir duygusal fayda gibi görünüyor.

Video oyunlarının duygusal yararlarını değerlendirmek, bu bağlamlarda duygu düzenleme çalışmasına yol açar. Olumlu duyguların basit bir şekilde düzenlenmesi, faydalı sonuçlarla bağlantılı bir duygu düzenleme stratejisidir (örneğin, Fredrickson, 2001), ancak video oyunları oynamanın ek duygu düzenleme faydaları olabilir. Oyunlar yalnızca olumlu duygular uyandırmaz; video oyunları aynı zamanda hüsrana, öfkeye, kaygıya ve üzüntüye gibi bir dizi olumsuz durumu da tetikler. Ancak Gottman'ın (1986) geleneksel oyunun işlevi üzerine yaptığı araştırmanın gösterdiğine benzer şekilde, video oyunlarının taklit bağlamı, hedeflerin

gerçekleştirilmesini önemli kılacak kadar gerçek olabilir, ancak aynı zamanda olumsuz duyguları kontrol etmek veya değiştirmek için yeterince güvenli olabilir.

Kabul etme, problem çözme ve yeniden değerlendirme gibi uyarlanabilir düzenleme stratejileri, defalarca daha az olumsuz etki, daha fazla sosyal destek ve daha düşük düzeyde depresif belirtilerle ilişkilendirilmiştir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Bu aynı uyarlanabilir düzenleme stratejileri, kullanımları somut ve açık bir şekilde hedefe ulaşma ile bağlantılı olduğu için oyun bağlamlarında ödüllendiriliyor gibi görünmektedir. Örneğin, yeniden değerlendirme (bir durumun veya kişinin bu durumla başa çıkma becerisinin yeniden değerlendirilmesini içeren bilişsel bir “alışkanlık”), birçok video oyunu için temel olarak görünen, iyi kurulmuş bir duygu düzenleme stratejisidir (Gross & John, 2003). Kontrol katılımcılarıyla karşılaştırıldığında, nişancı video oyunu durumundakiler daha hızlı ve daha doğru dikkat dağılımı, görsel işlemede daha yüksek uzamsal çözünürlük ve gelişmiş zihinsel dönüş yetenekleri göstermektedir (Green & Bavelier, 2012).

Granic, Lobel ve Engels (2014) dört ana alana odaklanarak online video oyunları oynamanın bilişsel, motivasyonel, duygusal ve sosyal olumlu etkileri üzerine araştırmaktadır. Medya psikolojisinin yanı sıra gelişimsel, pozitif ve sosyal psikolojiden gelen görüşleri entegre ederek, video oyunları oynamanın gerçek dünyadaki psikososyal faydaları teşvik edebileceği düşünülmektedir.

Ülkemizde dijital bağımlılıklar ile ilgili alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinde telefon bağımlılığı ile oyun bağımlılığının yüksek düzeyde pozitif anlamlı ilişkili olduğu (Bülbül ve Tunç, 2018); cinsiyete ve yaşa göre çevrimiçi alışveriş bağımlılığında anlamlı fark olmadığı ortaya konmaktadır (Akkaş 2021). Durmuş ve arkadaşları (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı incelenmiştir. Çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarına yönelik düzeyleri ile internet kullanım alışkanlıkları onların üniversite yaşamları boyunca incelenmiş ve değişimi belirlenmeye çalışılmıştır. Toplam 234 öğrencinin 2013 ve 2016 yılları arasında izlendiği çalışmada katılımcıların günlük internet kullanım süresi zaman içinde arttığı, sosyal medya kullanımının yüzde otuzdan yüzde altmışa arttığı saptanmış olup internet bağımlısı olmadıkları ileri sürülmüştür.

Bir birey erken çocukluk döneminde ne kadar çok reddedilme yaşadıysa, bireyin düşük düzeyde temel benlik algıları ve değerlendirmeleri geliştirmesi daha olasıydı (yani, düşük benlik saygısı, azalmış bir benlik duygusu, öz yeterlilik, dengesiz bir kontrol odağı ve yüksek nevrotiklik seviyeleri) ve bu durum sonuç olarak potansiyel olarak daha patolojik oyun oynama davranışına yol açmaktadır. Bozulmuş temel benlik algıları ve

değerlendirmeleri gelişimi yoluyla uyumsuz kişilik özellikleri geliştirilmesi ve yetersiz bir çocukluk yaşanması arasında olası bir etiyolojik bağlantı öne sürülmekte, internet ve bilgisayar oyun bağımlılığının gelişiminde süreç odaklı bir yaklaşımın altı çizilmektedir (Throuvala, Janikian, Griffiths, Rennoldson ve Kuss, 2019). Alanyazında öte yandan, bağımlılığı olan gençlerde narsisizm, algılanan stres, kaygı ve umutsuzlukta daha yüksek puanlar tespit edilmiştir ve uyumluluk, duygusal istikrar, genel yaşam kalitesi, sağlık kalitesi ve uyku kalitesi konusunda daha düşük puanlar tespit edilmiştir (Atroszko, Atroszko ve Charzyńska, 2021). Erkeklerin dijital oyun bağımlılığının kadınlara göre yüksek olduğu, (Arslan, 2020; Aydemir, 2020; Sulubey, 2022); kadınların depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların haftalık spor yapma ve e-spor oyunları oynama sürelerinin dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini etkilediği ileri sürülmektedir (Sulubey, 2022).

Bu araştırmada dijital bağımlılıklarda etkili olduğu düşünülen ve ele alınan bir diğer değişken kişiliktir.

2.2. Kişilik

Kişilik kelimesi köken itibarıyla Latince ‘persona’ kavramını temel alır. Oyuncuların tiyatrodan canlandırdıkları role uygun jest ve mimiklerin seyirciler tarafından görülmesini güçleştirmiştir. Bu güçlüğü üstesinden gelmek, oyuncuların jest ve mimiklerini seyirciye iletmek adına kullanılan maskelere ‘persona’ denilmiş ve bu kavram geçmişten günümüze kişiler arasındaki farklılıkları tanımlamak amacıyla kullanılmıştır (Grasbeck, 1985).

Kişilik sözcüğü insan davranışlarıyla ilgili çok sayıda özelliği çağrıştıran, sayısız araştırmaya konu olmuş çok yönlü bir kavramdır. Bu nedenle kişilik kavramıyla alakalı farklı tanımlar göze çarpmaktadır. Kişilik, bireyi diğer insanlardan farklı kılan kendine özgü nitelikleri ifade etmektedir (Corey, 2005). Bir başka tanımda kişilik açık ve gözlenebilir davranışları organize eden, bütünleştirip kişiye özgü anlamlar çıkaran soyutlama olarak ifade edilmektedir (Burger, 2006). Hellriegel (1989) ise kişiliği bireylere zamanla hem onun biyolojik özellikleri, hemde onun sosyal özellikleri olarak atfedilen, sürekli görülen, zaman dilimlerinde yaygın davranışlarında, duygu, düşünce açısından kişisel farklılıkları ile ortaklıkları da içeren karakter özellikleri ile eğilimlerin tümü olarak tanımlamıştır.

2.2.1. Kişilik Oluşumunu Etkileyen Faktörler

İnsan biricikliğinin yegâne unsuru olan kişiliğin oluşumuna katkı sağlayan birçok faktör bulunmaktadır (Burger, 2006; Corey, 2005). Kişilik doğası gereği olgunlaşma,

öğrenme ve toplumsallaşma süreçlerinden etkilenmekte ve gelişmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2016). Kalıtım, aile, ebeveyn tutumu, çevresel koşullar, coğrafi ve fiziksel unsurlar, bireyin içine doğduğu çağ dahil olmak üzere kişiliğin oluşup şekillenmesinde etkili olan pek çok unsur bulunmaktadır (Corey, 2005).

2.2.1.1. Kişilikteki Genetik ve Biyolojik Faktörler

Biyolojik bedendeki kalıtsal özellikler kişiliğin yapısı ile davranış boyutu üzerinde etki sahibidir. Bireyin zihinsel yapısı, belirli davranışsal eğilimleri, göz, saç rengi, boy uzunluğu gibi konularda genetik faktörlerin rolü belirgin olsa da kişilik gelişiminde kalıtsal faktörlerin rolü oldukça kompleks bir yapıdadır (Özdemir, Özdemir, Kadak ve Nasıroğlu, 2012). Bireyin sahip olduğu kişiliğine ait bir özellik tamamen kalıtsaldır ya da başka bir özellik ise çevreseldir gibi ayırmlaştırarak açıklamak mümkün değildir (Gökçek, 2007).

Kalıtsal ve çevresel faktörler etkileşim halinde olan yapılardır. Kalıtım yoluyla nesilden nesile aktarılan kişilik yapısı veya sergilenen davranış değil, bu yapıların gelişip olgunlaşmasına katkı sunan merkezi sinir sistemidir. Mevcut sistem, insanın içinde bulunduğu çevreyle etkileşimi sonucunda oluşan davranışların niteliğini ve niceliğini ortaya koymakta olup bu davranışların tekrarlanması, pekişip birikmesi sonucu kişilik yapısı oluşmaktadır. İnsanın doğuştan getirdiği, kişiliğin oluşumuna zemin hazırlayan yapı genetik kalıtım etkisiyle oluşurken, kişiliğimiz ise sahip olunan yapı ile çevresinin etkileşimlerine bağlı olarak gelişmektedir (Gökçek, 2007; Köknel, 2005).

2.2.1.2. Kişilikte Aile Faktörü

Kişilik oluşumu üzerinde etkisi olduğu düşünülen bir diğer faktör aile yapısıdır (İnanç ve Yerlikaya, 2016). Bireyin büyüdüğü, hayatı tanıdığı, toplumsallaştığı ilk sosyal grup içine doğduğu ailedir (Üçok ve Öztür, 2017). Aile üyelerinin sahip olduğu nitelikler, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey, dil, din, etnik köken, kardeş sayısı, kardeşler arasındaki doğum sırası, ebeveyn tutumları ve mevcut ilişkiler bireyin davranışsal eğilimlerine yön vermekte, kişilik gelişimini etkilemektedir. (Toplu, 2017).

Kişilik gelişiminde ailesel faktörlerin etkilerinin incelendiği bir araştırmaya göre aile içerisinde ebeveynleri tarafından desteklenen, ilgi ve şefkat gören çocukların içten kontrollü sağlıklı bir kişilik yapısı geliştirdikleri, aile ortamında sürekli cezalandırılan çocukların dıştan yönetilen, bağımlı bir kişilik yapısı geliştirdiği sonucuna ulaşılmış olup mevcut

bulgular kişilik gelişiminde aile faktörünün önemini ortaya koymaktadır. (Yeşilyaprak, 1993).

2.2.1.3. Kişilikte Sosyal Sınıf Faktörü

Toplum tarafından çeşitli şekillerde altı çizilen sosyal sınıf faktörü de kişilik gelişiminde etki gücü bulunan unsurlardan biridir (Özdemir ve ark., 2012). Bireyin doğduğu andan itibaren katıldığı ilk sosyal grup ailedir. Birey yaş aldıkça okul, arkadaş ve iş yaşamında pek çok grubun parçası olmaya devam eder (Cüceloğlu, 2002). Dâhil olduğu gruplardan edindiği bilgi, kazandığı deneyim bireyin yaşam tarzına, hayata bakışına, davranışsal eğilimlerine yön vermekte olup kişilik gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2016).

2.2.1.4. Kişilikte Coğrafi ve Fiziki Faktörler

Kişilik, insanın nerde doğduğundan, büyüdüğü coğrafya ve çevresel koşullardan da etkilenebilmektedir. Yaşanılan coğrafyanın iklimi, hava şartları bireylerin kişilik özellikleri hakkında çıkarımlarda bulunmamıza katkı sağlamaktadır. Soğuk iklimde büyüyen insanların daha sert bir mizaca sahip olduğu, sıcak iklim insanların ise daha yumuşak mizaca sahip olduğu bilgisi konuyla ilgili yürütülen çalışmalarla desteklenmektedir (Aslan, 2008; Taymur ve Türkçapar, 2012).

2.2.1.5. Kişilikte Etkili Diğer Faktörler

Bireyin içine doğduğu yüzyıl, bu yüzyılda meydana gelen teknolojik ve dijital gelişmeler, ekonomi, sağlık, siyasal, sosyal ve eğitim alanında meydana gelen gelişmeler (Gao ve ark., 2020), salgınlar ve doğal afetler dahil olmak üzere pek çok unsur kişilik gelişiminde etki gücü bulunmaktadır (Öztürk, 2020).

Dünya genelinde pek çok insanın ölümüne yol açan siyasal, sosyal, ekonomik, eğitim ve sağlık açısından küresel felakete yol açan Covid 19 virüsü insan yaşamına etki eden güncel sorun alanlarından biridir. Covid 19 virüsünün olumsuz etkilerinden korunmak, her geçen gün artan vaka sayılarını kontrol altına alıp azaltmak amacıyla tüm dünyada uygulamaya konulan yasak ve yaptırımlar bireylerin gündelik yaşamlarına etki ederek yeni bir sosyal düzen oluşturmuştur (Price, 2020). Pandemi süreciyle birlikte eğitim ve iş yaşamı başta olmak üzere pek çok alanın online platforma taşınması bireylerin dijital araçlara ayırdığı sürenin artmasına yol açmıştır. Pandemi süreciyle birlikte şekillenen yeni normal

bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarındaki değişimi de beraberinde getirmiştir (Gao, ark. 2020). Dijital medya araçlarına ayrılan sürenin artması, kişilerarası ilişkilerin sanal ortamda yürütülmesi bireylerin dijital bağımlılıklar, stres, depresyon, kişilik bozuklukları gibi psikolojik sorunların yanı sıra fiziksel rahatsızlıklar konusunda da risk grubunda yer almasına zemin hazırlamakta olup küresel felaketler sonrasında yaşanan gelişmelerin kişilik gelişimi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Price, 2020; Öztürk, 2020).

2.2.2. Kişilikte Temel Bileşenler

2.2.2.1. Karakter

Yunanca metal bir yüzeyi veya değerli bir taş oymak anlamına gelen ‘Charassein’ kelimesinden türetilmiştir. Terim anlamı itibariyle bir ırk ya da bireyi diğerlerinden ayıran ahlaki, zihinsel ve kişisel niteliklerin toplamı, aklın özel yapısı şeklinde ifade edilmektedir (Battistich, s.2). Batkus’a göre karakter, bir insanı tanımlamaya yardımcı olan ve zaman içerisinde süreklilik gösteren davranış modelidir. Bir başka tanıma göre bireyin farklı zaman ve ortamlarda aynı şekilde sergileme eğiliminde olduğu, değişime karşı dirençli kabul edilen, kolay tanımlanabilen özellikler bütününe karakter denmektedir (Burger, 2006). Başka bir deyişle karakter birtakım değer yargılarının benimsenmesiyle gelişim gösteren, kişiliğin ahlaki ve sosyal yönünü içine alan tutarlı kalıplaşmış özellikler bütünüdür (Battistich, s.2).

Bireyin içinde yaşadığı toplum, toplumun sahip olduğu değer ve ahlaki standartlar karakter oluşumu ve gelişimi açısından önem arz etmektedir. Karakter gelişim gösterdiği yüzyılda meydana gelen olaylardan, eğitim sisteminden, teknolojik gelişmelerden etkilenecek değişime uğrar (Aslan, 2008). Bireyin karakter yapısını oluşturan zihinsel, düşünsel, sosyal ve ahlaki anlayışındaki her bir gelişim hayatın her evresinde gözlemlenebilmektedir (Gövsa, 1999). Karakterde meydana gelen olumlu gelişimler bireyin içine doğduğu toplumda kabul gören, yaşadığı topluma olumlu değerler katabilen, adil, eşitlikçi ve demokratik bir yaşam sürmesine katkı sunar (Gökçek, 2007).

Zel’e (2001) göre karakter oluşumuyla ilgili iki temel basamak bulunmaktadır. Bu basamaklardan ilki, beğenilme, takdir edilme ve ödüllendirme basamağıdır. Birey yaşamı boyunca acıdan uzaklaşıp hazzı yönelmek ister. Bu istek sonucunda çevrede iyi olarak kabul gören, istedik davranışlar sergileyerek takdir edilir ve ödüllendirilir. Yaşadığı çevre tarafından bireyin beğenilmesi, takdir görmesi karakter oluşum sürecinde bireyi harekete geçiren itici güçtür. Bireyin sergilediği davranışlar her zaman samimi ve dürüst olmayabilir. Bireylerin kişisel, sosyal veya mesleki yaşantılarında sergiledikleri davranışlar istedikleri veya bekledikleri takdir oranı veya süresine göre değişkenlik gösterebilir.

Zel'in (2001) vurguladığı bir diğer basamak gerçek idealler basamağıdır. Bu basamakta ahlaki idealler, maddi kazançlardan önce gelmekte, bireylerin olumlu ya da olumsuz durumlarla karşı karşıya kalsalar bile karakterlerinden taviz vermemelerini, vicdan ve ahlaki kurallar çerçevesinde doğru ve iyi olanın tercih edilmesini ifade etmektedir.

2.2.2.2. Mizaç

Mizaç, doğal kişiliği meydana getiren, bireylerde doğuştan gelen, yaşam boyunca değişmeyen dirençli kabul edilen özellikleri ifade etmektedir. Kişilerin duygusal denge durumundaki farklılıklar mizaç (huy) ile anlatılır. Neşeli, hareketsiz, ağırkanlı olmak, kolay kızıp hızlı öfkelenmek kişiye göre değişen mizaç özellikleri ya da huylar olarak ifade edilir (Aslan, 2008). Bireyin doğuştan getirdiği bu özellikleri yeni baştan oluşturmak güç olsa da yaşamın ilerleyen yıllarında eğitim ile mizacın yol açtığı kişilik görünümünün daha sağlıklı ve kaliteli şekilde sergilenmesi mümkün olabilir (Taymur ve Türkçapar, 2012).

2.2.3. Kişiliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.3.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik yaklaşım kişiliği güdülerle açıklar. Freud'a göre fiziksel ihtiyaçlar ve zihinsel arzuları bir araya getiren güdüler davranışın nasıl olacağını belirler. Güdüler yaşam güdülerini ve yıkıcı güdüler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Corey, 2005). Yaşam güdülerinin temel amacı gelişim ve büyümedir. Freud'un cinsel içgüdüyle bağlantılı gördüğü psişik enerjinin ismi libidodur. Bu enerji intrapsiiktir ve dünyaya çıkmaz. Libidonun nesneye bağlanmış hali kateksis olarak ifade edilmektedir (Üçok ve Öztemür, 2017). Psikanalitik kuramda altı çizilen ve kişilik için önemi vurgulanan yaşam güdüsü cinselliktir. Freud'a göre insan haz arayışındadır. Cinsellik dürtüsünün bastırılması veya engellenmesi kişilik gelişimi üzerinde derin izler bırakabilir. Freud'a göre modern uygarlık yön değiştirmiş cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin sonucunda oluşmuştur. İnsanlarda var olan yıkıcı güdüler öldürme, yaralama, yenme duygusu olarak nesnelere yansır (Özmen, 2003).

Freud kişiliği topografik modelinde ayrıntılarıyla ele almıştır. Bu modele göre bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı ruhsal yapıyı oluşturan üç düzeydir. Topografik modele göre kişilik bu üç düzeyde işlev görmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2016). Bilinçdışı farkında olmadığımız duygu, düşünce ve sözel ifadelerimizi yönlendiren dürtü, güdü ve isteklerden oluşmaktadır. Bilinçdışının varlığı dolaylı olarak kanıtlanabilir olmakla birlikte rüyaların, dil sürçmelerinin veya unutkanlıkların altında yatan nedenler bilinçdışının yansımalarıdır (Hall, 2010; Davies, 2013).

Bilinç yüzeyine çıkması mümkün olan deneyimlerin, bilgilerin bulunduğu katman bilinç öncesi, bilinçdışı ve bilinç arasında köprü görevi gören, anımsayabildiğimiz anı ve bilgilerin yer aldığı alandır (İnanç ve Yerlikaya, 2016). Bilinç farkında olunan yaşantı ve anıların yer aldığı, ruhsal yapımızın doğrudan farkında olduğu tek katmandır. Freud 1920’li yılların başında kişiliğe ilişkin görüşlerini gözden geçirmiş, kişiliği oluşturan üç yapı olduğunu öne sürmüştür. Yapısal model olarak adlandırılan bu üçlü yapı id, ego ve süperegoda oluşmaktadır (Öztürk, 1998).

İd kişiliğin ilkel, iç güdüsel yönlerini içerir. İd mantık ve ahlak dışı olup haz ilkesiyle hareket etmektedir. İd kişiliğin çocuksu yönünü temsil etmektedir. İd seçimleri engellendiğinde yedek obje imgelerine yönelerek gerilimi gidermeye çalışır (Corey, 2005). İd’de ki mantık dışı, dürtüsel yapı birincil süreçler olarak ifade edilmektedir. İdin ihtiyacı karşılayacak gerçek nesne ile hayali nesneyi ayırt etme gücü bireyin kendi istek ve arzuları dışında da bir dünyanın var olduğunu kabul etmesiyle ortaya çıkacaktır. Bireyin artan farkındalığı kişilik yapısının ikinci sistemi olan egonun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Üçok ve Öztürk, 2017).

Ego idin arzu ve isteklerinin ifade edilip doyurulmasına katkı sağlamaktadır. Ego 6.-8. Aylarda idden evrimleşerek gelişir, organizmanın dış dünya ile ilişkisini düzenler, idin isteklerine ulaşmasına yardımcı olur (Taşkın, 2009). Ego gerçeklik ilkesini temele alarak hareket eder. Gerilimi azaltacak nesnenin dış dünyada olup olmadığını belirler. Bu sayede hemen harekete geçmeyi hedefleyen id engellenmiş olur (İnanç ve Yerlikaya, 2016). Egonun gerçekçi düşünen, akıl yürüten, problem çözmeye ve hazzı ertelemeye odaklı doğası ikincil süreçler olarak adlandırılmaktadır. Bireyler ego sayesinde gerçek ile id arasında ayırım yapmayı öğrenmektedir. (Üçok ve Öztürk, 2017). İkincil süreçler içerisinde yer alan gerçeklik sınaması egonun gereksinimini gidermek için bir plan yapmasına ve mevcut planı test etmesine yardımcı olur. Örneğin ödevlerini yetiştirmeyi düşünen bireyi ele alacak olursak birincil süreçler ödevin bittiği anı hayal etmesine yol açarken ikincil süreçler bu amaca ulaşmak için neler yapması gerektiğini, bu amaca ulaşmasını engelleyen şeylerin neler olduğunun belirlenmesine olanak sağlar (Corey, 2005). Ego bireyin ihtiyaç ve isteklerini doyurmaya çalışırken toplumun beklentilerini ve ahlaki standartlarını dikkate almaktadır. Egonun dikkate aldığı bu unsurlar kişiliğin en son gelişme gösteren üçüncü sistemine yani süperegoya aittir (Davies, 2013).

Süperego toplumsal kural ve davranış standartlarının içselleştirilmesini ifade eder. Süperego doğuştan var olmaz, bireylerin otorite figürleri ve benzeri diğer unsurlar arasındaki etkileşim sonucunda kazanılır. Bebekler doğru yanlış kavramıyla dünyaya gelmez. Yaşam

döngüsünde kimi davranışlar hoş karşılanıp ödüllendirilirken kimileri cezalandırılır (İnanç ve Yerliakaya, 2016). Cezalandırılma süreci birey tarafından sevginin yitirilmesi, yalnız kalınması şeklinde yorumlanabilir. Bu durumdan kaçınmaya çalışan ego bireye sunulan davranış kalıplarını içselleştirmeye başlar. Bu sayede süperegö gelişim gösterir. Freud'a göre süperegö vicdan ve ego ideal olmak üzere iki alt sistemden meydana gelir (Özmen, 2003). Vicdan kişinin cezalandırıcı kişisel değerlendirmelerini, suçluluk duygusunu ve ahlaki yasaklamaları içerir.

Ego ideal süperegönün ödüllendirici yanıdır. Otorite figürlerinin onayladığı, önemsendiği davranışlar aracılığıyla gelişir. Kişi bu davranışlara ulaşmayı hedefler, ulaştığında ise daha yüksek standartlar belirler (Hall, 2010). Bu durum hazzı ulaşmayı engeller. Otorite figürlerinin kontrol mekanizması yerini öz-denetime bıraktığında süperegönün geliştiği kabul edilir. Süperegö toplum tarafından onaylanmayan dürtüleri engellemeye çalışırken bireyi düşünce, ifade ve eylemde mutlak mükemmelliğe erişmeye zorlar (Corey, 2005). Psikoanalitik kuramda Freud iki önemli noktaya değinir. Birincisi psikoanalitik kurama göre çocuklukta erken yaşantıları kişilik açısından yetişkinlikteki halinin oluşup şekillenmesinde önemli etki yapar. Genetik yaklaşımı temele alan bu vurguyla Freud kişilik gelişiminin doğumdan beş yaşına kadarki dönemde gerçekleştiğini savunmaktadır. İkinci önemli nokta kişinin dünyaya geldiği cinsel olarak enerjisi, psikoseksüel dönemlerde gelişir ve değişir (İnanç ve Yerliakaya, 2016). Psikoseksüel dönemler biyolojik olarak belirlenmiş bir sırayla ortaya çıkmaktadır. Freud ilerleyen çalışmalarında çocukların cinsel yaşamları olduğunu, yaşamlarının ilk beş yılında progenital cinsel gelişim dönemlerinden geçtiklerini ifade etmiştir (Corey, 2005).

Oral, anal ve fallik dönem olarak adlandırılan dönemler içinde erotojenik bölgeyle ilişkili haz yaşantılarının yetersiz veya aşırı olması fiksasyon (takılma) ile sonuçlanabilir. Freud'un ifade ettiği gelişim dönemleri şu şekilde özetlenebilir (Taymur ve Türkçapar, 2012).

Freud'un ifade ettiği ilk gelişim dönemi oral dönem olup bu dönem oral edilgen ve oral agresif olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Oral edilgen dönem doğum sonrası 0-18 ayları kapsamaktadır. Bebeğin libidosu yaşama gözlerini açtığı ilk 12-18 aylık süreçte ağız bölgesine odaklanmaktadır. Bu dönemde yaşamak için gerekli olan besin ağız yoluyla temin edilir (Üçok ve Öztür, 2016). Aynı zamanda bebek emme eyleminden de haz almaktadır. Bebekler bu dönemde bakım verenlerine bağımlıdır. Bebeğin ilk sevgi nesnesi olan, açlığını gideren annesiyle kurduğu ilişki ilerleyen yıllarda diğer insanlara karşı güven, bağımlılık veya bağımsızlık gibi temel tutumlarını oluşturacaktır. Oral dönemde ağız bölgesiyle

giderilen haz duygusunun aşırı olması veya engellenmesi oral döneme fiksasyonla sonuçlanabilir (İnanç ve Yerlikaya; Özdemir ve ark., 2012).

Oral agresif dönem dişlerin çıkmaya başladığı, ısırma ve çiğneme gibi yaşantıların belirgin olduğu dönemdir. Oral edilgen dönemdeki takılma yetişkinlikte oral edilgen kişilik gelişimine yol açabilir. Oral edilgen kişilik tipinin genel özellikleri saflık, iyimserlik, bağımlılık, onaylanma ve diğer insanlar tarafından destek görme beklentisiyle karakterizedir. Oral agresif döneme fiksasyon yetişkinlik döneminde kötümserlik, aşağılayıcılık, sömürücülük gibi kişilik özelliklerinin görülmesine yol açabilir (İnanç ve Yerlikaya; Üçok ve Öztemür, 2017).

Anal dönem 1.5-3 yaş arasını kapsayan libidonun anüs ve çevresine odaklandığı bir dönemdir. Freud'a göre bu dönemde verilen tuvalet eğitimi çocuğun kişiliğini şekillendiren, yetişkinlik yıllarındaki özdenetim mekanizmasının temelini atan önemli bir unsurdur (Özme, 2003). Ebeveynlerin tuvalet eğitimi konusundaki katı ve talepkâr tutumlarına karşı çocuk dışkısını salmayabilir ve bu davranışı diğer eylemlerine genellebilir. Bu durum aşırı düzenlilik, titizlik, inatçılık gibi kişilik özelliklerinin oluşmasına neden olabilir (Öztürk, 1998). Ebeveynlerin tuvalet eğitimi konusundaki talepkâr tutumuna karşın çocuk dışkısının tutmayarak tepki gösterebilir. Mevcut tutum dağınık, düzensiz, dürtüsel, savurgan bir kişilik yapısının oluşmasına neden olabilir (İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Fallik dönemi 3 yaş ile 6 yaş aralığını kapsamakta olup cinsel enerjinin merkezi genital organlardadır. Freud bu dönemde çocukların karşı cinsten olan ebeveynlerine karşı cinsel arzu beslediğini söylemiştir. Kız çocuğun annenin yerine geçerek babaya sahip olmak istemesi 'Elektra Karmaşası' erkek çocuğun babanın yerine geçerek anneye sahip olma isteği 'Odiopus Karmaşası' olarak tanımlanmıştır (Taşkın, 2009). Kız ve erkek çocuklarda karşı cins ve otorite figürlerine ilişkin tutumlar Odiopus ve Elektra karmaşasının gelişimine ve çözümüne bağlı olarak oluşmaktadır. Erkeklerde bu döneme ait takılmalar yetişkinlik yıllarında kendini beğenmişlik, pervasızlık gibi kişilik özelliklerinin görülmesine neden olurken kızlarda bu döneme ait takılmalar kadınsı özellikleri vurgulama, cinsel ilişki konusunda seçici olmama gibi özelliklerin görülmesine neden olabilir (Corey, 2005).

Gizil dönem 6-12 yaş aralığını kapsamakta olup cinsel enerjinin odağı olan herhangi bir beden bölgesi yoktur. Bu dönemde artan ebeveyn kısıtlamaları, süperegonun gelişimiyle birlikte cinsel arzular bastırılmaktadır. Gizil dönem çocukların kendi cinsiyetinden arkadaşlarıyla vakit geçirdiği, cinsel konulara ilginin azaldığı, daha önceki dönemde kazanılan deneyimlerin geliştirildiği bir dönemdir (İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Genital dönem ergenlik ve sonrasını kapsamakta olup libido odağı genital organlardır. Gizil dönemde bastırılan cinsel arzular genital dönemde karşı cinsten uygun bir sevgi nesnesine yönelmeye başlar. Diğer dönemlerde herhangi bir fiksasyon yaşanmamışsa bu durum genital karakter gelişimine zemin hazırlayacaktır. Freud’a göre genital karakter sosyal ve cinsel ilişkilerinde sorumluluk sahibi, cinsel dürtü ve isteklerini uygun bir biçimde denetleyebilen kişiliği temsil etmektedir (Corey, 2005; Hall, 2010).

2.2.3.2. Bireysel Psikoloji

Adler kişiliği açıklarken olabildiğince sınırlı sayıda temel ilke ve kavram kullanmaya çalışmıştır. Adler’in oluşturduğu Bireysel Psikoloji kuramının temel vurgusu kişiliğin biricik ve bölünmez oluşudur (Adler, 1930). Sosyal etkiler ve etkileşim içinde olma kişilik için belirleyici olabilecek kadar oldukça önemli görülmekle birlikte, Adler’e göre insan yaşadığı toplumuyla kaynaşarak birey niteliği kazanabilir. Adler’e göre her insan sosyal ilgiyle doğar. Sosyal ilgi bütünüle bir hissetmemize, toplum için çaba sarf etmemize katkı sağlar (Adler, 1931).

Her insan yaşama yoğun eksiklik duygularıyla birlikte gelir. Zayıf yönlerini ödünleme çabası insan davranışlarının itici gücünü oluşturur. İnsanların kendini geliştirme, yetkinlik kazanma isteğinin kaynağını aşağılık duyguları oluşturmaktadır (Corey, 2005). İleriye ve gelişmeye dönük, aşağılık duygusunu yenmeyi hedefleyen güdüler üstünlük çabası olarak ifade edilmektedir. Üstünlük çabası bireysel ve toplumsal düzeyde gelişim göstermektedir. Pozitif etkileri olduğu gibi negatif ve yıkıcı etkileri de olabilmektedir (Buss, 1991).

Adler’e göre kişilik yaşamın ilk beş yılında şekillenmektedir. İnsanların sahip olduğu üstünlük çabası yaşam hedeflerinin odağını oluşturarak kişiliğin bütünlük kazanmasına davranışların tutarlı ve anlaşılabilir olmasına katkı sağlamaktadır (Adler, 2003). Yaşam hedefleri 4-5 yaşlarında belirginleşmekte olup yaşamın geri kalanını şekillendirmektedir. Yaşam hedeflerimiz gerçekçi hedefler olabileceği gibi kurgusal hedeflerde olabilir. Kişiliği ve davranışları şekillendiren ana unsur bireyin öznel algısıdır (Derobertis, 2011). Bireyi özgü hedefler, bu hedeflere ulaşmak için takip edilen yol ve bireyin inşa ettiği yaşama uyum biçimi yaşam tarzı olarak adlandırılmaktadır. Yaşam tarzımız yetkinlik duygusuna ulaşmada sarf ettiğimiz emek ve çaba üzerine temellendirilmiştir (Crandall, 1980).

Çocukluk yılları yaşam tarzımızın oluşumu noktasında kilit öneme sahiptir. Adler’e göre her çocuk kendine özgü bir donanım ve yaratıcı bir güçle dünyaya gelmektedir. Bireyin

sahip olduğu potansiyel kadar içine doğduğu aile, ailede ki doğum sırası da kişilik üzerinde etki gücü bulunan diğer unsurlardır (Daugherty, Murphy ve Paugh, 2001).

Adler'e göre ilk çocuk ebeveynlerinin bölünmemiş ilgi ve sevgisiyle büyür. Aileye yeni bir kardeşin gelişiyle birlikte ilk çocuk 'tahtını yitiren kral' olarak adlandırılır. Ailenin ilgi ve sevgisini yeni çocuğun gelişiyle birlikte paylaşmak zorunda kalır. İlk çocuklar genellikle tutucu, güç yönelimli, liderliğe yatkın bir kişilik yapısına sahiptir (Freeman ve Urschel, 2003).

İkinci çocuk ilk çocuğun aksine doğduğu andan itibaren ailedeki ilgi ve sevgiyi başka bir çocukla paylaşır. İkinci çocuklar daha sosyal, yarışmacı ve hırslı olma eğilimindedir. En küçük çocuklar ailenin diğer üyeleri tarafından da sevgi ve ilgi görürler (Kararımak ve Aydoğan, 2017). Çok sayıda uyarıcı, rekabet noktasında sayısız rakiple bir arada büyürler. Bu sayede genellikle hızlı gelişir ve önlerine çıkan engelleri daha hızlı aşarlar. Tek çocuklar bağımlı ve benmerkezci bir yaşam tarzı geliştirebilir, yaşamları boyunca ilgi ve sevgi odağı olmak isteyebilirler (Figueredo, Sefcek, Vosquez, Brumbach, King ve Jacobs, 2005).

Adler insanların biricik ve özel oluşunu vurgulasa da kuramında bireyler arasındaki benzerliklerin kolay anlaşılabilmesi için karakter tipolojilerine yer vermiştir (Kim, Park ve Hogge, 2015). Karakter tipolojileri baskın, alıcı, kaçınan ve sosyal yetkin tip olmak üzere dört kategoride ele almıştır. Baskın tipteki insanlar çevrelerine karşı dominant bir tavırla yaklaşır (İnanç ve Yerlikaya, 2016). Diğer insanların ihtiyaç beklenti ve refahını gözetmeden yaşarlar. Dış dünyayı yönlendirmeye, yaşam görevlerini düşmanca ve anti-sosyal bir tutumla yerine getirmeye eğilimlidirler (Corey, 2005). Kişilik tipolojilerinde ele alınan bir diğer tip alıcı tiptir. Bu tipteki insanlar ihtiyaç duydukları her şeye dış dünyadan karşılamaya çalışır (Özdemir ve ark., 2012). Sosyal ilgileri azda olsa vardır ancak sorun çözme konusunda başarısızdırlar. Kaçınan tipteki insanlar başarıyı istemekten ziyade başarısızlıktan korku duyarlar. Bu nedenle sorunlarını çözmekten kaçınarak başarılı hissetmeyi tercih ederler. Sosyal yetkin tipteki insanlar sosyal, ilgili, yaşam ödevlerini yerine getirmeye istekli ve olgunlaşmış bireylerdir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.2.3.3. Eysenck Kişilik Kuramı

Eysenck yürüttüğü çalışmalar sonucunda insan davranışlarının üç özellikle açıklanabileceğini söylemiş ve bu özelliklere tip adını vermiştir (Eysenck, 1975). Kişilik özelliklerinin belirlenmesinde büyük ölçüde genetiğin etkili olduğunu vurgulayan Eysenck çevresel ve durumsal faktörlerin kişiliği oluşturmada önemli olmadığını söylemiştir.

Kişiliğin dışadönüklük, nevrotizm ve psikotizm olmak üzere üç boyuttan oluştuğunu tespit etmiştir. Bahsedilen üç boyut kendi içinde iki uçludur ve bunlar dışadönüklük-içedönüklük, nevrotizm-duygusal kararlılık, psikotizm- süperego gücü olarak belirlenmiştir (Eysenck ve Eysenck, 1964).

Dışadönüklük

Dışadönük bireyler arkadaşlarıyla vakit geçirmekten, diğer insanlarla bir arada olmaktan, heyecan verici aktivitelere katılmaktan hoşlanırlar. Dışadönüklük genel itibarıyla sosyallık, liderlik, cana yakınlık, aktiflik, iyimserlik ve canlılıkla karakterizedir (Demir, 2009). İçedönüklük dışadönüklüğün aksine sessizlik, içe kapanıklık, temkinlilik, edilgenlik ve çekingenlik gibi özelliklerle karakterizedir. İçe dönüklük kişilik özelliğine sahip bireyler çok sayıda insanla bir arada olmak yerine kendi başına vakit geçirmeyi tercih eder (Lewis ve ark., 2002).

Eysenck dışadönük ve içedönükler arasındaki temel farklılığı açıklarken kortikal uyarılma düzeyini ele almıştır. Kortikal düzey en düşük düzeyden (uyku hali) en üst düzeye kadar değişkenlik gösterebilen bir sürekliliği ifade etmek için kullanılmıştır (Eysenck ve Eysenck, 1964). Eysenck (1975) içedönüklerin kortikal uyarılma düzeylerinin dışa dönüklere kıyasla yüksek olduğunu vurgulamıştır. Bu durum dışarıdan gelen uyarılmalara karşı içe dönükleri oldukça hassas kılmakla birlikte kendilerini korumalarına zemin hazırlamaktadır. Dışadönüklerin kortikal uyarılma düzeyleri düşüktür. Bu durum dışadönükleri dışarıdan gelen uyarılmalara karşı duyarsız kılmakta, heyecan gereksinimlerini gidermek, can sıkıntısından kurtulmak için uyarıcı nitelikteki yaşantı ve deneyimler aramaya itmektedir. İçedönüklerin nikotin, kafein gibi maddelere, yüksek sesli, gürültülü sosyal ortamlara karşı daha duyarlı oldukları yürütülen çalışmalarla desteklenmiştir (Burger, 2007).

Nevrotizm

Nevrotiklik düzeyi yüksek olan kişiler kararsız, kaygılı, huzursuz, alıngan olabilmektedir. Nevrotik kişilikler duygusal davranma eğiliminde olabilir, çabuk üzüldü çabuk öfkelenebilir, aşırı duygusal tepkiler vererek yeniden normele dönme konusunda sorun yaşayabilir (Eysenck, Eysenck ve Barret, 1985). Nevrotiklik düzeyi düşük insanlar duygusal iniş çıkışlar yaşamaz, duygusal bir kararlılığa sahiptir. Olaylara beklenmedik tepkiler vermezler (Demir, 2009).

Duygusal kararlılık temele alındığında ortaya çıkan farklılık otonom sinir sisteminin uyarıcılara verdiği tepkinin derecesi ile açıklanmaktadır. Nevrotizm düzeyi yüksek kişiler duygusal kararlılığı yüksek bireylerle kıyaslandığında acı veren, rahatsız edici uyarıcılara daha

hızlı tepki verirler. Verdikleri tepkiler uyarıcı ortadan kalksa bile devam edebilmektedir (Lewis ve ark., 2002).

Psikotizm

Psikotizm benmerkezcilik, bencillik, saldırganlık, dürtüsellik ve başkalarının iyilik haline karşı duyarlılık ile karakterizedir. Psikotizm düzeyi yüksek kişiler toplumda sorun yaratan, çevresindeki insanların iyi oluşunu zedeleyen kişiler olarak bilinir (Lewis ve ark., 2002). Psikotizm düzeyi düşük bireyler yardımsever, uysal, geleneksel ve iş birliğine yatkındır. Eysenck'e göre psikotizm ile psikoz ve psikopatoloji arasında bir ilişki vardır. Psikotizm düzeyi psikoz ve psikopatolojiye eğilimli olma hakkında fikir verebilmektedir (Karancı, Dirik ve Yorulmaz, 2007).

2.2.3.4. Beş Faktör (Büyük Beşli) Kuramı

Kişilik beş temel boyuta sahip olarak, boyutların da öz disiplin, dışa dönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve nevrotizm olarak keşfetmiş olup (Burger, 2006), boyutların iki uçta süreklilik gösterdiğini ileri süren, ölçülmesini ölçme aracı geliştirerek sağlamış iki bilim insanı McCrea ve Costa'dır (Tatar, 2014). Zaman içinde faktör analiziyle yürütülen çalışmalar yaygınlaşmış ve beş temel kişilik boyutunu destekleyen araştırma bulgularının sayısı artmıştır. Beş faktör kişilik kuramı pek çok bilim insanı tarafından benimsenmiş ve yaygın şekilde kullanılmıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2016; Somer ve ark., 2000; Tatar, 2017).

Nevrotik bireyler kaygılı, duygusal, stresle ilişkili ruhsal sorunlara yatkın ve kaygılı bireylerdir. Dışadönük bireyler konuşkan, şakacı, sevecen ve eğlenceyi seven kişilerdir. Bu boyutun diğer ucunda yer alan içedönükler ise çekingen, mesafeli, edilgen, sessiz ve yalnızlıktan keyif alan kişilerdir (Mete, 2006).

Deneyime açıklık boyutunu yüksek olaral ortaya koyan puanlar alanlar geleneksel değerleri sorgulayan, bağımsız olarak düşünce sahibi olan, farklı ve yeni deneyimlere açıktırlar. Deneyime açıklık düzeyi düşük olanlar ise, geleneksel olan değerlere bağlı ve korumaya eğilimli, alışkanlıklarını devam ettirme eğiliminde olan, belli bir yaşam tarzı bulunan kişilerdir (Tatlıoğlu, 2014).

Uyumluluk boyutundan yüksek puan alan bireyler yardımsever, cömert ve kabul edicidir. Bu boyutun diğer ucunda yer alan bireyler ise cimri, çabuk sinirlenen, şüpheli ve eleştiriye yatkın kişilerdir (Arı, 1989).

Öz disiplin boyutunda yüksek puan alan bireyler disiplinli, yaşamında kontrollü ilerleyen, başarı odaklı ve düzenli kişilerdir. Öz disiplin boyutunun diğer ucunda yer alan

bireyler dağınık, ihmalkâr, sorumluluklarını yerine getirmekten kaçınan özelliklere sahiptir (Mete, 2006).

McCrea ve Costa'ya göre temel eğilimler, karaktersitik adaptasyonlar ve kendilik kavramı kişiliğin merkezi bileşenlerini oluşturmaktadır. Temel eğilimler kalıtım, erken yaşam dönemindeki deneyimler, hastalık veya psikolojik müdahaleler sonucunda şekillenen doğrudan gözlemlenemeyen, kişinin potansiyelini ve yönelimlerini belirleyen kapasite ve yatkınlıklardır (İnanç ve Yerlikaya, 2016). Temel eğilimler beş temel kişilik özelliği, dil öğrenim kapasitelerini ve süreçlerini, hem cinsel yönelimlerin süreçlerini hem de tüm yeteneklerini içermektedir, hiyerarşik bir yapıya sahip olup tutarlıdır. Hepimiz kişiliğin beş temel boyutuna ilişkin özelliklere belli ölçülerde ve kendimize özgü şekillerde sahibiz. Bu kişilik özellikleri çocukluk yılları boyunca değişir ve gelişir. (Burger, 2006; Tatlıoğlu, 2014).

Kişiliğin merkezi bileşenlerinden bir diğeri olan karakteristik adaptasyonlar bireylerin çevreye uyumları neticesinde kazanılmış esnek, alışkanlık ve tutumlardan etkilenebilen kişilik yapılarıdır. Sonradan kazanılan beceriler, dil, matematik, okuma ve yazma karakteristik adaptasyonlara örnek olarak verilebilmektedir. Temel eğilimlerin aksine karakteristik adaptasyonlar yaşam boyu değişime açıktır ve kültürden kültüre çeşitlilik gösterebilir (İnanç ve Yerlikaya, 2016).

McCrea ve Costa'ya göre karaktersitik adaptasyonlar temel eğilimlerimizi şekillendirir. Kişilik özellikleri ve karakteristik adaptasyonlar duygu, düşünce ve davranış örüntülerini etkileyerek bireylerin çevreye uyum sağlamasına yardımcı olurlar (Burger, 2006). Karakteristik adaptasyonlar zaman zaman kültürel değerlerden ve kişisel hedeflerden uzak, bireyin çevreye uyumunu bozacak derecede katı ve kompulsif bir hal alabilseler de değişime açık oldukları için çeşitli müdahalelerle değiştirilebilirler (Somer ve ark., 2000).

Kuramda ele alınan bir diğeri merkezi bileşen kişilik kavramıdır. Kendilik kavramı karakteristik adaptasyon olup kişinin kendiyle ilgili duygu, düşünce, görüş ve değerlendirmelerinden oluşmaktadır. Kendilik kavramı bireyin kendine ilişkin algısını, herhangi bir olay ya da durum karşısında sergileyeceği davranışları etkileme gücü bulunan önemli bir adaptasyondur (İnanç ve Yerlikaya, 2016; Tatar, 2017).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve dijital bağımlılık düzeyleri ile ilişkisi araştırılan bir diğeri değişken psikolojik iyi oluşturmaktadır.

2.3. Psikolojik İyi Oluş

Pozitif psikoloji, bozukluk ve problem odaklı yaklaşımlardan ziyade ruh sağlığının tanımlanmasında uyumsuz ya da bozuk davranışların tanımlanmasından yola çıkılmasına tepki olarak doğmuştur. Ruh sağlığı aslında bireyin mutlu olmasına, kişisel ve çok yönlü gelişimine ve kendince yaşam doyumuna ulaşması için bireyin yollar aradığını önemsemektedir (Conoley ve Conoley, 2017). Dolayısıyla pozitif psikoloji akımına polyannacılık olarak bilinen dünya görüşünü savunmaktan ziyade daha gerçekçi bir biçimde bireyi hayatında geliveren hayatının tam içinde var olan olumsuzlukları tanıması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Olumsuz durumları olduğu gibi gerçekçi ve büyütmeden kabul etmek ile durumlarda olumlu taraflarında aranmasının bireyi güçlü kılacağı vurgulanır. Bireyin şimdi yada gelecekteki süreçlerde neler yapması gerektiğini düşünerek enerjisini harcaması ve geçmiş zaman diliminde ne yapılması gerekirdi noktasında olmanın yararlı olmadığını ileri sürmektedir (Alparslan vd., 2019).

2.3.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi

Alanyazın incelendiğinde genel olarak iki farklı bakış açısı ile iyi oluş çalışmalarının çerçevelendiği göze çarpmaktadır. İlki ikinci dünya savaşının ardından bireylerde öznelliğe daha fazla vurgu yapan kişinin yaşam kalitesini ölçmek için uğraşan bilimsel bir çaba olarak görülmektedir. Bu daha çok öznel iyi oluş kavramıyla tanımlanmaya çalışılmaktadır. İkincisi ise, değişen toplumsal, bilimsel, ekonomik ve teknolojik etmenlerin etkisi ile 1980'lerden bugüne değin ampirik çalışmalarla kendini gösteren hümanist değerleri bünyesinde barındıran yaklaşımdır. Öyleki bu noktada bireyin psikopatolojisinden ziyade daha fazla olarak yaşamındaki güçlükler karşısında daha anlamlı bir yaşamı elde etmesinin ve kendini gerçekleştirme potansiyelinin önemi vurgulanmaktadır (Keyes vd., 2002). İyi oluş üzerine yapılan araştırmaları iki genel çerçevede özetleyecek olursak, ilki mutluluğa odaklanmış haz alma ve acıdan kaçınma çerçevesinde açıklanması ile hedonik çerçeveyi vurgulamaktayız. Diğerisi ise bireyin kendini geliştirme ve anlamasına odaklanan bireyin tam işlev göremesine vurgu yaparak iyi oluşu tanımlayan eudaimonik çerçevedir (Ryan ve Deci, 2001). Ryff (2017)'ye göre Eudaimonism, kişinin önce kendisini olduğu gibi tanımasının ve sonrasında potansiyelinin tamamı ile performans göstermesi ile bireyi psikolojik işlevselliğe götüren yolda kişinin değerlerini kullanabilmesi olarak ifade edilmektedir.

İyi oluş kavramı kapsamında temel hususlar bireylerin etrafındaki kişilerle iletişim halinde olduğunda hem iyi oluşlarında ciddi bir artış görülmesine hem de olumsuz durumlar

karşısında daha esnek olabilmesine yönelik araştırma sonuçlarına dayandırılmaktadır. Haz alınan unsurlara daha fazla dikkatin yönlendirilmesi, öğrenmeye kişni kendini motive etmesi, fizyolojik olarak da aktif bir yaşam sürerek egzersiz yapmasıyla bilişsel aktivitelerine katkı sağlaması önemle vurgulanır. Diğer insanlarla bağlantılı olması noktasında bireyin yardımlaşma gibi kişilerarası ilişkilerinde birbirine zaman ayırmasının iyi oluşu desteklediği öne sürülmektedir (Özdemir,2022). Kardaş & Yalçın (2019) çalışmalarında iyi oluş ve mutluluk ile kavramları 2000 ile 2015 yılları arasında yapılmış çalışmaların sistematik bir derlemesi yolu ile inceleme yapmıştır. Analizlerinde ulaştıkları 265 çalışmanın 105 tanesinin üniversite öğrencileriyle yapıldığını tespit etmiştir. Sonuçlar cinsiyetin, yaşın, internet kullanımının, eğitim durumunun, kişiliğin iyi oluşla en sık ilişkilendirilen değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır.

İkiz, Asıcı, ve Kaya'nın (2018) vurguladığına göre, eğitim fakültelerinde eğitim alan bireylerde yaşama yönelik amaçları ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin onların yüzde 25 oranında mesleklerine ilişkin yaklaşımlarını açıklar. Dörtte bir oranındaki açıklayıcı etki dikkate alındığında psikolojik iyi oluş düzeyi üniversite öğrencilerinde incelenmeye değer bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilik özellikleri açısından bakıldığında üniversite öğrencilerinden dışa dönük ve deneyime açık kişilik özelliği sergileyen stresini belli bir düzeyde kontrol edebilenlerin psikolojik iyi oluş halini korudukları saptanmıştır.

2.3.2. İyi Oluş Kavramının Kuramsal Açıklamaları

Seligman tarafından iyi bir yaşamın sorgulanmasıyla başlayan pozitif psikoloji süreci bireyin hayatında onun mutluluğu, umudu, iyi oluşu gibi kavramları beraberinde getirmiş ve ardından bu konuda ilk araştırmacılardan birisi Bradburn, 1969'da bireylerde mutluluk kavramı ile iyi oluş kavramını aynı değer üzerinde ve kişinin farklı duygulanımlarının farkında olması temeline bağlamıştır. Bireyin duygusuna sebep olan hangi olaylar sonucu içinde bulunduğunu fark etmesi ve o süreç esnasında da yaşadığı olumlu olumsuz duygularının dengesini sağlaması vurgulanmıştır. Bu noktada Lent ise 2004'te olumlu duyguları daha çok hissetmesinin aslında bireyin iyi oluş için gösterge olabileceğini ortaya koymuş ve daha bireysel hazcı yaklaşımda öznel iyi oluş kavramsallaştırmasına; daha psikolojik işlevsellik yaklaşımında psikolojik iyi oluş kavramsallaştırmasına yol açmıştır (Özdemir, 2021; Duman, 2021).

İyi oluşu açıklayan yaklaşımlara bakıldığında öznel iyi oluşu açıklayan Erek kuramı göze çarpmaktadır. Amaçlara ulaşılmasının ve isteklerin karşılanmasının bireyi mutluluğa götüreceğini vurgulayan erek kuramına göre amaçların yapısı önemli olmaktadır. Çünkü

bireyin amaçlarına ulaşma oranıyla hangi amaçlarına ulaşabildiği onun duygularıyla yaşam doyumunu etkiliyor ise kişinin kısa sürede ona çok mutluluk verecek amaçları seçme ihtimali de bulunabilir veya tam tersi uzun dönemde karşılanabilecek istekler ile ilgili amaçlar oluşturulduğunda bu sefer kişinin mutluluğunu engelleyici de olabilir. Hatta Erik kuramında vurguladığı doğrultuda istekler ve amaçlar belirtildiği gibi uyum içinde olmaz çatışırsa, bu isteklerini tanımlamak birey için güç bir hal alırsa o zaman da yaşam doyumunu engellenebilir. Bu durumda mutsuzluk kaçınılmaz olarak yaşanabilir (Şahin, 2011).

Öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik diğer yaklaşım olan Etkinlik kuramı ise amaçların gerçekleştirilmesinden ziyade kişinin amaçlarına ulaşmada yapıyor olduğu etkinliklerden aldığı doyumunu vurgulamakta, öznel iyi oluşu açıklarken içinde bulunulan anın akışında olmaya yönelik akış kavramına eğilim oluşmaktadır. Dolayısıyla etkinlik yaklaşımına göre mutluluk için bireyler kendi amaçlarına ulaşmak üzere yaptıkları etkinliklerden doyum almalıdır ve akış kavramsallaştırması ise bireyin kendini kaptırarak başka şeyleri önemsemeyecek kadar etkinliğe dâhil olmalarını vurgulamakta, bir zevk, zihinsel bir durum içinde olma hali olarak tanımlanır (Şahin,2021 Özdemir, 2022).

Tabandan tavana ve tavandan tabana teorilerine göre öznel iyi oluş kavramı anlaşılmalı çalışıldığında tabanda bireyin aile yaşamı, gelir düzeyi evlilik durumu gibi yaşamının tabanını oluşturan unsurların ve bu unsurlarda birçok mutlu an ya da deneyim geçirdiği için bireyin yaşamında tavana doğru mutlu olduğunun vurgulandığı karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla maddi zorlukların bireyin iyi oluş ve mutluluğunda belirleyicilerden biri olabilir diye yorumlanırken tavandan tabana teorisinde ise, bireyin kişilik özelliklerinin önemli olduğu ve bireyin, yaşadığı her olayı tamamen kendi kişilik özellikleri çerçevesinde yorumlama ve bu yorumlamaya dayalı olarak da olaylara ve kişilere yada deneyimlere tepki gösterme eğilimi içinde olduğu vurgulanmaktadır (Şahin,2021).

“Psikolojik esenlik” en geniş ve en kapsamlı terimdir alanyazında “Psikolojik İyi Oluş” olarak geçmektedir. Bireylerin kendi hayatlarını nasıl değerlendirdiği veya değerlendirmede “Öznel iyi oluşu” da içerir. Bir kişi, yaşamını ve mevcut durumunu ne dereceye kadar iyi ve arzu edilir, istenmeyen ve olumsuz olarak değerlendirir? Bu değerlendirmeler ya yaşamın ve iş gibi yaşam alanlarının yansıtıcı değerlendirmelerini temsil eden bilişsel yansımalar açısından ya da duygulanım açısından olabilir. Kişinin etkisi, duygular ve ruh halleri dâhil olmak üzere çeşitli türlerdeki duyguları içerir. Olumlu duygu, işler iyi gidiyor gibi görüldüğünde insanların yaşadığı çeşitli duyguları içerir ve olumsuz duygu, işlerin iyi gitmediği deneyimdir. Olumlu etki, hem zevk alma gibi o anda yaşanan hem de memnuniyet gibi daha kronik duygusal halleri kapsar. Negatif etki, öfkelenme,

üzülme, streslenme, endişelenme gibi o anda yaşanan anlık veya duruma özgü durumsal duyguları, ayrıca zamanla ortaya çıkan depresyon gibi daha uzun süreli ruh hallerini içerir. Öznel iyi oluşun başka bir biçimi, genellikle olumlu etki ile ilişkili olan ancak gelecekle ilgili olumlu beklentileri içeren "iyimserlik"tir (Diener, Pressman, Hunter ve Delgadillo-Chase, 2017; Diener, Heintzelman, ve diğerleri, 2017; Diener, Lucas ve Oishi, 2018). Öznel iyi oluşu çok boyutlu olarak tanımlamanın ve kavramsallaştırmanın klinik ve psikolojik danışma psikologları için önemli çıkarımları vardır.

Giderek artan bir şekilde, bireyler daha eksiksiz, tatmin edici veya tatmin edici bir yaşam sürme hedefiyle terapiye gitmektedir (Lent, 2004) ve öznel iyi oluşun yapısını anlamak, uygulayıcıların bu hedeflere ulaşmada hastalara yardımcı olmasına yardımcı olabilir. Klinisyenler, farklı nedenleri ve sonuçlarıyla birlikte öznel iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal yönlerinin ayrıntılı bir değerlendirmesinden yararlanabilir ve bir bireyin hedefleriyle ilgili olarak bu boyutlardan bir veya daha fazlasını etkilemek için tasarlanmış kanıta dayalı müdahalelere sorunsuz bir şekilde geçebilir. Öznel iyi oluşun çok boyutluluğunu anlamak ve burada ortak klinik değerlendirme ölçütlerinin tamamlayıcısı olarak sunduğumuz kısa, özgürce erişilebilir, doğrulanmış öznel iyi oluş ölçütlerini kullanmak, bir dizi psikolojik bozukluğun tanımlanmasına ve tedavisine de yardımcı olabilir. Örneğin depresyon, hem negatif duyguların varlığını hem de pozitif duyguların yokluğunu gerektirir, ancak mevcut depresyon değerlendirmeleri negatif duyguya odaklanır. Öznel iyi oluşun bu farklılaşan yönleri, psikolojik bozuklukları ayırt etmeye de yardımcı olabilir (Diener, Pressman, Hunter ve Delgadillo-Chase, 2017; Diener, Heintzelman, ve diğerleri, 2017; Diener, Lucas ve Oishi, 2018).

Psikolojik iyi oluşun bazı yönleri (örneğin, kişisel gelişim, yaşamdaki amaç) yansıtırken ancak diğerleri (örneğin, başkalarıyla olumlu ilişkiler, kendini kabul etme) eudaimonik refahın kendini gerçekleştirme anlamlarını yansıtmaz. Öznel iyi oluşun kavramsallaştırılmasında, refahı genel olarak yaşamdan memnun olunması ve mutlu olunması gibi açıklama daha geleneksel iken, psikolojik iyi oluşun geleneği, büyük ölçüde insani gelişme ve yaşamın varoluşsal zorluklarının formülasyonlarından yararlanır. 1950'lerde ve 1960'larda oluşturulan kapsamlı bir literatür, temel yaşam zorluklarının optimal çözümündeki varyasyonları ele aldı öyle ki iyi oluş esenlik kavramıyla ilgili olup araştırmaların bireylerde hem mutluluk, hem yaşam doyumu hem de yaşadıkları olumlu duygular (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Çok boyutlu bir model olan psikolojik iyi oluşun boyutlarına bakıldığında, insanların olumlu bir şekilde işlev görmek için çabalarken karşılaştıkları farklı zorlukları ifade eder

(Ryff,1995; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Yani, kişi kendini kabul ettiği anda kendisini sınırlarıyla bile kabul eder ve bunların farkında olduğunda kendiyle ilgili iyi hisler duyar, başkalarıyla karşılıklı güven içeren samimi ilişkiler oluşturmaya sürdürmeye çalışır. Çevresindekileri kendi kişisel ihtiyaçlarını arzularını karşılayacak şekilde yönetir, çevresini şekillendirmeye ona hâkim olmaya çalışır. Kendisi olma duygusunu sosyal olarak içinde olduğu geniş bağlamlarda sürdürür, aynı zamanda kendisinin kaderini adeta belirleyecek kişisel özerklik ve belkide kişisel bir otorite arayışındadır. Hayati bir çaba, kişinin çabalarında ve meydan okumalarında (hayattaki amaç) anlam bulmaktır. Kişisel gelişimi için merkeze olma, bireyin psikolojik iyi oluşunun da merkezindedir. Çalışmalar, psikolojik iyi oluşun boyutlarında sosyodemografik değişkenliği de (yaşa, cinsiyete ve eğitime göre) belgelemiştir (Ryff, 2017; 2018; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002)

Bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesiyle başlayan psikolojik iyi oluş kuramında Ryff, diğer bireylerle kurduğu ilişkilerin yararlı ve katkı sağlayıcı olmasına değinmekte, bireyin hem özerklik düzeyini önemsemekte, hem çevresel açıdan yaşamında üstünlük olmasını vurgulamakta, bireyin yaşamında anlam olmasını belirtmekte ve bireyin kişisel gelişimine yer veren çok yönlü boyutlardan oluşmaktadır (Ryff, 1995). Psikolojik iyi oluşa yüksek olarak sahip olunduğunda, bireyler kendini şu anda gerçekçi olarak ve geçmiş yaşamını da olumlu olarak değerlendirmektedir. Çevresindeki insanlarla kaliteli ilişkiler kuran bu bireyler, özerk olarak hareket edebilirken aynı zamanda yaşamını ve çevresini yönetebilme kapasitesine de sahiptir. Dolayısıyla hem amaçlı hem anlamlı bir yaşam sürdürdüğüne inanmaktadır ve bu sayede kişisel olarak da geliştiğine inanır (Ryff, 2017,2018).

Refahı bütünleştirici bir taksonomisine doğru alanyazında eğilim göze çarpmakta olup “İlgili Ama Farklı”nın Ortaya Çıkan Kanıtı başlığı ile Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) tarafından refah ve iyi oluşun gelenekleri ayrı ayrı evrimleşmiş olsa da, artan kanıtlar ikisi arasında bağlantı kuruyor. Burada ortaya çıkan bir tema, öznel iyi oluşla psikolojik iyi oluşun pozitif olarak psikoloji açısından işleyişinin ilişkili ancak birbirinden değişen yönleri olduğudur. Örneğin, çeşitli refah ölçümlerinin faktör analizi, öznel iyi oluş (ör. mutluluk, yaşam doyumu) ve kişisel gelişim (ör., deneyime açıklık, olgunluk) ile ilişkili iki faktör tanımlamıştır. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin çapraz sınıflandırmasına dayalı bir tipolojik model önerilmiştir. İki farklı Mutluluk faktörü (depresyon, pozitif duygulanım ve yaşam doyumu dahil) ile Anlam (Ryff’in psikolojik iyi oluş ölçeklerinden dördü dahil: Kişisel Gelişim, Hayattaki Amaç, Başkalarıyla Olumlu ilişkiler ve Özerklik dahil) bu ayrım ve bir yanda mutluluğun hedef etkinliği ile ve anlamın diğer yanda amaç

bütünlüğü ile farklı ilişkisi faktör analizleriyle doğrulanmıştır. Daha önce, kurulan ilişkilere kıyasla mutlu bir yaşam ile anlamlı bir yaşam arasındaki ayrımlar, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş için daha az geleneksel ölçümlerini kullanan çalışmalarda ortaya çıkmıştır. Literatür, yanıtlayanların mutluluğu ve anlamı iyi bir yaşamın arzu edilirliliğinin belirleyicileri olarak algıladıklarını bulmuştur (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

İnsanın var olan potansiyelini keşfetmesi, insanın temel yapısında var olan motivasyon kaynağıdır ve iyi oluşun temelinde bu potansiyelin keşfinin yattığı savunulmaktadır. Araştırmalar mutluluk ve iyi yaşam için sadece doyum almak veya hazzı yönelmekten daha fazlasının gerektiği ifade etmekte, psikolojik iyi oluşun bireylerde gerçek mutluluğa ulaşmak için erdemin de ifade edilmesi ile hayatta bireyin kendi hayatında neyi yapmaya değer buluyorsa onlarla meşgul olmasını hedeflediği anlaşılmaktadır. Devamlı bir iyilik hali içerisinde bireyin sürekli olarak kendini iyi hissetmesi durumundan ziyade, hatta tam aksi olarak bireyin hem acı, hem üzüntü ve varsa başarısızlık ve benzeri olumsuz duyguları yaşamasının normal olduğu, bu deneyimlerin hayatın parçası olduğunu bilmesi vurgulanmaktadır. Bu noktada iyi oluş açısından bireyin bu olumsuz duygularla nasıl başa çıkabiliyor olduğunun anlaşılması ve bu doğrultuda veriyor olduğu mücadelenin anlaşılmasının sağlanmasıdır (Göçet Tekin, 2014, Özdemir, 2021).

Seligman ise 2011 yılında iyi oluş alanyazınına çok büyük bir katkı sağlayarak PERMA'nın (Olumlu duygular, Bağlı olabilme, İlişkiler kurabilme, Anlamlı olma ve Başarılı hissetme) refahı ve genel açıdan iyi oluşu oluşturan ölçülebilir beş unsur olduğunu öne sürmüştür, öyleki PERMA'nın her bir elemanı diğerlerinden bağımsız olarak tanımlanabilir ve her biri bağımsız olarak ölçülebilir. Seligman'a göre olumlu duygularımız geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanda farklılaşırken olumlu duygular geçmiş, göz önüne alırken doyum, hoşnutluk, gurur ve huzur gibi çeşitlenebilir. Ancak gelecek ile ilgili olumlu olan duygularda ise iyimser olma, umutlu olma, özgüvenli olma olarak çeşitlenebilir. Şu anki zamanda ise olumlu duygularımız güzellik hissetme, sıcak olma ve bedensel olarak zevklerimiz, ayrıca neşeli olma, sevinç gösterme ve rahatlık hissetme olarak açıklanabilir (Özdemir, 2022; Seligman, 2018; Şahin,2011;). PERMA modeli incelendiğinde iyi oluş olumlu duygular yaşanmasının yanısıra bağlanmanın bireylere yada kurumlara yönelik olarak gerçekleşmesi, olumlu ilişkiler kurulması ile sosyal açıdan insanlarla bütünleşme konumuna geçmeyi, yaptıklarının birey için anlam ifade etmesi ile yaşam amacını fark etmesi ve son boyut olarak da bireyi amaçlarını gerçekleştirip hedeflerine ulaşabilmesi noktasında başarıya götürmesi olarak kavramsallaştırılmakta olup beş bileşen açısından olduğunu ifade edilmektedir (Kaşıkçı, 2020). Bu çalışmada PERMA modeli kullanılmıştır.

Kişilik, psikolojik iyi oluşun boyutlarıyla güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Yapı çakışması (bulanık madde içeriği) ve kaynak çakışması (hem kişiliği hem de refahı değerlendirmek için aynı yanıtlayıcıları kullanarak) ile ilgili sorunları kontrol ederek, Nevrotizm, Dışa dönüklük ve Vicdanlılık, psikolojik iyi oluşun (refahın) birçok yönünün (özellikle kendini kabul etme, çevresel hakimiyet ve yaşam amacı) güçlü ve tutarlı öngörücüleri olarak ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, psikolojik iyi oluşun diğer yönleri, ayırt edici kişilik korelasyonlarını ortaya çıkardı. Örneğin, Deneyime Açıklık, psikolojik iyi oluşun kişisel gelişim boyutunun (Dışadönüklük ile birlikte) güçlü bir öngörüsü olarak ortaya çıkarken, Uyumluluk başkalarıyla olumlu ilişkiler öngörmüştür. Özerklik, psikolojik iyi oluşun son boyutu, birden fazla özellik tarafından, ancak en güçlü şekilde Nevrotizm tarafından tahmin edildi (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Bireyin kendini değerlendirmesi olarak kabul edilebilen psikolojik iyi oluş hali bireyin bilişsel düzeyde kendi yaşamına ilişkin genel yargılar geliştirmesi ile ilgili ve duygusal düzeyde ise kişisel yaşantılarını memnun edici olarak veya değil olarak yargılar geliştirmesi gibi değerlendirdiği ileri sürülmektedir. Böylece kişinin yaşam akışı içerisinde olumlu ortaya çıkan yaşantıları onun psikolojik-özel iyi oluşunu destekler bulunmakta, olumsuz çıkan yaşantıları da ters etki etmektedir (Diener, Pressman, Hunter ve Delgadillo-Chase, 2017; Diener, Lucas ve Oishi, 2018). Günümüzde üniversite öğrencilerinde uzun süreli televizyon internet kullanımı ve bu yolla küresel olumsuz salgın haberlerine yoğun maruz kalmaları onların öfke ve olumsuz duygularını arttırıp kontrol düzeyini olumsuz etkilemekte (Doğan ve İmamoğlu, 2020) ve medyanın bilinçsiz kullanımı (Sarman ve ark., 2020) üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Üniversite öğrencileri arasında hayatında stresli olaylara maruz kalmış olduğu önceki bir takım psikiyatrik geçmişi olan varsa veya kaygıya daha eğilimi olan üniversite öğrencilerinin de psikolojik iyi oluşunun olumsuz etkilendiği anlaşılmaktadır. Gençler arasında diğerlerine göre psikolojik esneklik düzeyi yüksek (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020) ve kişisel kontrol algısı daha güçlü olanların (Yang ve Ma, 2020) , hatta başa çıkma becerileri daha pozitif olanların (Eryılmaz ve Şiraz, 2020) küresel olarak yaşanan salgındaki süreçlerin oluşturduğu zorluklarla başa çıkmada daha iyi oldukları (Bilge ve Bilge, 2020) ve psikolojik iyi oluş hallerini koruyabildikleri ileri sürülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde benlik ayırma aşmasının, diğer bir deyişle, bireyin kendisini köken aile kişilik özelliklerinden ve beklentilerden daha başka bir kişi olarak özgün algılama yeteneğini ve içsel olarak bireysel özgünlüğünü ayırt etme yeteneği ile bireyselleşebilmesinin gelişmesini birleştiren sağlıklı ve karma bir yapı geliştirmelerinin

pozitif düzeyde psikolojik iyi oluşlarını yordadığı ve üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin onların “ben” duruşunu üstlenip duygusal açıdan kopmalarına ilişkin düzeyleriyle pozitif olarak anlamlı şekilde ilişkili olduğu ileri sürülmüştür. Bireyin duygusal açıdan kopma durumu, bireyin stresli durumda duygusal olarak geri çekilme ihtiyacını azaltan güçlü bir faktör olarak ele alımda, kişinin sakinleşme ve durumu önemsemiyor olmasına yol açarak güçlü olumsuz duygularla baş etme becerisini arttıran bir yapı olduğu ileri sürülmektedir (Karababa, Mert ve Çetiner, 2018). Bu yapının üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediği anlaşılmaktadır.

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar

Düzgün-Ertan (2022) tarafından üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme düzeyleri açısından incelenmiş, 596 öğrenci katılım göstermiştir. Sonuçlar cinsiyet, sınıf, yaş ve bölüme göre sosyal medya bağımlılığının farklılık göstermediği belirlenmiş ve bu durum tüm gençlerin sosyal medya bağımlısı olmasıyla açıklanmıştır. Kişilik özellikleri açısından bakıldığında, nevroitiklik özelliğinin kadınlar lehine yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların nevroitiklik, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı ile negatif olarak ilişkili olduğunu ve yordadığını ileri sürmektedir.

Kızılay (2022) tarafından 18-55 yaş arası 562 kişiyle yürüttüğü kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği çalışmada, kişilik özelliklerinden, deneyime açıklık, öz disiplin ve uyumluluk düzeyleri katılımcıların internet bağımlılığı düzeyleriyle negatif yönlü ilişkili olduğu; nevroitiklik düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeylerinin pozitif yönlü ilişkili olduğu ; dışadönüklük düzeyinin anlamlı ilişkili olmadığı ileri sürülmüştür.

Özdemir (2021) tarafından genç yetişkinlerde benlik saygısının, psikolojik iyi oluşlarının sosyal medya bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelediği çalışmasına, 2020-2021 yılları arasında 518 kişi katılmıştır. Erkeklerin sosyal medyaya bağımlılık düzeyleri daha yüksek, kadınların benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek saptanmıştır. Çalışmaya göre, genç yetişkinlerde benlik saygısının ve psikolojik iyi oluşun onların sosyal medya bağımlılığının %24'ünü açıkladığı saptanmıştır.

Kapudere (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde yürütülen ve kişilik özellikleri ile problemli internet kullanımı ve algılanan anababa tutumlarını incelediği çalışmasına 419

öğrenci katılmıştır. Sonuçlara göre özdisiplinli olma, sorumluluk sahibi olma ve duygusal dengesizlik yaşama alt boyutları problemli olarak internetin kullanımını yordamaktadır. Cinsiyete göre, erkeklerin problemli internet düzeyinin yüksek olduğu ileri sürülmektedir. Üniversite öğrencilerinde, dışadönük olma, özdisiplini olup sorumluluk sahibi olma, deneyime açık olma ve duygusal dengesizlik yaşama ile sınıf düzeylerine ilişkin değişkenleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ileri sürülmektedir. Sadece uyumluluk boyutuyla sınıf düzeylerine ilişkin değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmış olup, birinci sınıfta okuyanlar ile üçüncü sınıfta okuyanlar kıyaslamasında birinci sınıftaki katılımcıların uyumluluktaki düzeyleri üçüncü sınıftakilerden yüksek olarak saptanmıştır.

Kaşıkçı (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde üniversite yaşamlarına uyum sağlamaları ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye kişilik özelliklerinin ne derece aracı rolü olduğu incelendiği çalışma yürütmüştür. 437 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada kişilik özelliklerinin uyum ve iyi oluş arasında dolaylı anlamlı aracı role sahip olduğu, uyum değişkenleri ile iyi oluşları arasında; kişilik özellikleri olarak dışadönük, uzlaşılabilir olma, özdisiplinli ve deneyime açık olma arasında pozitif olarak anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Nevrotiklik yükseldiğinde ise kişisel, akademik, sosyal uyum düzeyleri, iyi oluş düzeyleri ve diğer kişilik özelliklerinin azaldığı saptanmıştır. Sonuçlara göre, üniversite yaşamına uyum düzeyinin gençlerin iyi halinin ortaya çıkmasında önemli yordayıcı olduğu, kişilik özelliklerinin de bireylerin iyi oluşlarının destekleyerek koruyucu etmen olarak önemli bir aracı ve değişken olduğu ileri sürülmektedir.

Çınar ve Mutlu (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, benlik saygısı, dikkat ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile internet bağımlılığının incelendiği çalışmaya 400 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yüzde 57'sinin ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol ettiği ve çoğunluğunun ikinci sınıfta olduğu, Katılımcıların internet kullanım sıklığının yüksek olduğu, yüzde 16'sının internet bağımlısı olduğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile ve nevrotik kişilik özelliği ile internet bağımlılığının olumlu ilişkisi olduğu, kişilik özelliklerinden sorumluluk alt boyutu ile negatif ilişki olduğu saptanmıştır.

Budak (2017) tarafından yürütülen ve 522 erişkin bireyin katıldığı internet bağımlılığının kişilik özellikleri açısından incelendiği çalışmada, internet bağımlılığının erkeklerde daha yüksek olduğu ve yaşa göre azaldığı saptanmıştır. Sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme gücü arttıkça internet bağımlılığının arttığı gözlenmiştir. Sosyotropi kişilik özellikleri ile duygu düzenleme gücü düzeyinin pozitif ilişkili olduğu, bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşamasının artmasıyla yaşam doyumlarının

azalmasıyla internet bağımlılık düzeylerinin yordandığı, dolayısıyla sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri yüksek düzeyde olanların internet bağımlılığının yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Kayış, Satıcı, Yılmaz, Şimşek, Ceyhan, Bakioğlu, (2016) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasına 12 çalışma ele alınmıştır. Meta-analiz sonucunda, beş büyük kişilik özelliklerinin tamamının internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda nevrozluğun internet bağımlılığı ile pozitif, yeni deneyimlere açıklık, vicdanlılık, dışadönüklük ve uyumlu olma ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, büyük beş kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı açısından önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Morsünbül (2014) tarafından öğrencilerinde yürütülen ve kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri, yalnızlık ve yaşam doyumunun internet bağımlılığını yordama düzeyini incelediği araştırmasında 350 kişi katılmış olup erkeklerin internet bağımlılık düzeyleri daha yüksek ve duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin katılımcılarda baskın olduğu ileri sürülmüştür.

Batıgün-Durak ve Kılıç (2011) tarafından kişilik özellikleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmalarına 1198 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar, bir gün içinde en az iki saat boyunca interneti kullandıklarını, öğrencilerin yüzde 19'unun internet bağımlısı olduğunu ortaya koymaktadır. Cinsiyete göre bakıldığında, erkekleri internet bağımlılığı düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu ileri sürülmektedir. Kişilik boyutları beş faktör kişilik özelliklerine göre incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi düşük olanların yüksek olanlara göre yüksek özdenetimli ve yumuşak başlı oldukları, nörotizm düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir.

2.4.2.Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar

Ji, Yin, Zhang ve Wong (2022) tarafından yürütülen meta-analiz çalışmasında 115.975 deneği kapsayan 153 çalışma dâhil edilmiş, 56 risk faktörü ve 28 koruyucu faktör belirlenmiştir. İnternette oyun oynama bozukluğu ile güçlü bir şekilde ilişkili olan tek koruyucu faktörün kendini kontrol etme olduğu belirlenmiş ve kişilik özelliklerinden uyumluluk ($r = -0,23$) ve vicdanlılık ($r = -0,20$) anlamlı negatif ilişkili bulunmuş, öz-ilişkili faktörlerden öz-dayanıklılık ($-0,23$) ve öz-yeterlik ($r = -0,21$) anlamlı negatif ilişkili bulunmuştur.

Atroszko, Atroszko ve Charzyńska (2021) tarafından Polonyalı 1182 lisans öğrencileriyle davranışsal bağımlılıkların altı türü olan çalışma, alışveriş, oyun, Facebook, pornografi ve yemek ile ilgili bağımlılıkların ve bunların potansiyel öncüllerinin (kişilik) ve sonuçlarının (esenlik) analizi yapılmıştır. Yaş ortalaması 20 olan ve herhangi bir bağımlılığı olan 327 genç ile çalışma yürütülmüştür. Bağımlılığı olan gençlerde narsisizm, algılanan stres, kaygı ve umutsuzlukta daha yüksek puan tespit edilmiştir ve uyumluluk, duygusal istikrar, genel yaşam kalitesi, sağlık kalitesi ve uyku kalitesi konusunda daha düşük puanlar tespit edilmiştir.

Choi, Park ve Kim (2021), yaşları 20 ile 40 arasında değişen 400 katılımcı ile yürüttükleri online çalışmada kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ile internet ve dijital bağımlılıklar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre stres, internet oyun bağımlılığı eğilimi ile pozitif bir ilişki göstermiş, bilinçli farkındalık ise stresin internet oyun bağımlılığı eğilimi üzerindeki etkisine aracılık etmiştir. Kişilik özellikleri açısından sonuçlar beş kişilik faktöründen vicdanlılık, stresin internet oyun bağımlılığı eğilimi üzerindeki etkisine aracılık ettiğini ortaya koymaktadır.

Rachubińska, Cybulska, Szkup ve Grochans (2021) yaş ortalaması 34 olan 556 kadın katılımcı ile Büyük Beş'e göre kişilik özelliklerine göre İnternet bağımlılığı seviyesinin genel bir değerlendirmesini yapmıştır. İncelenen kadınların çoğu (%70,9) ortalama İnternet kullanıcısı olarak, yanıt verenlerin %25'i bağımlılık riski altında olarak ve en az sayıdaki kadın grubu (%4,1) İnternet bağımlısı olarak saptanmıştır. Vicdanlılık, internet bağımlılığı ile olumsuz bir ilişki içinde olarak saptanmıştır. Deneyime açıklık, internet bağımlılığına elverişli olarak saptanmıştır. Nevrotizm ve İnternet bağımlılıkları arasında pozitif bir bağlantı kurulmuştur. Sonuçlar, incelenen kadınların kişilik tipinin, internet bağımlılığı ile ilişkili olabileceğini, nevrozizmin özellikle artan internet bağımlılığı riskine yatkın bir kişilik özelliği olabileceği belirtilmiştir. Deneyime açıklık, internet bağımlılığına elverişli iken, vicdanlılık, internet bağımlılığı ile olumsuz bir ilişki içinde olarak saptanmıştır. .

Müller, Werthmann, Beutel, Wölfling ve Egloff (2021) tarafından 18-62 yaş aralığındaki yaş ortalaması 25 olan 365 katılımcıyla yürütükleri çalışmada, uyumsuz kişilik özelliklerinin internet bağımlılığıyla olan ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmada uyumsuz kişilik özellikleri ile davranışsal bağımlılıklar arasında açık bir ilişki bulmuştur. İnternet bağlantılı bozukluklara sahip hastalar, davranışsal bağımlılığı olmayan kontrol deneklerinden her uyumsuz özellikte önemli ölçüde daha yüksek puanlara sahip olarak saptanmıştır. Özellikle IRD için Negatif Duygulanım ve Engelleme en belirgin özellikler olarak saptanmıştır. Klinik olmayan örnekleme de benzer ilişkiler bulundu. Ayrılma dışında, her

uyumsuz özellik, internet bağlantılı bozuklukların semptomlarıyla önemli ölçüde ilişkili olarak saptanmıştır.

Pettorruso ve diğerleri (2020) kişilik ögesi olarak yenilik arayışında olma ile zarardan kaçınmaya yönelik eğilim, ödül bağımlılığı ve dürtüsellik özelliklerini problemli internet kullanımı için farklı risk seviyelerine (yani risk yok, düşük risk, risk altında ve problemli internet kullanıyor) sahip Amerikalı genç yetişkinlerden oluşan 428 bireyle inceleyen çalışma yürütmüştür. Yaş ortalaması 22.3'dür. Problemli internet kullanımı olan katılımcılarının yenilik arama, zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığında daha düşük seviyeye sahip oldukları saptanmıştır. Yenilik arayışı, iştah açıcı motivasyon sistemlerindeki aktiviteyi, ödül uyaranlarına daha fazla dikkati ve ödüle daha fazla duygusal tepki vermeyi yansıtır. Yenilik aramaya daha fazla eğilimi olan bireyler, daha heyecanlı olma ve kolayca sıkılma eğilimi gösterirler, bu da daha büyük bir bağımlılık eğilimi ile sonuçlanır.

Throuvala, Janikian, Griffiths, Rennoldson ve Kuss, (2019) Yunan oyun platformundan 18 yaş üstü 225 genç yetişkinin katıldığı araştırmasında kişilik özellikleri ile internet ve bilgisayar oyun bağımlılığını incelemiştir. 225 katılımcıdan 172'si internet ve bilgisayar oyun bağımlılığı kriterlerini karşıladı ve analizlere dâhil edildi. Katılımcılar ağırlıklı olarak erkek (%87) ve Üniversite öğrencileri (%69), 18-24 yaş (%66) ve bekâr (%59) iken, %36'sı bir ilişki içinde olduğunu bildirdi. Toplam %13'ü geçmişte bir psikiyatrik hastalık bildirmiştir. Günde rapor edilen maksimum oyun saati 20 saat ve hafta sonu kullanımı için 24 saat olarak saptanmış olup yüzde 73'ü kötüye kullanımı kriterlerini ve yüzde 25'i bağımlılık kriterlerini karşılamıştır. Daha spesifik olarak, kişi başına harcanan ortalama saat hafta içi oyun için 5,76 saat olarak tespit edilmiştir. Yaş ortalaması 23 olan bu 172 oyuncu katılımcının çalışma kapsamında temel benlik algıları ve değerlendirmelerinin dolaylı etkisi ile internet ve bilgisayar oyun bağımlılığının nasıl şekillendiğini ve oyun oynamanın dışındaki ebeveyn reddi ve temel benlik algıları ve değerlendirmelerinden oluşan iki faktör arasındaki etkileşim etkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre, bir birey erken çocukluk döneminde ne kadar çok reddedilme yaşadıysa, bireyin düşük düzeyde temel benlik algıları ve değerlendirmeleri geliştirmesi daha olasıydı (yani, düşük benlik saygısı, azalmış bir benlik duygusu, öz yeterlilik, dengesiz bir kontrol odağı ve yüksek nevrotiklik seviyeleri) ve bu durum sonuç olarak potansiyel olarak daha patolojik oyun oynama davranışına yol açmaktadır. Bu araştırmanın bulguları, bozulmuş temel benlik algıları ve değerlendirmeleri gelişimi yoluyla uyumsuz kişilik özellikleri geliştirilmesi ve yetersiz bir çocukluk yaşanması arasında olası bir etiyolojik bağlantı sağlamaktadır, internet ve bilgisayar oyun bağımlılığının gelişiminde süreç odaklı bir yaklaşımın altını çizmektedir.

Müller, Dreier, Duven, Giralte, Beutel, Wölfling, (2017) nüfus temelli bir bağlamda yaygınlığına, psikopatolojik ilişkilere ve yatkınlaştırıcı faktörlere odaklanarak, ergenler arasında internet bağımlılığının ayrıntılı bir tanımını sağlamıştır. Ana analizler 2 büyük temsili örneğe dayanmaktadır. Alman ergenler (N = 9,293; 12-19 yaş) 2012'de toplanmıştır ve sonuçlar, ardışık 237 tedavi arayan ergen örnekleminde (2009-2014 arası) doğrulanmıştır. İnternet bağımlılığı ergenlerin %2,6'sında meydana geldi ve her iki cinsiyette de hemen hemen benzer oranlar vardı, oysa kadın hastalar (%1.3) tedavi arayanlar arasında yeterince temsil edilmedi. Klinik ve klinik olmayan ortamlardaki internet bağımlısı ergenler, problemsiz internet kullanımı olan ergenlere göre daha yüksek psikopatoloji (SDQ: $P < .001$) ve işlevsel bozulma (Küresel İşlevsellik Değerlendirmesi: $P < .001$) sergilediler. Düşük sorumluluk (erkeklerde: $\beta = -0.161$ ila -0.220 ; kızlarda: $\beta = -0.103$ ila -0.240) ve yüksek olumsuz duygu (erkeklerde: $\beta = 0.141$ ila -0.193 ; kızlarda: $\beta = 0.175$ ila 0.290) internet bağımlılığının kişilik bağlantıları olarak saptanmıştır. Sonuç olarak, internet bağımlılığı, erkek ve kız ergenler arasında yaygın olarak görülen sorunlu bir davranıştır ve psikopatolojik belirtilerle ilişkilidir.

Jeong ve Lee, (2015) çalışmalarında, psikolojik, sosyal ve demografik faktörlerin kontrolü ile beş büyük kişilik özelliğinin oyun bağımlılığını etkileyip etkilemediğini incelemiştir. Spesifik olarak, Kore'deki 789 oyun kullanıcısıyla yapılan bir anketten elde edilen verileri kullanarak, psikolojik (yalnızlık/depresyon), sosyal (aile/arkadaşlarla aktiviteler), öz yeterlilik (oyun/genel), (günlük oyun süresi/algı), demografik (yaş/cinsiyet) ve kişilik özellikleri (dışadönüklük, nevrotik vicdanlılık, uyumluluk ve açıklık) ile oyun bağımlılığı derecesi arasındaki ilişkileri görmek için bir regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, nevrotikliğin bağımlılık üzerinde dışadönüklük etkisi olmaksızın oyun bağımlılığını artırdığını gösterdi. Genel özyeterlilik oyun bağımlılığını olumsuz etkilerken, oyun özyeterliliği oyun bağımlılığının derecesini artırmıştır. Yalnızlık oyun bağımlılığını artırırken, depresyon bağımlılık üzerinde olumsuz etki gösterdi.

2.4.3. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar

Aygün ve Topkaya (2022) üniversite öğrencilerinde yürüttükleri çalışmalarında akademik erteleme, akademik mükemmeliyetçilik ve sosyo demografik değişkenlerin onların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkisini araştırmışlar ve çalışmaya 490 öğrenci katılım sağlamıştır. Sonuçlar, cinsiyet, yaş ve akademik not ortalaması değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle anlamlı ilişkili olmadığını ortaya koymuştur.

Öztürk (2022) tarafından yürütülen tez ile üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluşu incelediği çalışmasına 394 öğrenci katılmıştır. Çalışmada internet bağımlılığıyla psikolojik iyi oluşlarının negatif yönlü ilişkili olarak saptandığı, internet bağımlılıkları arttıkça psikolojik iyi oluşlarının düştüğü tespit edilmiştir.

Duman (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde çocukluk çağlarına ilişkin travmalarının, hem özgecilikle hem psikolojik iyi oluşla arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmada, 401 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışmada çocukluk çağı travmaları ile psikolojik iyi oluşun ters yönlü ilişkili olduğu saptanmıştır. Çalışmada aynı zamanda üniversite öğrencilerinin yardım etme düzeylerinin, bağışlama ve özgecilik düzeyleri ile onların psikolojik iyi oluş düzeylerinin pozitif olarak anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır.

Ekinci (2021) tarafından düzenli spor yapanların dijital bağımlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına 18-36 yaş arası 401 kişi katılmış olup sonuçlar psikolojik iyi oluş ile dijital bağımlılık arasında ters yönlü ilişki olduğunu, dijital bağımlılık düzeyi artarken psikolojik iyi oluşun azaldığı ileri sürülmüştür.

Ergül-Topçu, Yasak, Kalafat ve Altınoğlu-Dikmeer (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde COVID-19 süreci boyunca onların demografik özelliklerini araştırılmış, sosyal olan, akademik açıdan özellikleri ve hastalığa ilişkin faktörlerinin onların psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkisinin incelendiği çalışmalarında yaş ortalaması 22 olan 378 katılımcı yer almıştır. Sonuçlar, kadınların psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğunu, sosyoekonomik düzeylerine ilişkin algılarının, özel ve kişisel konuları konuşabilecekleri yakın birinin varlığı, sosyal destek düzeyi, akademik memnuniyet düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş halinin arttığı ileri sürülmektedir. Akademik stresin artmasının psikolojik iyi oluş halini azalttığı anlaşılmıştır.

Özdemir (2021) tarafından genç yetişkinlerde benlik saygısı düzeylerinin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin onların sosyal medyaya bağımlılıklarındaki etkileri incelenmiş, 2020-2021 yılları arasında 518 kişi katılmıştır. Erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha yüksek, kadınların benlik saygısıyla psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek saptanmıştır. Genç yetişkinlerin benlik saygısıyla psikolojik iyi oluşlarına yönelik düzeyleri onların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin %24'ünü açıkladığı saptanmıştır.

Yam ve Kumcağız (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde yaşam doyumlarıyla psikolojik iyi oluşlarının üzerinde helikopter ebeveyn tutumlarının etkisinin araştırıldığı çalışmalarında yaşları 18 ile 26 arasında değişen 240 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Sonuçlar, annelerinin helikopter tutumuna sahip olmasının gençlerin psikolojik iyi oluşunun

yüzde 19'unu açıkladığı ancak olumsuz yönde ilişkili olup gençlerin psikolojik iyi oluşunu azalttığını ortaya koymaktadır.

Kaşıkcı (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde üniversitedeki yaşama uyumla iyi oluşları arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin nasıl bir aracı rolü olduğu incelenmiştir. 437 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada kişilik özelliklerinin uyum ve iyi oluş arasında dolaylı anlamlı aracı role sahip olduğu, uyum değişkenleri ile iyi oluş arasında ve kişilik özelliklerinden olan dışadönük olma, ulaşılabilir olma, özdisiplinli ve deneyime açık olma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Nevrotiklik ile kişisel uyum, akademik uyum, sosyal uyum, iyi oluş ve kişilik özelliklerinden olan dışadönük olma, ulaşılabilir olma, özdisiplinli ve deneyime açık olmanın ise negatif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlara göre, üniversite yaşamına uyum düzeyinin gençlerin iyi halinin ortaya çıkmasında önemli yordayıcı olduğu, kişilik özelliklerinin de bireylerin iyi oluşlarının destekleyerek koruyucu etmen olarak aracılık ettiği ileri sürülmektedir.

Uyar (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun incelendiği tez çalışmasında, yaş ortalaması 21 olan 499 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmış olup, katılımcıların cinsiyetine göre farklılaşma olduğu saptanmıştır. Sonuçlara göre cinsiyetin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu, kadınların erkek katılımcılardan daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduğu saptanmıştır.

Karababa, Mert ve Çetiner (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşa yönelik 300 öğrenciyle inceleme yaptığı araştırmasında benlik ayrımlaşmasının yordama düzeyine bakılmıştır. Benlik ayrımlaşmasının, diğer bir deyişle, bireyin kendisini köken aile kişilik özelliklerinden ve beklentilerden daha başka bir kişi olarak özgün algılama yeteneğini ve içsel olarak bireysel özgünlüğünü ayırt etme yeteneği ile bireyselleşebilmesinin gelişmesini birleştiren sağlıklı ve karma bir yapı geliştirmelerinin pozitif düzeyde psikolojik iyi oluşlarını yordadığı ve üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile onların “ben” pozisyonu üstlenip ve duygusal açıdan kopma düzeylerinin , diğer bir deyişle, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile benlik ayrımlaşması arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ileri sürülmüştür.

Çetinkaya Dağlı (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanım düzeyleri ile onların psikolojik iyi oluş düzeylerini incelediği çalışmasına 488 öğrenci katılmış olup sonuçlar üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile psikolojik iyi oluşlarının negatif yönlü anlamlı ilişkili olduğu belirtilmektedir. Buna göre internetin problemli kullanımı arttıkça gençlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır.

Demirci ve arkadaşlarının (2017) üniversite öğrencilerinde yürüttükleri çalışmalarında beş boyutlu iyi oluş modeli olan PERMA'yı Türkçeye uyarlamışlar. Çalışmalarında psikolojik iyi oluşun yaşam doyumu ve öznel mutluluk ile olumlu ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Uz Baş, Öz Soysal ve Aysan (2016)'nın sosyal destek ve problemlili internet kullanım düzeylerine göre üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu incelediği çalışmalarına 309 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar, psikolojik iyi oluş düzeylerinin üniversite öğrencilerinin internetin aşırı kullanımının ve internetin olumsuz sonuçlarının anlamlı yordayıcısı olduğunu ve yaklaşık yüzde 4'ünü açıkladığını ortaya koymaktadır.

2.4.4.Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar

Abdel Rouf, Gabr, Al-Wutayd ve Al-Batanony (2022) tarafından amacı video oyunu bozukluğunun (VGD) yaygınlığını, ilişkili öngörücülerini ve üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı üzerindeki etkisini belirlemek olan çalışma yürütülmüştür. 2.364 lisans öğrencisinden uygun bir örnekleme kesitsel bir çalışma yapılmıştır. Haftada video oyunları oynamak için harcanan ortalama saat sayısı, günde ortalama uyku saati sayısı, en sevilen oyun türü ve oyun oynamanın ana nedenleri de çalışmaya dâhil edilmiştir. Katılımcılar arasında bağımlılık prevalansı %18,9 idi. Bağımlılığın ana yordayıcıları erkek olmak, kentsel alanda yaşamak, haftada daha fazla saat oynamak, günde daha az uyumak ve daha yüksek vücut kitle indeksine sahip olmak iken, düşük sosyoekonomik statü koruyucu bir faktör olarak saptanmıştır. Bağımlılık ile haftada oynanan saat sayısı arasında anlamlı pozitif korelasyon gözlemlenmiştir. Psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı, bağımlılık ile güçlü bir negatif korelasyona sahip olarak bulunmuştur. Video oyunu bağımlılarının en sık oynadığı oyun türleri şiddet ve aksiyon oyunları olarak saptanmıştır. Bununla birlikte, oynamak için en sık belirtilen nedenler, kişinin avatarını, rahatlamasını ve eğlencesini geliştirmektir. Araştırma sonuçlarına göre ölçülü olarak video oyunları oynamak, yeterli uyku ve açık havada fiziksel aktivitelere katılmak zihinsel sağlığı ve fiziksel işlevselliği artırmaktadır. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin zihinsel sağlıklarını korumaları için video oyunlarına yönelik dengeli, etkili ve istikrarlı yaklaşımları teşvik etmenin çok önemli olduğu belirtilmiştir.

Ansari ve diğerleri (2022) şiddetli ve şiddet içermeyen oyuncular arasında internet oyunlarının korelasyonları ve bir üniversite öğrencisi popülasyonunda bağımlılık benzeri davranışların yanı sıra psikolojik sıkıntıda psikolojik iyi olmalarının oyun oynamayanlarla

karşılaştırılması konulu çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya 119 oyuncu olmayan, 62 şiddet yanlısı oyuncu ve 58 şiddet içermeyen oyuncu dâhil edildi. İnternet bağımlılığı ve internet oyun bağımlılığı prevalansı %0,8 olarak saptanmıştır. Oyuncuların psikolojik iyi oluş puanları, oyuncu olmayanlarla karşılaştırıldığında, çoklu doğrusal regresyonda, daha düşük psikolojik iyi oluş puanı ve daha yüksek internet kullanım sıklığı, daha yüksek internet oyun bağımlılığı puanlarıyla anlamlı şekilde ilişkili bulundu. Şiddet içerikli oyun oynamanın erkek cinsiyeti ($P \leq 0,001$), oynama sıklığı ($P = 0,012$) ve oyun kullanım süresi ($P \leq 0,001$) ile önemli ölçüde ilişkili olduğu bulundu. Oyuncuların oynamayanlara kıyasla psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı bir fark olmadığı, daha yüksek derecede depresif belirtilerin bağımlılıkla daha yüksek puanla ilişkili olduğu saptandı. Bu konuya ilişkin muhtemel açıklama, daha fazla psikolojik sıkıntıya sahip oyuncuların bir “başa çıkma yolu” olarak oyuna başvurmaları olabileceği ve dolayısıyla araştırma sonuçlarının "oyunun kendi kendine ilaç tedavisinin bir sonucu olduğu" hipotezi için ampirik kanıtlar sunduğu iddia edilmektedir.

Atroszko, Atroszko ve Charzyńska (2021) tarafından Polonyalı 1182 lisans öğrencileriyle davranışsal bağımlılıkların altı türü olan çalışma, alışveriş, oyun, Facebook, pornografi ve yemek ile ilgili bağımlılıkların ve bunların potansiyel öncüllerinin (kişilik) ve sonuçlarının (esenlik) analizi yapılmıştır. Yaş ortalaması 20 olan ve herhangi bir bağımlılığı olan 327 genç ile çalışma yürütülmüştür. Altı davranışsal bağımlılık ölçüsü, iki kişilik ölçütü ve dört iyi oluş ölçütü uygulandığı çalışmada katılımcıların neredeyse yarısı ($n = 161$; %49,2) çalışma bağımlılığı kriterlerini karşıladı. Sonraki en yaygın bağımlılık yeme bağımlılığı (%33,9) olurken, bunu oyun bağımlılığı (%19,0), facebook bağımlılığı (%18,3), alışveriş bağımlılığı (%12,5) ve pornografi bağımlılığı (%6,4) izledi. Bağımlılığı olan gençlerde iyi oluş göstergeleri ile ilgili olarak, genel bağımlılık eğilim profili yüksek olanların olmayanlara göre daha düşük sağlık kalitesi ile daha yüksek kaygı ve umutsuzluk gösterdiği saptanmıştır.

Charzyńska, Sussman ve Atroszko (2021) tarafından 1182 Polonyalı lisans öğrencisinin davranışsal bağımlılık düzeyleri (ortalama yaş = 20,33 yıl; $SD = 1,68$) demografik değişkenler, kişilik özellikleri (Beş Büyük, narsisizm) ve refah göstergeleri (genel yaşam kalitesi, sağlık kalitesi, uyku kalitesi, algılanan stres, kaygı ve umutsuzluk) açısından incelenmiştir. Sonuçlar gizli profil analizi kullanılarak dört profil belirlenmesine göre açıklanmıştır: (1) yüksek düzeyde çalışma, Facebook, alışveriş ve yiyecek bağımlılıkları olan; (2) yüksek düzeyde oyun ve pornografi bağımlılığı olan; (3) tüm potansiyel davranışsal bağımlılığı düşük veya ortalama seviye olan ve (4) tüm potansiyel davranışsal bağımlılığı en yüksek seviye olan. İkinci ve dördüncü profiller ağırlıklı olarak

erkekleri içeriyordu ve ilk profil neredeyse yalnızca kadınları içeriyordu. Dördüncü profil, diğer tüm profillerle karşılaştırıldığında, tüm potansiyel davranışsal bağımlılığı olan, narsisizm, en düşük vicdanlılık ve duygusal istikrar ve en düşük psikolojik iyi oluş düzeyi açısından önemli ölçüde daha yüksek puanlar gösterdi. Kadınlar en yüksek dışadönüklük ve vicdanlılık puanları göstermiştir.

Ko ve diğerleri, (2021), internet bağımlılığı ve internet oyunu bağımlılığını duygusal zekâ, iyi oluş ve oto kontrol ile inceledikleri çalışmalarını 69 bağımlı, 69 uyumlu normal oyuncu ve yaşları 20 ila 38 yaşları arasında değişen ve 12 yıllık eğitime sahip 69 oyun oynamayan kişi ile yürütmüşlerdir. İnternet bağımlılığı ve internet oyunu bağımlılığı tanısı alan katılımcıların özellikle öz kontrol ve iyi oluş olmak üzere, duygusal zekânın tüm boyutlarında daha düşük puanlara sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Rachubińska, Cybulska, Szkup ve Grochans (2021) yaş ortalaması 34 olan 556 kadın katılımcı ile Büyük Beş'e göre kişilik özelliklerine göre İnternet bağımlılığı seviyesinin genel bir değerlendirmesini yapmıştır. İncelenen kadınların çoğu (%70,9) ortalama İnternet kullanıcısı olarak, yanıt verenlerin %25'i bağımlılık riski altında olarak ve en az sayıdaki kadın grubu (%4,1) İnternet bağımlısı olarak saptanmıştır. Vicdanlılık, internet bağımlılığı ile olumsuz bir ilişki içinde olarak saptanmıştır. Deneyime açıklık, internet bağımlılığına elverişli olarak saptanmıştır. Nevrotizm ve İnternet bağımlılıkları arasında pozitif bir bağlantı kurulmuştur. Sonuçlar, incelenen kadınların kişilik tipinin, internet bağımlılığı ile ilişkili olabileceğini, nevrozmin özellikle artan internet bağımlılığı riskine yatkın bir kişilik özelliği olabileceği belirtilmiştir. Deneyime açıklık, internet bağımlılığına elverişli iken, vicdanlılık, internet bağımlılığı ile olumsuz bir ilişki içinde olarak saptanmıştır. .

Ting ve Essau (2021) tarafından genel amacı, üniversite öğrencileri arasında bağımlılık benzeri üç davranışın (yani yemek yeme, sosyal medya ve çevrimiçi oyun oynama) sıklığını ve bunların ruh sağlığı ve öz düzenleme ile olan ilişkilerini incelemek olan çalışma yürütülmüş ve geçleri pandemi süreci iyi oluş düzeylerine bakılmıştır. Çalışmanın sonuçları COVID-19 salgını sırasında çevrimiçi oyunlara ve sosyal medyaya harcanan sürede önemli bir artış olduğunu ortaya koymaktadır. Madde kullanım yaygınlığı düşük olup, öğrencilerin %3,9'u son 30 gün içinde sigara ve %12'si alkol kullandığını bildirmiştir. Üç bağımlılık benzeri davranış (yemek, oyun ve sosyal medya bağımlılığı) ile psikolojik sıkıntı arasında önemli pozitif korelasyonlar saptanmış, öz-düzenleme ile üç bağımlılık benzeri davranış ve psikolojik sıkıntı arasında önemli negatif ilişkiler saptanmıştır.

2.4.5. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar

Öztürk (2022) tarafından yürütülen tez ile üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluşu incelediği çalışmasına 394 öğrenci katılmıştır. Çalışmada internet bağımlılığının psikolojik iyi oluşla negatif yönlü ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Sulubey (2022) tarafından bireylerin e spor aktivitesini yapma süresinin hafta ve saat olarak onların dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerini, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerindeki etkilerinin 14-30 yaş aralığındaki 913 kişide incelendiği çalışmasında cinsiyete göre sonuçları da incelemiştir. Sonuçlar, spor yapanlara göre, e-spor oyunu oynamayanlara göre, espor oyunlarından oynayanların dijital oyun bağımlılıklarının, depresyon düzeylerinin, anksiyete ile stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Cinsiyete göre bakıldığında ise, erkeklerde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin kadınlardakine göre yüksek olması göze çarpmıştır. Kadınların ise depresyon düzeylerinin, anksiyete ile stres düzeylerinin erkeklerdekine göre daha yüksek olarak gözlenmektedir. Süre açısından ise, araştırmaya katılanların haftalık spor yapma süreleri ile e-spor oyunlarını oynamaya ilişkin harcadıkları sürenin onların dijital oyun bağımlılık düzeylerini, depresyon ve anksiyete ile stres düzeylerini etkilediği görülmüştür.

Akkaş (2021) tarafında üniversite öğrencilerinde çevrimiçi online alışveriş bağımlılığının incelendiği araştırmaya 335 öğrenci katılım sağlamıştır. Sonuçlar, cinsiyete ve yaşa göre çevrimiçi alışveriş bağımlılığında anlamlı fark olmadığını ortaya koymaktadır. Sınıf düzeyine göre incelendiğinde ise ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar olduğu ileri sürülmüştür.

Ay (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, nomofobi ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelendiği araştırmasında 200 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Çalışmanın sonuçları cinsiyete ve günlük internet kullanma süresine göre farklılaşmalar göstermiştir. Sonuçlar yaş ve sınıf düzeyine göre farklılaşma ortaya koymamıştır. Erkek üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı daha yüksek olarak saptanmış, kadınların nomofobi düzeyleri erkeklerden daha yüksek olarak saptanmıştır. İnterneti günlük olarak 8 saat ve fazla kullananların internet bağımlısı ve dijital oyun bağımlısı olduğu, sonuçların kullanım süresi arttıkça günlük 0-4 saat kullanan ile 4 ve 8 saat arası yada 8 saatten daha fazla kullanan kişiler kıyaslandığında bağımlılık düzeylerinin arttığı saptanmıştır. Çalışmada nomofobi alt boyutlarında da günlük kullanım süresine göre farklılaşmalar tespit edilmiş olup, diğer sonuçlarla paralel olarak günlük 8 saat ve fazla kullananların bilgiye erişememe, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme düzeyleri diğer kullanıcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olarak saptanmıştır.

Çelik (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umut düzeyiyle ilişkisini incelediği 378 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, erkeklerin kadınlara göre dijital oyun bağımlılığının yüksek olduğu saptanmıştır. Günde 8 saat ve üzeri oyun oynayanlarda dijital oyun bağımlılığın günde 1 saat veya daha az oynayanlara göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Katılımcıları farklı dijital medya araçlarını kullandıkları tespit edilmiş, dijital oyun bağımlılığı yüksek olanların bilgisayarı daha fazla kullandığı, bilgisayarla oynamayı tercih edenlerin dijital oyun bağımlılığı akıllı telefonla oynayanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Kılıç (2021) tarafından yaş ortalamaları 23.95 yaş olarak belirlenen 138'i kadından 164 erkekten oluşan toplam 302 dijital oyun oynayan gönüllülerle yürüttüğü dijital oyun bağımlılığının yalnızlık duygusu, saldırganlık davranışı, mutluluk düzeyi ve dijital oyun oynamaya yönelik motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada erkeklerin, kadınlara oranla dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden anlamlı bir düzeyde daha fazla puan aldığı, katılımcıların yaşlarıyla dijital oyun bağımlılıklarının negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Psikiyatrik tanı-tedavi almayanların dijital oyun motivasyonu alt boyutu olan merak ve sosyal kabul ve mutluluk puanlı psikiyatrik tanı ve tedavi alanlarındakinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Çalışmada gün içinde dijital oyun oynama süreleri ile dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun motivasyonu puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Pandemi süreci üniversite öğrencilerinin dijital oyunlara ayırdığı zamanın arttırılmasında etkili olmuş ve artan kullanım süresine bağlı olarak dijital oyun bağımlılığı üniversite öğrencilerinde daha fazla görülmektedir.

Akkaya (2020) tarafından yaşları yirmi ile kırk yaş arası bireylerde dijital bağımlılıklardan dijital oyun bağımlılığını çok yönlü incelediği tez çalışmada 497 kişi katılım göstermiştir. Çalışma sonuçları cinsiyete göre kişilerin farklı eğilimleri olduğu, heyecan arayışıyla daha fazla oyun oynandığı, bireysel oynanan oyunların tercih edildiği ileri sürülmüştür. Erkeklerin kadınlara oranla dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu, ayrıca dijital etkinliklerde aşırı odaklanma ve erteleme düzeyleri, duygu değişimi yaşama ve oyuna dalma düzeyleri erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olarak saptanmıştır.

Arsan (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık düzeyini ölçtüğü ve dijital oyun bağımlılığı düzeyini farklı değişkenlere göre araştırdığı çalışmada 1108 öğrenci katılmıştır. Sonuçlar cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur. Katılımcıları dijital bağımlılık düzeyleri orta düzeyde olarak saptanmıştır, Birinci sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri daha yüksek olarak saptanmıştır. Erkek

öğrencilerin kadın öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri daha yüksek olarak saptanmıştır.

Aydemir (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılıklardan dijital oyun bağımlılığı saldırganlaşma ve sosyalleşme düzeyleri ile birlikte inceledikleri tez çalışmasında 18 ile 30 yaş aralığında 370 genç yetişkine ulaşılmıştır. Sonuçlar yaşa ve cinsiyete göre farklılaşmalar ileri sürmektedir. Sonuçlara göre yaş ile dijital oyun bağımlılığının ters yönde ilişkili olduğu saptanmış olup üniversite öğrencilerinde yaş arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin düştüğü saptanmıştır. Yaş oyun bağımlılığının yüzde 3 ünü açıklamaktadır. Cinsiyete göre ise erkek olmanın dijital oyun bağımlılığıyla anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Günlük interneti kullanım sürelerine göre farklı sonuçlar elde edilmiş olup, yüzde 17'si 6 saatten fazla kullanmakta olup katılımcıların yüzde 35'inin akşam saatlerinde ve yüzde 28'inin gece yatana kadar internet kullandıkları saptanmıştır. Dijital oyunlar açısından katılımcıların bu saatlerde yüzde 76' sının oyun oynadığını ve yüzde 60' ının eğlence amacıyla oyun oynadığını ifade ettiği ortaya konmaktadır.

Kapudere (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde yürütülen ve kişilik özellikleri ile problemlili internet kullanımı ve algılanan anababa tutumlarını incelediği çalışmasına 419 öğrenci katılmıştır. Cinsiyete göre, erkeklerin problemlili internet düzeyinin yüksek olduğu ileri sürülmektedir. Problemlili internet düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Ralarında günde üç saat ile daha fazlasında internet kullanan öğrencilerde ise problemlili internet kullanımının arttığı saptanmıştır.

Can ve Tozoğlu (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyinin spor yapma ve farklı değişkenler açısından incelenmesine yönelik yürüttükleri çalışmaya 1298 öğrenci katılmıştır. Sonuçlar cinsiyete ve internet kullanım süresine göre anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur. Sonuçlara göre erkeklerin aşırı online kalma isteği kadınlara göre daha yüksek düzeydir. Sonuçlar katılımcıların internet kullanım sürelerine göre incelendiğinde ise katılımcıların kontrol kaybı düzeyi, onların online'da daha fazla kalmak istemesi düzeyi ve sosyal olan ilişkilerinde olumsuzluk yaşamalarına ait internet bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarındaki düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Yedi saat ve üzeri internet kullananların internet bağımlısı olduğu ve tüm alt boyutlarda düzeylerinin diğer kullanım sürelerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çelik (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde facebook kullanımı ile depresyon ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında 152 öğrenci katılım sağlamış olup sonuçlar facebook bağımlılığı olduğunu ve facebook bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır.

Kanat (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve iletişim becerileri ile ilişkisini incelediği çalışmada cinsiyete göre anlamlı farklılıklar olduğunu saptamıştır. Sonuçlar, kadınların yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğunu, erkeklerin dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Bülbül ve Tunç (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde yürütülen telefon ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından inceledikleri çalışmaya 446 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar telefon bağımlılığı ile oyun bağımlılığı arasında yüksek düzeyde pozitif anlamlı ilişki olduğunu ileri sürmektedir.

Durmuş ve arkadaşları (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı incelenmiştir. Çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarına yönelik düzeyleri ile internet kullanım alışkanlıkları onların üniversite yaşamları boyunca incelenmiş ve değişimi belirlenmeye çalışılmıştır. Toplam 234 öğrencinin 2013 ve 2016 yılları arasında izlendiği çalışmada katılımcıların günlük internet kullanım süresi zaman içinde arttığı, sosyal medya kullanımının yüzde otuzdan yüzde altmışa arttığı saptanmış olup internet bağımlısı olmadıkları ileri sürülmüştür.

Yılmaz ve Karaoğlu (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığını araştırdıkları çalışmalarında 418 lisans öğrencisi katılmış olup, katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılıkları düzeyinin düşük olduğunu saptamışlardır.

Özdemir, Akçakanat ve İzgüden (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde araştırılan sanal ortam yalnızlığına yönelik çalışmalarına 328 ki katılmış olup sonuçlar cinsiyete göre farklılaşma göstermektedir. Sonuçlar erkeklerin sanal paylaşımlarının kadınlardan fazla olduğu ve erkek üniversite öğrencilerinin kadınlara göre sanal ortamda daha sosyal oldukları sonucu ileri sürülmüştür.

Morsünbül (2014) tarafından öğrencilerinde yürütülen ve kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri, yalnızlık ve yaşam doyumunun internet bağımlılığını yordama düzeyini incelediği araştırmasında 350 kişi katılmış olup erkeklerin internet bağımlılık düzeyleri daha yüksek saptanmıştır.

Karakoç ve Taydaş (2013) tarafından üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarına 400 üniversite öğrenci katılmış olup, internetin en sık kullanılan kitle iletişim aracı olarak öne çıktığı saptanmıştır ve cinsiyete göre anlamlı sonuçlar elde etmişlerdir. Sonuçlar, erkeklerin kadınlara oranla kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri yönündedir. İnternet kullanımına ilişkin sonuçlara bakıldığında interneti 1 saatten az kullanan yüzde 42, iki-üç saat kullanan yüzde 30'a yakın katılımcı olduğu, yüzde 12'nin ise 4 saat ve üzeri kullandığı anlaşılmaktadır. Cinsiyete göre

ise, erkeklerin yüzde 40'ının bir saatten daha az, yüzde 27'sinin 4 saatten fazla, kadınlarda ise yüzde 49'un bir saatten az kullanırken yaklaşık yüzde 15'inin 4 saat ve daha fazla kullandığı tespit edilmiştir.

Pala ve Erdem (2011) tarafından üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılıkların incelendiği ve dijital oyun tercihinin farklı değişkenler açısından incelendiği çalışmada 99 öğrenci katılım sağlamış, cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar elde edilmiş olup, dijital oyun tercihinin cinsiyete göre farklılaştığı, öğrencilerin okudukları sınıf düzeylerinin yükselmeleriyle oynadıkları oyunlardaki tercihlerin çeşitlendiği saptanmıştır. Sonuçlar, erkeklerin, heyecan içeren, stratejik olarak planlamalar yapabilecekleri hem güncel hem de gerçek yaşama daha yakın oyunları tercih ederken kadınları yine heyecan içeren ancak zihinsel aktivite ve veya becerilerini ortaya koymalarını gerektiren tek başlarına oynayabilecekleri ve kendilerine göre kişiselleştirme yapabilecekleri oyunları daha çok tercih ettikleri saptanmıştır. Sonuçlar sınıf düzeyleri açısından, bütün sınıfların en belirgin tercih nedeni heyecan, sonraki ise strateji olarak saptanmıştır. İkinci sınıflarda görsel içeriği zengin, güncel olan ve gerçek yaşama daha yakın olması seçeneğinin ön plana çıktığı saptanmıştır.

2.4.6. Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar

Ji, Yin, Zhang ve Wong, (2022) tarafından yürütülen metaanaliz çalışmada 115.975 deneği kapsayan 153 çalışma dâhil edildi. 56 risk faktörü ve 28 koruyucu faktör belirlenmiştir. İnternette oyun oynama bozukluğu ile güçlü bir şekilde ilişkili olan risk faktörlerinin çoğu, uyumsuz bilişler ve motivasyonlar kategorisine girdi. Yüksek etki büyüklüğü gösteren diğer faktörler, psikopatolojik özellikler, kişilik özellikleri, biliş duygu düzenleme stili ve oyunla ilgili faktörler dâhil olmak üzere çeşitli kategorilere ayrılmıştır. İnternette oyun oynama bozukluğu ile güçlü bir şekilde ilişkili olan tek koruyucu faktör, kendini kontrol etme olarak saptanmıştır. Çevreyle ilgili faktörlerin, bireyle ilgili olanlara kıyasla mütevazı etki büyüklükleri gösterdiğini bulunmuştur. Genel olarak, 'çevre' ile ilgili faktörler (örn. aile, okul, toplum), 'birey' ile ilgili faktörlere kıyasla mütevazı etki büyüklükleri göstermiştir. Birkaç ailesel ve skolastik faktör, IGD ile orta derecede korelasyon gösterdi. Bunlar, çatışmalı aile ortamı ($r = 0.24$), sapkın akran ilişkisi ($r = 0.25$) ve akran mağduriyeti ($r = 0.20$) saptanmıştır. Psikososyal iyilik hali dahil olmak üzere çeşitli faktörler IGD ile orta düzeyde korelasyon gösterdi: yaşam doyumu ($r = -0,23$); kişilik: uyumluluk ($r = -0,23$) ve vicdanlılık ($r = -0,20$); öz-ilişkili faktörler: öz-dayanıklılık ($-0,23$) ve öz-yeterlik ($r = -0,21$); ilişkisel yetenek: sosyal beceriler ($r = -0,21$); ve bilişsel duygu

düzenleme stili: yeniden planlamaya ($r = -0,22$) ve perspektife koymaya ($r = -0,20$) odaklanma. Birkaç ailesel ve skolastik faktör, IGD ile orta derecede korelasyon gösterdi. Ailesel faktörler, anlamlılık ($r = -0,23$) ve uyum ($r = -0,23$) ve olumlu baba-çocuk ilişkileri ($r = -0,20$) olan aile ortamıydı. Skolastik faktörler okul bağlılığı ($r = -0,25$), olumlu okul iklimi ($r = -0,25$) ve olumlu öğrenci-öğrenci ilişkisi ($r = -0,20$) idi. Ayrıca sosyal destek ($r = -0,20$) de IGD ile orta düzeyde bir ilişki göstermiştir. En güçlü korelasyona sahip faktörler, kısa vadeli düşünme, ruminasyon, ya hep ya hiç düşünme, avatara bağlanma ve rahatlık değerlendirmesini içeren uyumsuz bilişlerdir. Bu bilişsel süreçler, çevrimiçi oyunlar mevcut olduğunda otomatik olarak başlatılır ve doğrudan sorunlu oyunlara yol açar.

Atroszko, Atroszko ve Charzyńska (2021) tarafından Polonyalı 1182 lisans öğrencileriyle davranışsal bağımlılıkların altı türü olan çalışma, alışveriş, oyun, Facebook, pornografi ve yemek ile ilgili bağımlılıkların ve bunların potansiyel öncüllerinin (kişilik) ve sonuçlarının (eselik) analizi yapılmıştır. Yaş ortalaması 20 olan ve herhangi bir bağımlılığı olan 327 genç ile çalışma yürütülmüştür. Altı davranışsal bağımlılık ölçüsü, iki kişilik ölçütü ve dört iyi oluş ölçütü uygulandığı çalışmada katılımcıların neredeyse yarısı ($n = 161$; %49,2) çalışma bağımlılığı kriterlerini karşıladı. Sonraki en yaygın bağımlılık yeme bağımlılığı (%33,9) olurken, bunu oyun bağımlılığı (%19,0), facebook bağımlılığı (%18,3), alışveriş bağımlılığı (%12,5) ve pornografi bağımlılığı (%6,4) izledi. Kadınların erkeklere oranla, yüksek düzeyde oyun bağımlılığı sergilediği ve pornografi bağımlılığı olan profilde (Profil 2; %2,9 kadın) ve çoğu BA'nın yüksek düzeyde olduğu profilde (Profil 4; %29,6 kadın) erkeklerden daha düşük olduğunu; ancak çalışma, Facebook, alışveriş ve yemek bağımlılığı düzeyleri yüksek olan profilde kadınların da erkeklerden düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Profil 1; %96,3 kadın).

Müller, Werthmann, Beutel, Wölfling ve Egloff (2021) tarafından 18-62 yaş aralığındaki yaş ortalaması 25 olan 365 katılımcıyla yürütüldüğü çalışmada, uyumsuz kişilik özelliklerinin internet bağımlılığıyla olan ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmada uyumsuz kişilik özellikleri ile davranışsal bağımlılıklar arasında açık bir ilişki bulunmuştur. İnternet bağlantılı bozukluklara sahip hastalar, davranışsal bağımlılığı olmayan kontrol deneklerinden her uyumsuz özelliğe önemli ölçüde daha yüksek puanlara sahip olarak saptanmıştır. Özellikle IRD için Negatif Duygulanım ve Engelleme en belirgin özellikler olarak saptanmıştır. Klinik olmayan örnekleme de benzer ilişkiler bulundu. Ayrılma dışında, her uyumsuz özellik, internet bağlantılı bozuklukların semptomlarıyla önemli ölçüde ilişkili olarak saptanmıştır.

Wang, Sheng ve Wang (2019) tarafından ergenlerde mobil oyun bağımlılığının onların sosyal kaygı yaşama, depresyon düzeyleri ve yalnızlık duyguları arasındaki ilişkisinin incelendiği araştırmalarında 600 ergen katılım sağlamış olup sonuçlar oyun bağımlılığı ile sosyal kaygının, depresyon ve yalnızlık düzeyinin pozitif ilişkisi var olarak ileri sürülmüştür. Cinsiyet farkı açısından sonuçlar, erkek ergenlerin mobil oyunları onlarda bağımlılık yapabilecek bir şekilde kullandığında sosyal kaygının da daha çok olduğunu bildirmeye yönelik eğilimde olduğunu belirtmektedir.

Lester (2013) tarafından üniversite öğrencilerinde yürüttükleri çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı yüksek olanların umutsuzluk düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır.

Anderson ve arkadaşlarının (2010) yılında yürüttükleri 130 bin kişinin katılımıyla gerçekleştirdikleri dijital oyunların saldırganlık ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında bireylerin kişilik özelliklerinin oynadıkları oyunların içeriğinden etkilendiğini, şiddet içerikli dijital oyun oynayanların saldırgan düşünce ve davranışlarında artış olduğunu ortaya koymuştur. Bu kişilerin empati kurma becerilerinin azalması, yardımseverlikten uzaklaşmaları ve şiddete karşı da duyarsızlaştıklarının gözlemlendiği ileri sürülmüştür.

Simkova ve Cincera (2004) tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre cinsiyete yönelik farklılıklar saptanmıştır. Sonuçlara göre erkeklerin kadınlara göre internet bağımlılık düzeylerinde daha yüksek düzeye sahip oldukları ileri sürülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama süreci ve araçları, verilerin analiz yöntemleri, araştırmanın geçerliği ve güvenirliği, araştırmacının rolü sırasıyla açıklanmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut araştırmada tarama modellerinden biri olan ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek, neden sonuçla ilgili ipuçları elde etmek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

Verilerin analizi noktasında ilişkileri belirlemek için kullanılan analiz tekniklerinden biri olan regresyon analizi kullanılacaktır. Regresyon analizi bağımlı değişken ile bağımlı değişken üzerinde etkisi olduğu düşünülen bağımsız değişken veya değişkenler arasındaki ilişkinin bir model ile açıklanmasını içermektedir. Regresyon analizinin genel amacı değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek, bu ilişkiyi ortaya koyan regresyon denklemini elde etmek ve elde edilen denklemi kullanarak tahminleri hesaplayabilmektir (Gürbüz ve Şahin, 2017). Bu kapsamda mevcut araştırmada bağımlı değişken ‘Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri’, bağımsız değişkenler ise ‘Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri’ ve ‘Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri’ dir.

3.2. Evren / Örneklem

Araştırmaya katılacak bireylerin seçiminde tek aşamalı küme örnekleme türü kullanılmıştır. Evren küçük ve küme sayısı az olduğunda gerekli sayıda küme rastgele yöntemle tek aşamada seçilebilir. Küme örnekleme, tüm evrenin kümeler veya gruplara ayrıldığı örnekleme türüdür. Evrenin kendi içinde farklı evrenlere ayrılabilirdiği durumlarda küme örnekleme uygun bir teknik olarak kullanılmaktadır. (Gürbüz ve Şahin, 2017).

Araştırmanın evrenini 2020-2021 yılları arasında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesinde eğitimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın evreni Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Bölümü, Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Bölümü, Temel Eğitim Bölümü, Yabancı Diller Eğitimi Bölümü olarak 6 kümeye ayrılmıştır. Araştırma örneklemini bu

bölümlerin 8 anabilim dalında öğrenim gören öğrencilerden tesadüfî örnekleme yöntemi ile seçilmiş 318 kişiden oluşmaktadır, yaş ortalaması 21,33 ($\pm 2,76$) dır.

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, eğitim aldıkları bölüm ve günlük ortalama dijital medya araçlarını kullanma süresine dair bilgiler toplanması amacıyla kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

3.3.2. On-Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ): Gosling, Rentfrow ve Swann tarafından 2003 yılında geliştirilen ‘On-Maddeli Kişilik Ölçeği’ Atak (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek geliştirilirken Beş Faktör Kişilik Modeli temele alınmıştır. Ölçek bireyleri diğerlerinden ayıran, süreklilik gösteren önemli davranış özelliklerini ele almaktadır. OMKÖ dışadönüklük, duygusal dengelilik, deneyimlere açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut iki madde içermektedir. Ölçek yedili likert ölçeği şeklinde geliştirilmiştir. Yapı geçerliliğine bakılması için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ölçeğin her bir boyutu dikkate alınarak hesaplanmış olup; “Deneyime Açıklık” için .83, “Yumuşak Başlılık” için .81, “Duygusal Dengelilik” için .83, “Sorumluluk” için .84 ve Dışa Dönüklük” için .86 bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı da her bir boyut dikkate alınarak hesaplanmış olup ‘Deneyime Açıklık’ için .89, ‘Yumuşak başlılık’ için .87, ‘Duygusal Dengelilik’ için .89, ‘Sorumluluk’ için .87 ve ‘Dışa Dönüklük’ için .88 olarak hesaplanmıştır. Yapılan ölçümler sonucunda OMKÖ’nin güvenilir ölçümler yapan iç tutarlılığa sahip bir ölçe aracı olduğu tespit edilmiştir. (Atak,2013).

3.3.3. Perma Ölçeği: Perma Ölçeği Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin değerlendirilmesi bağlanma, olumlu ilişkiler, olumlu duygular, başarı ve anlam boyutlarının puan ortalamaları alınarak yapılmaktadır. Ölçeğin her bir boyutu 3 madde (m) içermekte olup ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler dışında ölçekte 8 (genel iyi oluş(1m), sağlıklılık(3m), olumsuz duygular (3m) yalnızlık(1m)) dolgu maddesi yer almaktadır. Maddelerin biri, genel iyi oluş göstergesi olup toplam alınan iyi oluş puanının hesaplanırken ölçekteki 15 madde ve iyi oluş maddesinin bir arada hesaplanmasıyla elde edilir. Perma Ölçme aracı 15 maddeden oluşmasına rağmen ölçeğin 23 maddelik formunun uygulanması önerilmektedir. Ölçek Demirci ve ark. (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Perma Ölçeğinin uyarlanma çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alphası ölçeğin toplam puanı için .91 bulunmuştur, olumlu duyguların alt boyutu için .81 olarak, bağlanma ve ilişkiler alt boyutu

için .61 olarak, anlam alt boyutu için .77 olarak, başarı alt boyutu için .70 olarak, olumsuz duygular alt boyutunun .61 olarak ve sağlık alt boyutunun .79 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısına bakıldığında, ölçeten alınan toplam puan için .83 olarak, olumlu duygulanım alt boyutunun .85 olduğu, bağlanma alt boyutuun .77 olduğu, ilişkiler alt boyutunun .70 olduğu, anlam alt boyutunun .61 ve başarı alt boyutunun .67 olduğu, olumsuz duygular alt boyutu için ise .67 olduğu ve sağlıklılık alt boyutunun .84 olduğu tespit edilmiştir (Demirci ve ark., 2017).

3.3.4. Dijital Bağımlılık Ölçeği: Dijital bağımlılık ölçeği Kesici ve Tunç (2008) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin dijital bağımlılık düzeylerini tespit etmeyi amaçlayan Dijital Bağımlılık Ölçeği Siirt, Dicle ve Erzincan üniversitelerinde öğrenimlerine devam eden 687 öğrenciye ulaşılarak hazırlanmış olup geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu ölçekte beşli likert yapıdan oluşan 19 madde yer almaktadır. Ölçek maddelerinin içeriğinde “Yemek yerken telefon, tablet veya bilgisayarım ile meşgul oluyorum”, “Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum” gibi ifadeler yer almaktadır. Ölçek puanlaması 5 puandan 1 puana doğru olarak tamamen katılıyorum seçeneğinden kesinlikle katılmıyorum seçeneklerine karşılık gelen puan değerlerinin toplanıp mevcut toplamın madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. İlgili ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.874 olarak hesaplanmış olup Dijital bağımlılık ölçeğinin güvenilirliği .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ‘Aşırı Kullanma, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu ve Bırakamama’ olmak üzere beş boyutu bulunmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Verileri analiz etmek için SPSS 16.0 istatistik programından yararlanılmıştır. Öncelikle, üniversite öğrencilerinin demografik bilgileri frekans analizi ile yüzdelik tablosunda gösterilmiştir. Ölçek puanlarının normallik sınamasında çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarından yararlanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Normal dağılım gösterdiği belirlenen ölçek ve alt boyut puanlarının normal puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. ANOVA testinde, grupların arasında farklılık belirlendiğinde ise farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için ikili karşılaştırmalarda LSD post hoc testinden yararlanılmıştır. Kişilik özellikleri,

psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkinin analizinde Pearson korelasyonundan; kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık üzerinde etkili olma durumunu açıklayıcı etkisini saptamak için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

3.5. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği

Araştırmada veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anket formunun ilk bölümünde katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm ve dijital medya araçlarını günlük kullanım süresi bilgilerinden oluşan kişisel bilgi formu yer almaktadır.

Anket formunun ikinci bölümünde Goslin ve arkadaşları (2003) tarafından beş önemli kişilik özelliğini ölçmek amacıyla geliştirilen, Atak (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan On-Maddeli Kişilik Ölçeği yerleştirilmiştir. Ölçekte yedili likert tipinde olan (1-tamamen katılmıyorum, 7-tamamen katılıyorum) 10 adet madde ve 5 adet alt ölçeği (deneyime açıklık, yumuşak başlılık, duygusal dengelilik, sorumluluk, dışadönüklük) bulunmaktadır. Alt ölçeklerin her biri farklı bir kişilik özelliğini ölçtüğünden ölçeğin toplam puanı alınmamaktadır. Bu çalışmada alt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları 0,60 / 0,60 / 0,61 / 0,61 / 0,63 olarak tespit edilmiştir.

Anket formunun üçüncü bölümünde Butler ve Kern (2015) tarafından geliştirilen ve Demirci ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PERMA) yer almaktadır. Ölçek onbir seçenekli likert tipinde (0: hiç, 10: tamamen) 23 madde ve 7 boyuttan (olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı, olumsuz duygular, sağlık) oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı alınırken olumsuz duygular boyutu ters kodlanmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,92; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,87 / 0,61 / 0,62 / 0,86 / 0,76 / 0,72 ve 0,85 olarak tespit edilmiştir.

Anket formunun dördüncü bölümünde Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilerek güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Dijital Bağımlılık Ölçeği yer almaktadır. Ölçek beşli likert tipinde (1: kesinlikle katılmıyorum, 5: tamamen katılıyorum) 19 madde ve 5 boyuttan (aşırı kullanım, nüksetme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama) oluşmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,88; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,75 / 0,84 / 0,77 / 0,74 ve 0,63 olarak tespit edilmiştir.

3.6. Araştırmacının Rolü

Bu çalışmada araştırmacı her aşamada aktif rol almıştır. Öncelikle akademik danışman yönlendirmesiyle alan yazın taraması yapılarak konu ve değişkenler belirlenmiş ardından problem netleştirilmiştir. Araştırma konusu ve alt konularıyla ilgili alanyazın taraması gerçekleştirilerek araştırmada etkisi incelenmeye değer bulunan sosyodemografik değişkenlere ve araştırmada kullanılacak ölçeklere karar verilmiştir. Ölçeklerin uygulama için izinleri alınmıştır. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nden tezin uygulamasını yapmak için izinlerin alınması amacıyla kişisel bilgi formu, uygulama ölçekleri, izin belgeleri bir arada başvuru yapılmış, gerekli etik kurul onayı ve DEÜ Buca Eğitim Fakóltesi'nde uygulama yapma izni geldikten sonra uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Toplanan veriler araştırmacı tarafından IBM SPSS 22 programına girilmiş, analizler gerçekleştirilerek bulgular oluşturulmuş tablolaştırılmış yorumlanmıştır. Sonuçlar listelenmiş ve alanyazın ışığında tartışılmıştır. Kaynakça listelenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara sırasıyla yer verilmektedir. Öncelikle örnekleme tanıtıcı bulgular ve ardından araştırmanın alt problemleri doğrultusunda bulgular sırasıyla sunulmaktadır.

4.1. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular

Tablo 1’de örnekleme tanıtıcı bulgular açıklanmaktadır.

Tablo 1

Örnekleme tanıtıcı bulgular

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	263	82.7
	Erkek	55	17.3
Yaş grupları (21,33±2,76)	18-19 yaş	46	14.5
	20-21 yaş	173	54.4
	22-23 yaş	70	22
	24 yaş ve üstü	29	9.1
Sınıf	1. sınıf	60	18.9
	2. sınıf	56	17.6
	3. sınıf	133	41.8
	4. sınıf	69	21.7
Bölüm	Türkçe	40	12.6
	Matematik	87	27.4
	PDR	71	22.3
	Fen bilimleri	47	14.8
	Sosyal bilimler	20	6.3
	Resim/Müzik	20	6.3
	Yabancı dil	15	4.7
	Sınıf öğretmenliği	18	5.7
Dijital medya araçlarının günlük kullanım süresi (5,17±2,72 saat)	1-2 saat	51	16
	3-4 saat	89	28.
	5-6 saat	102	32.1
	7-8 saat	35	11
	9 saat ve üstü	41	12.9

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 318 üniversite öğrencisinin %82,7’si kadın, %17,3’ü erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 21.33±2.76 olarak tespit edilmiş olup %14,5’i 18-19 yaş, %54,4’ü 20-21 yaş, %22’si 22-23 yaş, %9,1’i 24 yaş ve üstü yaş grubundadır. Katılımcıların %8,2’si evli, %91,8’i bekârdır. Katılımcıların %18,9’u 1. sınıfta, %17,6’sı 2. sınıfta, %41,8’i 3. sınıfta, %21,7’si 4. sınıfta öğrenim görmektedir.

Katılımcıların %12,6 sı Türkçe, %27,4 matematik %22,3 PDR, %14,8 fen bilimleri, %6,3 sosyal bilimler, %6,3 resim/müzik, %4,7 yabancı dil, %5,7 sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmektedir. Katılımcıların %16'sı dijital medya araçlarını günde ortalama 1-2 saat kullanmakta, %28'i 3-4 saat, %32,1'i 5-6 saat, %11'i 7-8 saat, %12,9'u günde ortalama 9 saat ve üstü kullanmaktadır.

4.2. Kişilik Özellikleri Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Araştırmanın birinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 2’de kişilik özellikleri düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 2

Kişilik özellikleri düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	P
Deneyime Açıklık	Kadın	263	5.28	1.29	1.19	0.234
	Erkek	55	5.04	1.72		
Yumuşak Başlılık	Kadın	263	4.98	1.54	0.71	0.478
	Erkek	55	4.82	1.70		
Duygusal Dengelilik	Kadın	263	3.91	1.56	-3.40	0.001
	Erkek	55	4.69	1.49		
Sorumluluk	Kadın	263	5.67	1.28	-0.32	0.748
	Erkek	55	5.72	1.30		
Dışadönüklük	Kadın	263	4.83	1.52	0.51	0.610
	Erkek	55	4.71	1.75		

Tablo 2’de görüldüğü üzere, duygusal dengelilik puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=-3.40$; $p<0.05$). Erkek katılımcıların duygusal dengelilik puanı, kadın katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk, dışa dönüklük kişilik özelliklerine ait puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 3’de kişilik özellikleri düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 3

Kişilik özellikleri düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılması

Ölçek	Yaş Grupları	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Deneyime Açıklık	A-18-19 yaş	46	4.98	1.69	0.82	0.486	
	B-20-21 yaş	173	5.31	1.32			
	C-22-23 yaş	70	5.29	1.20			
	D-24 yaş ve üstü	29	5.10	1.56			
Yumuşak Başlılık	A-18-19 yaş	46	4.71	1.52	7.00	0.000	C>A,B,D A,B>D
	B-20-21 yaş	173	4.99	1.60			
	C-22-23 yaş	70	5.45	1.19			
	D-24 yaş ve üstü	29	3.97	1.73			
Duygusal Dengelilik	A-18-19 yaş	46	3.47	1.44	2.87	0.037	B,C,D>A
	B-20-21 yaş	173	4.07	1.59			
	C-22-23 yaş	70	4.31	1.60			
	D-24 yaş ve üstü	29	4.21	1.45			
Sorumluluk	A-18-19 yaş	46	5.34	1.49	2.25	0.082	
	B-20-21 yaş	173	5.66	1.22			
	C-22-23 yaş	70	5.96	1.19			
	D-24 yaş ve üstü	29	5.67	1.34			
Dışadönüklük	A-18-19 yaş	46	4.73	1.57	0.41	0.747	
	B-20-21 yaş	173	4.86	1.60			
	C-22-23 yaş	70	4.84	1.43			
	D-24 yaş ve üstü	29	4.53	1.60			

Tablo 3 incelendiğinde, deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Yumuşak başlılık ($F=7.00$; $p<0.05$), duygusal dengelilik ($F=2.87$; $p<0.05$) puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

22-23 yaş grubu katılımcıların yumuşak başlılık puanları, 18-19 yaş, 20-21 yaş ve 24 yaş ve üstü yaş grubu katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. 18-19 yaş ve 20-21 yaş grubu katılımcıların yumuşak başlılık puanları, 24 yaş ve üstü katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

20-21 yaş, 22-23 yaş ve 24 yaş ve üstü yaş grubu katılımcıların duygusal dengelilik puanları, 18-19 yaş grubu katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 4’de kişilik özellikleri düzeylerinin sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4

Kişilik özellikleri düzeylerinin sınıf düzeyine göre karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Deneyime Açıklık	A-1. sınıf	60	5.28	1.58	0.07	0.977	
	B-2. sınıf	56	5.20	1.35			
	C-3. sınıf	133	5.21	1.35			
	D-4. sınıf	69	5.28	1.28			
Yumuşak Başlılık	A-1. sınıf	60	4.34	1.64	4.44	0.004	B,C,D>A
	B-2. sınıf	56	5.14	1.59			
	C-3. sınıf	133	5.18	1.48			
	D-4. sınıf	69	4.90	1.51			
Duygusal Dengelilik	A-1. sınıf	60	3.69	1.83	1.59	0.193	
	B-2. sınıf	56	3.98	1.51			
	C-3. sınıf	133	4.22	1.48			
	D-4. sınıf	69	4.07	1.55			
Sorumluluk	A-1. sınıf	60	5.45	1.49	1.94	0.122	
	B-2. sınıf	56	5.44	1.33			
	C-3. sınıf	133	5.83	1.21			
	D-4. sınıf	69	5.80	1.11			
Dışadönüklük	A-1. sınıf	60	4.94	1.66	0.22	0.879	
	B-2. sınıf	56	4.84	1.50			
	C-3. sınıf	133	4.76	1.60			
	D-4. sınıf	69	4.76	1.45			

Tablo 4’de görüldüğü üzere, deneyime açıklık, duygusal dengelilik, sorumluluk, dışa dönüklük puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Yumuşak başlılık puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=4.44$; $p<0.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre 2. 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören katılımcıların yumuşak başlılık puanları, 1. sınıfta öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri düzeyleri okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 5’de kişilik özellikleri düzeylerinin okudukları bölüme göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 5

Kişilik özellikleri düzeylerinin bölüme göre karşılaştırılması

Ölçek	Bölüm	n	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Deneyime Açıklık	A-Türkçe	40	5.45	1.24	1.30	0.250	
	B-Matematik	87	5.09	1.33			
	C-PDR	71	5.34	1.18			
	D-Fen bilimleri	47	5.01	1.44			
	E-Sosyal bilimler	20	4.98	1.82			
	F-Resim/Müzik	20	5.18	2.05			
	G-Yabancı dil	15	5.97	1.06			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	5.44	1.12			
Yumuşak Başlılık	A-Türkçe	40	4.53	1.68	3.43	0.002	B,D,G,H>A,E,F
	B-Matematik	87	5.19	1.32			
	C-PDR	71	5.04	1.49			
	D-Fen bilimleri	47	5.17	1.62			
	E-Sosyal bilimler	20	4.30	1.75			
	F-Resim/Müzik	20	3.88	1.68			
	G-Yabancı dil	15	5.67	1.22			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	5.22	1.73			
Duygusal Dengelilik	A-Türkçe	40	3.73	1.46	2.55	0.015	C,E,G,H>A,B,F
	B-Matematik	87	3.79	1.68			
	C-PDR	71	4.27	1.48			
	D-Fen bilimleri	47	4.10	1.44			
	E-Sosyal bilimler	20	4.88	1.42			
	F-Resim/Müzik	20	3.35	1.86			
	G-Yabancı dil	15	4.57	1.24			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	4.36	1.57			
Sorumluluk	A-Türkçe	40	5.85	1.18	1.74	0.099	
	B-Matematik	87	5.66	1.23			
	C-PDR	71	5.43	1.46			
	D-Fen bilimleri	47	5.97	1.07			
	E-Sosyal bilimler	20	5.95	0.99			
	F-Resim/Müzik	20	5.05	1.81			
	G-Yabancı dil	15	5.60	1.14			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	6.17	0.66			
Dışadönüklük	A-Türkçe	40	4.25	1.58	2.85	0.007	C,D,E,F>A,H
	B-Matematik	87	4.61	1.58			
	C-PDR	71	4.89	1.48			
	D-Fen bilimleri	47	5.09	1.40			
	E-Sosyal bilimler	20	5.48	1.49			
	F-Resim/Müzik	20	5.48	1.71			
	G-Yabancı dil	15	5.13	1.54			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	4.17	1.43			

Tablo 5’de görüldüğü üzere deneyime açıklık ve sorumluluk puanlarının bölüme göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Yumuşak başlılık ($F=3.43$; $p<0.05$), duygusal dengelilik ($F=2.55$; $p<0.05$), dışadönüklük ($F=2.85$; $p<0.05$) puanlarının bölüme göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre; matematik, fen bilimleri, yabancı dil ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların

yumuşak başlılık puanları, Türkçe, sosyal bilimler ve resim/müzik bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

PDR, sosyal bilimler, yabancı dil ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların duygusal dengelilik puanları, Türkçe, matematik ve resim/müzik bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

PDR, fen bilimleri, sosyal bilimler ve resim/müzik bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların dışadönüklük puanları, Türkçe ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmanın beşinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri düzeyleri dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 6’de kişilik özellikleri düzeylerinin dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 6

Kişilik özellikleri düzeylerinin dijital medya araçlarını günlük kullanım sürelerine göre karşılaştırılması

Ölçek	Günlük Kullanım Süresi	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Deneyime Açıklık	A-1-2 saat	51	5.38	1.21	0.42	0.795	
	B-3-4 saat	89	5.16	1.34			
	C-5-6 saat	102	5.17	1.46			
	D-7-8 saat	35	5.23	1.53			
	E-9 saat ve üstü	41	5.40	1.32			
Yumuşak Başlılık	A-1-2 saat	51	5.18	1.64	2.42	0.049	A,B,C>E
	B-3-4 saat	89	5.12	1.37			
	C-5-6 saat	102	5.01	1.46			
	D-7-8 saat	35	4.81	1.93			
	E-9 saat ve üstü	41	4.30	1.66			
Duygusal Dengelilik	A-1-2 saat	51	4.17	1.68	3.62	0.007	A,B,C>D
	B-3-4 saat	89	4.29	1.52			
	C-5-6 saat	102	4.16	1.56			
	D-7-8 saat	35	3.20	1.32			
	E-9 saat ve üstü	41	3.80	1.61			
Sorumluluk	A-1-2 saat	51	5.83	1.34	1.44	0.220	
	B-3-4 saat	89	5.87	1.09			
	C-5-6 saat	102	5.61	1.47			
	D-7-8 saat	35	5.54	1.11			
	E-9 saat ve üstü	41	5.40	1.17			
Dışadönüklük	A-1-2 saat	51	4.70	1.45	1.14	0.339	
	B-3-4 saat	89	4.99	1.50			
	C-5-6 saat	102	4.85	1.53			
	D-7-8 saat	35	4.36	1.67			
	E-9 saat ve üstü	41	4.82	1.75			

Tablo 6’de görüldüğü gibi, deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük puanlarının dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Yumuşak başlılık ($F=2.42$; $p<0.05$) ve duygusal dengelilik ($F=3.62$; $p<0.05$) puanlarının dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

Dijital medya araçlarını günlük 6 saat ve daha az süre kullanan katılımcıların yumuşak başlılık puanları, dijital medya araçlarını günlük 9 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Dijital medya araçlarını günlük 6 saat ve daha az süre kullanan katılımcıların duygusal dengelilik puanları, dijital medya araçlarını günlük 7-8 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.3. Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Araştırmanın altıncı alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 7’de psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 7

Psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Olumlu Duygular	Kadın	263	6.56	1.92	0.20	0.842
	Erkek	55	6.50	1.74		
Bağlanma	Kadın	263	7.24	1.63	0.57	0.572
	Erkek	55	7.10	1.53		
İlişkiler	Kadın	263	6.90	1.71	1.77	0.078
	Erkek	55	6.45	1.80		
Anlam	Kadın	263	6.62	1.97	-0.80	0.424
	Erkek	55	6.85	2.01		
Başarı	Kadın	263	7.14	1.56	0.39	0.699
	Erkek	55	7.05	1.72		
Olumsuz Duygular	Kadın	263	5.54	1.82	2.07	0.040
	Erkek	55	4.98	1.80		
Sağlık	Kadın	263	7.80	1.73	1.07	0.283
	Erkek	55	7.48	2.04		
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	Kadın	263	5.25	1.30	0.20	0.845
	Erkek	55	5.21	1.27		

Tablo 7’de görüldüğü gibi olumsuz duygular puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=2.07$; $p<0.05$). Kadın katılımcıların olumsuz duygular puanı, erkek katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Olumlu duygular,

bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı sağlık alt boyut puanları ve psikolojik iyi oluş ölçek puanının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir.

Araştırmanın yedinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 8’de psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 8

Psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılması

Ölçek	Yaş Grupları	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Olumlu Duygular	A-18-19 yaş	46	6.38	1.98	2.05	0.106	
	B-20-21 yaş	173	6.61	1.80			
	C-22-23 yaş	70	6.80	2.06			
	D-24 yaş ve üstü	29	5.83	1.69			
Bağlanma	A-18-19 yaş	46	7.17	1.68	0.67	0.569	
	B-20-21 yaş	173	7.26	1.63			
	C-22-23 yaş	70	7.30	1.65			
	D-24 yaş ve üstü	29	6.83	1.32			
İlişkiler	A-18-19 yaş	46	6.62	1.78	3.20	0.024	B,C>D
	B-20-21 yaş	173	6.93	1.66			
	C-22-23 yaş	70	7.05	1.77			
	D-24 yaş ve üstü	29	5.98	1.83			
Anlam	A-18-19 yaş	46	6.32	1.87	1.24	0.295	
	B-20-21 yaş	173	6.63	1.99			
	C-22-23 yaş	70	7.01	1.99			
	D-24 yaş ve üstü	29	6.53	1.98			
Başarı	A-18-19 yaş	46	6.80	1.64	3.02	0.030	C>A,B,D
	B-20-21 yaş	173	7.09	1.56			
	C-22-23 yaş	70	7.57	1.57			
	D-24 yaş ve üstü	29	6.78	1.48			
Olumsuz Duygular	A-18-19 yaş	46	5.57	1.71	0.77	0.513	
	B-20-21 yaş	173	5.51	1.90			
	C-22-23 yaş	70	5.15	1.78			
	D-24 yaş ve üstü	29	5.54	1.58			
Sağlık	A-18-19 yaş	46	7.62	2.14	1.34	0.261	
	B-20-21 yaş	173	7.80	1.66			
	C-22-23 yaş	70	7.93	1.82			
	D-24 yaş ve üstü	29	7.22	1.83			
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	A-18-19 yaş	46	5.05	1.27	2.43	0.065	
	B-20-21 yaş	173	5.26	1.26			
	C-22-23 yaş	70	5.50	1.44			
	D-24 yaş ve üstü	29	4.80	1.08			

Tablo 8’de görüldüğü gibi olumlu duygular, bağlanma, anlam, olumsuz duygular, sağlık alt boyut puanları ve psikolojik iyi oluş ölçek puanının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir. İlişkiler ($F=3.20$; $p<0.05$), başarı ($F=3.02$; $p<0.05$) puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın

hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

20-21 ve 22-23 yaş grubu katılımcıların ilişkiler puanı, 24 yaş ve üstü katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

22-23 yaş grubu katılımcıların başarı puanı, 18-19 yaş, 20-21 yaş ve 24 yaş ve üstü katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmanın sekizinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 9’de psikolojik iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 9

Psikolojik iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeyine göre karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Olumlu Duygular	A-1. sınıf	60	5.72	2.31	5.44	0.001	B,C,D>A
	B-2. sınıf	56	6.54	1.65			
	C-3. sınıf	133	6.87	1.72			
	D-4. sınıf	69	6.65	1.79			
Bağlanma	A-1. sınıf	60	6.82	1.77	2.14	0.096	
	B-2. sınıf	56	7.18	1.67			
	C-3. sınıf	133	7.44	1.55			
	D-4. sınıf	69	7.16	1.49			
İlişkiler	A-1. sınıf	60	5.79	1.71	11.10	0.000	B,C,D>A
	B-2. sınıf	56	7.13	1.63			
	C-3. sınıf	133	7.23	1.52			
	D-4. sınıf	69	6.70	1.87			
Anlam	A-1. sınıf	60	5.71	2.27	6.08	0.000	B,C,D>A
	B-2. sınıf	56	6.93	1.52			
	C-3. sınıf	133	6.83	1.94			
	D-4. sınıf	69	6.94	1.88			
Başarı	A-1. sınıf	60	6.31	1.88	7.10	0.000	B,C,D>A
	B-2. sınıf	56	7.34	1.20			
	C-3. sınıf	133	7.26	1.54			
	D-4. sınıf	69	7.40	1.45			
Olumsuz Duygular	A-1. sınıf	60	5.67	1.74	0.44	0.725	
	B-2. sınıf	56	5.44	1.87			
	C-3. sınıf	133	5.41	1.81			
	D-4. sınıf	69	5.31	1.90			
Sağlık	A-1. sınıf	60	7.69	2.07	0.26	0.853	
	B-2. sınıf	56	7.68	1.80			
	C-3. sınıf	133	7.89	1.52			
	D-4. sınıf	69	7.58	2.01			
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	A-1. sınıf	60	4.62	1.39	6.03	0.001	B,C,D>A
	B-2. sınıf	56	5.34	1.12			
	C-3. sınıf	133	5.44	1.21			
	D-4. sınıf	69	5.30	1.38			

Tablo 9’da görüldüğü üzere, bağlanma, olumsuz duygular, sağlık alt boyut puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Olumlu duygular ($F=5.44$; $p<0.05$), ilişkiler ($F=11.10$; $p<0.05$), anlam ($F=6.08$; $p<0.05$), başarı ($F=7.10$; $p<0.05$) alt boyut puanları ve psikolojik iyi oluş ölçek puanının ($F=6.03$; $p<0.05$) sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre 2. 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören katılımcıların olumlu duygular, ilişkiler, anlam, başarı ve psikolojik iyi oluş puanları, 1. sınıfta öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 10’da psikolojik iyi oluş düzeylerinin bölüme göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 10

Psikolojik iyi oluş düzeylerinin bölüme göre karşılaştırılması

Ölçek	Bölüm	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Olumlu Duygular	A-Türkçe	40	6.38	1.64	0.94	0.473	
	B-Matematik	87	6.43	1.96			
	C-PDR	71	6.42	2.07			
	D-Fen bilimleri	47	6.65	1.67			
	E-Sosyal bilimler	20	7.22	1.59			
	F-Resim/Müzik	20	6.20	2.26			
	G-Yabancı dil	15	6.84	1.66			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	7.17	1.86			
Bağlanma	A-Türkçe	40	7.10	1.54	0.69	0.678	
	B-Matematik	87	7.08	1.75			
	C-PDR	71	7.11	1.78			
	D-Fen bilimleri	47	7.28	1.42			
	E-Sosyal bilimler	20	7.32	1.65			
	F-Resim/Müzik	20	7.48	1.40			
	G-Yabancı dil	15	7.31	1.32			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	7.87	1.27			
İlişkiler	A-Türkçe	40	6.56	1.67	2.37	0.023	A,B,C,D,E,G,H>F
	B-Matematik	87	6.76	1.73			
	C-PDR	71	6.91	1.73			
	D-Fen bilimleri	47	6.98	1.78			
	E-Sosyal bilimler	20	7.32	1.74			
	F-Resim/Müzik	20	5.62	1.66			
	G-Yabancı dil	15	7.11	1.52			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	7.50	1.56			
Anlam	A-Türkçe	40	6.72	1.99	2.64	0.012	C,D,E>B,G
	B-Matematik	87	6.08	1.99			
	C-PDR	71	6.92	1.72			

	D-Fen bilimleri	47	7.10	2.01		
	E-Sosyal bilimler	20	7.53	1.58		
	F-Resim/Müzik	20	6.83	2.01		
	G-Yabancı dil	15	5.80	2.73		
	H-Sınıf öğretmenliği	18	6.72	1.73		
Başarı	A-Türkçe	40	7.04	1.53	1.57	0.143
	B-Matematik	87	6.86	1.60		
	C-PDR	71	7.32	1.26		
	D-Fen bilimleri	47	7.35	1.56		
	E-Sosyal bilimler	20	7.67	1.65		
	F-Resim/Müzik	20	6.87	2.21		
	G-Yabancı dil	15	6.47	2.17		
	H-Sınıf öğretmenliği	18	7.44	1.05		
Olumsuz Duygular	A-Türkçe	40	5.91	1.78	0.61	0.750
	B-Matematik	87	5.29	1.99		
	C-PDR	71	5.36	1.94		
	D-Fen bilimleri	47	5.58	1.67		
	E-Sosyal bilimler	20	5.13	2.04		
	F-Resim/Müzik	20	5.38	1.39		
	G-Yabancı dil	15	5.38	1.23		
	H-Sınıf öğretmenliği	18	5.54	1.62		
Sağlık	A-Türkçe	40	7.28	2.16	0.81	0.580
	B-Matematik	87	7.68	1.93		
	C-PDR	71	7.77	1.61		
	D-Fen bilimleri	47	7.88	1.76		
	E-Sosyal bilimler	20	7.82	1.87		
	F-Resim/Müzik	20	7.90	1.89		
	G-Yabancı dil	15	7.71	1.16		
	H-Sınıf öğretmenliği	18	8.46	0.97		
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	A-Türkçe	40	5.02	1.41	1.09	0.368
	B-Matematik	87	5.09	1.36		
	C-PDR	71	5.30	1.32		
	D-Fen bilimleri	47	5.38	1.28		
	E-Sosyal bilimler	20	5.68	0.96		
	F-Resim/Müzik	20	5.07	1.27		
	G-Yabancı dil	15	5.12	1.18		
	H-Sınıf öğretmenliği	18	5.66	1.03		

Tablo 10’da görüldüğü üzere, olumlu duygular, bağlanma, başarı, olumsuz duygular, sağlık alt boyut puanları ve psikolojik iyi oluş ölçek puanının bölüme göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir. İlişkiler ($F=2.37$; $p<0.05$) ve anlam ($F=2.64$; $p<0.05$) alt boyut puanlarının bölüme göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre; Türkçe, matematik, PDR, fen bilimleri, sosyal bilimler, yabancı dil ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların ilişkiler puanı, resim/müzik bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. PDR, fen bilimleri ve sosyal bilimler bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların anlam puanı,

matematik ve yabancı dil bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmanın onuncu alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 11’de psikolojik iyi oluş düzeylerinin dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 11

Psikolojik iyi oluş düzeylerinin dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre karşılaştırılması

Ölçek	Günlük Kullanım Süresi	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Olumlu Duygular	A-1-2 saat	51	6.49	1.88	1.30	0.270	
	B-3-4 saat	89	6.84	1.66			
	C-5-6 saat	102	6.56	2.07			
	D-7-8 saat	35	6.00	1.19			
	E-9 saat ve üstü	41	6.45	2.29			
Bağlanma	A-1-2 saat	51	7.17	1.65	1.38	0.240	
	B-3-4 saat	89	7.52	1.52			
	C-5-6 saat	102	7.17	1.63			
	D-7-8 saat	35	6.86	1.38			
	E-9 saat ve üstü	41	7.03	1.83			
İlişkiler	A-1-2 saat	51	6.47	1.79	2.03	0.090	
	B-3-4 saat	89	7.17	1.48			
	C-5-6 saat	102	6.88	1.80			
	D-7-8 saat	35	6.39	1.71			
	E-9 saat ve üstü	41	6.74	1.91			
Anlam	A-1-2 saat	51	6.95	1.83	3.49	0.008	A,B,C>D,E
	B-3-4 saat	89	7.06	1.76			
	C-5-6 saat	102	6.65	2.15			
	D-7-8 saat	35	5.85	1.75			
	E-9 saat ve üstü	41	6.14	2.11			
Başarı	A-1-2 saat	51	7.09	1.52	3.26	0.012	B>C,D C>D
	B-3-4 saat	89	7.52	1.40			
	C-5-6 saat	102	7.08	1.71			
	D-7-8 saat	35	6.43	1.59			
	E-9 saat ve üstü	41	7.02	1.54			
Olumsuz Duygular	A-1-2 saat	51	4.59	1.92	6.13	0.000	B,C>A D,E>A,B,C
	B-3-4 saat	89	5.36	1.70			
	C-5-6 saat	102	5.41	1.79			
	D-7-8 saat	35	6.20	1.58			
	E-9 saat ve üstü	41	6.11	1.79			
Sağlık	A-1-2 saat	51	7.78	1.79	2.39	0.050	
	B-3-4 saat	89	8.00	1.59			
	C-5-6 saat	102	7.84	1.82			
	D-7-8 saat	35	6.91	2.21			
	E-9 saat ve üstü	41	7.67	1.58			
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	A-1-2 saat	51	5.34	1.27	3.82	0.005	A,B,C>D B>D,E
	B-3-4 saat	89	5.53	1.23			
	C-5-6 saat	102	5.25	1.35			
	D-7-8 saat	35	4.61	1.01			
	E-9 saat ve üstü	41	4.99	1.39			

Tablo 11’de görüldüğü üzere, olumsuz duygular, bağlanma, ilişkiler ve sağlık alt boyut puanlarının dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Anlam ($F=3.49$; $p<0.05$), başarı ($F=3.26$; $p<0.05$), olumsuz duygular ($F=6.13$; $p<0.05$) alt boyut puanları ve psikolojik iyi oluş ölçek puanının ($F=3.82$; $p<0.05$) dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

Dijital medya araçlarını günlük 6 saat ve daha az süre kullanan katılımcıların anlam puanı, dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Dijital medya araçlarını günlük 3-4 saat kullanan katılımcıların başarı puanı, dijital medya araçlarını günlük 5-8 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dijital medya araçlarını günlük 5-6 saat kullanan katılımcıların başarı puanı, dijital medya araçlarını günlük 7-8 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Dijital medya araçlarını günlük 3-6 saat kullanan katılımcıların olumsuz duygular puanı, dijital medya araçlarını günlük 1-2 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların olumsuz duygular puanı, dijital medya araçlarını günlük 1-6 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Dijital medya araçlarını günlük 6 saat ve daha az süre kullanan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçek puanı, dijital medya araçlarını günlük 7-8 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dijital medya araçlarını günlük 3-4 saat kullanan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçek puanı, dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.4. Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Araştırmanın onbirinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 12’de dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 12

Dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Aşırı Kullanım	Kadın	263	2.78	0.83	1.84	0.067
	Erkek	55	2.56	0.81		
Nüksetme	Kadın	263	2.59	1.02	2.20	0.029
	Erkek	55	2.25	1.02		
Hayatın Akışını Engelleme	Kadın	263	2.16	0.79	-0.17	0.869
	Erkek	55	2.18	0.83		
Duygu Durumu	Kadın	263	2.44	0.75	0.48	0.634
	Erkek	55	2.39	0.83		
Bırakamama	Kadın	263	3.81	0.76	3.57	0.000
	Erkek	55	3.40	0.88		
DİJİTAL BAĞIMLILIK	Kadın	263	2.76	0.61	2.21	0.028
	Erkek	55	2.56	0.65		

Tablo 12’de görüldüğü üzere, nüksetme ($t=2.20$; $p<0.05$), bırakamama ($t=3.57$; $p<0.05$) alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek puanlarının ($t=2.21$; $p<0.05$) cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların nüksetme, bırakamama ve dijital bağımlılık puanları, erkek katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir.

Araştırmanın onikinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 13’de dijital bağımlılık düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılmasına ait ANOVA bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 13

Dijital bağımlılık düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılması

Ölçek	Yaş Grupları	n	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Aşırı Kullanım	A-18-19 yaş	46	2.89	0.84	2.55	0.056	
	B-20-21 yaş	173	2.81	0.81			
	C-22-23 yaş	70	2.59	0.80			
	D-24 yaş ve üstü	29	2.49	0.90			
Nüksetme	A-18-19 yaş	46	2.64	0.99	1.23	0.300	
	B-20-21 yaş	173	2.59	1.04			
	C-22-23 yaş	70	2.34	0.98			
	D-24 yaş ve üstü	29	2.46	1.12			
Hayatın Akışını Engelleme	A-18-19 yaş	46	2.41	0.65	3.33	0.020	A,B>C
	B-20-21 yaş	173	2.20	0.82			
	C-22-23 yaş	70	1.96	0.74			
	D-24 yaş ve üstü	29	2.05	0.88			
Duygu Durumu	A-18-19 yaş	46	2.56	0.73	0.83	0.476	
	B-20-21 yaş	173	2.45	0.77			
	C-22-23 yaş	70	2.34	0.75			
	D-24 yaş ve üstü	29	2.41	0.81			
Bırakamama	A-18-19 yaş	46	3.59	0.75	2.44	0.065	
	B-20-21 yaş	173	3.85	0.80			
	C-22-23 yaş	70	3.65	0.79			
	D-24 yaş ve üstü	29	3.56	0.81			
DİJİTAL BAĞIMLILIK	A-18-19 yaş	46	2.82	0.51	2.62	0.051	
	B-20-21 yaş	173	2.78	0.62			
	C-22-23 yaş	70	2.57	0.62			
	D-24 yaş ve üstü	29	2.59	0.71			

Tablo 13’de görüldüğü üzere, aşırı kullanım, nüksetme, duygu durumu, bırakamama alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek puanının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Hayatın akışını engelleme alt boyut puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=3.33$; $p<0.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre 18-19 yaş ve 20-21 yaş grubu katılımcıların hayatın akışını engelleme puanı, 22-23 yaş grubu katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmanın onüçüncü alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 14’de dijital bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 14

Dijital bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyine göre karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	n	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Aşırı Kullanım	A-1. sınıf	60	2.97	0.72	2.76	0.042	A>D
	B-2. sınıf	56	2.77	0.87			
	C-3. sınıf	133	2.72	0.83			
	D-4. sınıf	69	2.56	0.84			
Nüksetme	A-1. sınıf	60	2.74	0.88	1.40	0.242	
	B-2. sınıf	56	2.38	0.87			
	C-3. sınıf	133	2.48	1.09			
	D-4. sınıf	69	2.56	1.13			
Hayatın Akışını Engelleme	A-1. sınıf	60	2.53	0.66	6.73	0.000	A>B,C,D
	B-2. sınıf	56	2.08	0.81			
	C-3. sınıf	133	2.01	0.78			
	D-4. sınıf	69	2.21	0.82			
Duygu Durumu	A-1. sınıf	60	2.43	0.81	0.38	0.767	
	B-2. sınıf	56	2.45	0.72			
	C-3. sınıf	133	2.48	0.79			
	D-4. sınıf	69	2.36	0.73			
Bırakamama	A-1. sınıf	60	3.66	0.81	1.19	0.312	
	B-2. sınıf	56	3.92	0.62			
	C-3. sınıf	133	3.72	0.85			
	D-4. sınıf	69	3.72	0.79			
DİJİTAL BAĞIMLILIK	A-1. sınıf	60	2.87	0.51	1.41	0.240	
	B-2. sınıf	56	2.72	0.53			
	C-3. sınıf	133	2.68	0.66			
	D-4. sınıf	69	2.68	0.67			

Tablo 14’de görüldüğü üzere, nüksetme, duygu durumu, bırakamama alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek puanının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Aşırı kullanım ($F=2.76$; $p<0.05$) ve hayatın akışını engelleme ($F=6.73$; $p<0.05$) alt boyut puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre; 1. sınıfta öğrenim gören katılımcıların aşırı kullanım puanı, 4. sınıfta öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. 1. sınıfta öğrenim gören katılımcıların hayatın akışını engelleme puanları, 2. 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmanın ondördüncü alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 15’de dijital bağımlılık düzeylerinin bölüme göre karşılaştırılmasına ait ANOVA bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 15

Dijital bağımlılık düzeylerinin bölüme göre karşılaştırılması

Ölçek	Bölüm	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Kullanım	A-Türkçe	40	2.76	0.85	1.63	0.127	
	B-Matematik	87	2.86	0.73			
	C-PDR	71	2.72	0.86			
	D-Fen bilimleri	47	2.48	0.83			
	E-Sosyal bilimler	20	2.57	1.04			
	F-Resim/Müzik	20	2.98	0.75			
	G-Yabancı dil	15	3.01	0.75			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	2.60	0.83			
Nüketme	A-Türkçe	40	2.78	1.02	3.72	0.001	A,B>D,G
	B-Matematik	87	2.80	1.00			
	C-PDR	71	2.52	1.12			
	D-Fen bilimleri	47	2.05	0.91			
	E-Sosyal bilimler	20	2.60	1.14			
	F-Resim/Müzik	20	2.43	0.73			
	G-Yabancı dil	15	1.91	0.75			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	2.48	0.89			
Hayatın Akışını Engelleme	A-Türkçe	40	2.25	0.64	2.53	0.015	B>D,H A,B,C,E>G
	B-Matematik	87	2.34	0.70			
	C-PDR	71	2.17	0.96			
	D-Fen bilimleri	47	1.93	0.87			
	E-Sosyal bilimler	20	2.30	0.93			
	F-Resim/Müzik	20	2.20	0.59			
	G-Yabancı dil	15	1.68	0.55			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	1.88	0.54			
Duygu Durumu	A-Türkçe	40	2.57	0.84	1.82	0.082	
	B-Matematik	87	2.57	0.77			
	C-PDR	71	2.33	0.76			
	D-Fen bilimleri	47	2.22	0.73			
	E-Sosyal bilimler	20	2.51	0.95			
	F-Resim/Müzik	20	2.26	0.64			
	G-Yabancı dil	15	2.28	0.56			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	2.67	0.56			
Bırakamama	A-Türkçe	40	3.78	0.80	1.14	0.338	
	B-Matematik	87	3.72	0.75			
	C-PDR	71	3.76	0.82			
	D-Fen bilimleri	47	3.57	0.83			
	E-Sosyal bilimler	20	3.55	0.99			
	F-Resim/Müzik	20	3.87	0.69			
	G-Yabancı dil	15	4.11	0.73			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	3.91	0.69			
DİJİTAL BAĞIMLILIK	A-Türkçe	40	2.83	0.59	2.23	0.032	A,B,C>D
	B-Matematik	87	2.86	0.56			
	C-PDR	71	2.70	0.71			
	D-Fen bilimleri	47	2.45	0.64			
	E-Sosyal bilimler	20	2.71	0.77			
	F-Resim/Müzik	20	2.75	0.37			
	G-Yabancı dil	15	2.60	0.38			
	H-Sınıf öğretmenliği	18	2.71	0.49			

Tablo 15’de görüldüğü üzere, aşırı kullanım, duygu durumu, bırakamama, alt boyut puanlarının bölüme göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Nüksetme ($F=3.72$; $p<0.05$) ve hayatın akışını engelleme ($F=2.53$; $p<0.05$) alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek puanının ($F=2.23$; $p<0.05$) bölüme göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

Türkçe ve matematik bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların nüksetme puanları, Fen bilimleri ve yabancı dil bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Matematik bölümünde öğrenim gören katılımcıların hayatın akışını engelleme puanları, fen bilimleri ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Türkçe, matematik, PDR ve sosyal bilimler bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların hayatın akışını engelleme puanı, yabancı dil bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Türkçe, matematik ve PDR bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların dijital bağımlılık puanı, fen bilimleri bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmanın onbeşinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 16’de dijital bağımlılık düzeylerinin dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 16

Dijital bağımlılık düzeylerinin dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre karşılaştırılması

Ölçek	Günlük Kullanım Süresi	n	$\bar{X}$	SS	F	P	Anlamlı Fark
Aşırı Kullanım	A-1-2 saat	51	2.24	0.78	18.27	0.000	B,C,D,E>A D,E >B,C
	B-3-4 saat	89	2.55	0.66			
	C-5-6 saat	102	2.73	0.76			
	D-7-8 saat	35	3.33	0.73			
	E-9 saat ve üstü	41	3.31	0.88			
Nüksetme	A-1-2 saat	51	2.05	0.99	11.66	0.000	C,D,E>A D,E>B,C
	B-3-4 saat	89	2.34	0.83			
	C-5-6 saat	102	2.48	0.94			
	D-7-8 saat	35	3.10	1.03			
	E-9 saat ve üstü	41	3.17	1.17			
Hayatın Akışını Engelleme	A-1-2 saat	51	2.03	0.76	3.69	0.006	E>A,B,C
	B-3-4 saat	89	2.03	0.71			
	C-5-6 saat	102	2.13	0.82			
	D-7-8 saat	35	2.33	0.77			
	E-9 saat ve üstü	41	2.53	0.86			
Duygu Durumu	A-1-2 saat	51	2.16	0.82	8.67	0.000	D,E>A,B,C
	B-3-4 saat	89	2.35	0.63			
	C-5-6 saat	102	2.35	0.62			
	D-7-8 saat	35	2.78	0.81			
	E-9 saat ve üstü	41	2.90	0.96			
Bırakamama	A-1-2 saat	51	3.18	0.84	16.21	0.000	B,C,D,E>A D,E>B,C
	B-3-4 saat	89	3.62	0.71			
	C-5-6 saat	102	3.79	0.67			
	D-7-8 saat	35	4.16	0.76			
	E-9 saat ve üstü	41	4.24	0.72			
DİJİTAL BAĞIMLILIK	A-1-2 saat	51	2.33	0.67	21.87	0.000	B,C,D,E>A D,E>B,C
	B-3-4 saat	89	2.58	0.49			
	C-5-6 saat	102	2.70	0.52			
	D-7-8 saat	35	3.14	0.51			
	E-9 saat ve üstü	41	3.23	0.61			

Tablo 16’da görüldüğü üzere, aşırı kullanım ($F=18.27$; $p<0.05$), nüksetme ($F=11.66$; $p<0.05$), hayatın akışını engelleme ($F=3.69$; $p<0.05$), duygu durumu ($F=8.67$; $p<0.05$), bırakamama ($F=16.21$ $p<0.05$) alt boyut puanları ve dijital bağımlılık ölçek puanının ($F=21.87$; $p<0.05$) dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

Dijital medya araçlarını günlük 3 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların aşırı kullanım puanı, dijital medya araçlarını günlük 1-2 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre

kullanan katılımcıların aşırı kullanım puanı, dijital medya araçlarını günlük 3-6 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Dijital medya araçlarını günlük 5 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların nüksetme puanı, dijital medya araçlarını günlük 1-2 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların nüksetme puanı, dijital medya araçlarını günlük 3-6 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Dijital medya araçlarını günlük 9 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların hayatın akışını engelleme puanı, dijital medya araçlarını günlük 1-6 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların duygu durumu puanı, dijital medya araçlarını günlük 1-6 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Dijital medya araçlarını günlük 3 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların bırakamama puanı, dijital medya araçlarını günlük 1-2 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların bırakamama puanı, dijital medya araçlarını günlük 3-6 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Dijital medya araçlarını günlük 3 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların dijital bağımlılık puanı, dijital medya araçlarını günlük 1-2 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların dijital bağımlılık puanı, dijital medya araçlarını günlük 3-6 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.5. Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişki

Araştırmanın onaltıncı alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 17’de kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına ait Pearson korelasyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 17

Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş Ve Dijital Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.Deneyime Açıklık	0.05	0.02	0.13*	0.30**	0.12*	0.12*	0.07	0.11	0.08	-0.13*	0.12*	0.15**	-0.08	-0.15**	-0.10	-0.04	-0.04	-0.12*
2.Yumuşak Başlılık	1	0.23**	0.07	-0.05	0.15**	0.08	0.10	0.07	0.09	-0.21**	0.09	0.15**	-0.10	-0.04	-0.10	-0.11	-0.11	-0.12*
3.Duygusal Dengelilik		1	0.33**	-0.04	0.36**	0.32**	0.29**	0.32**	0.28**	-0.39**	0.22**	0.43**	-0.22**	-0.22**	-0.16**	-0.12*	-0.16**	-0.25**
4.Sorumluluk			1	0.09	0.36**	0.31**	0.32**	0.39**	0.42**	-0.35**	0.19**	0.45**	-0.25**	-0.28**	-0.26**	-0.17**	-0.11*	-0.3**
5.Dışadönüklük				1	0.25**	0.25**	0.29**	0.23**	0.24**	-0.15**	0.17**	0.31**	-0.02	-0.14*	-0.15**	-0.11*	0.05	-0.11
6.Olumlu Duygular					1	0.76**	0.68**	0.64**	0.59**	-0.43**	0.37**	0.87**	-0.17**	-0.22**	-0.25**	-0.04	-0.14*	-0.23**
7.Bağlanma						1	0.63**	0.61**	0.63**	-0.24**	0.37**	0.82**	-0.23**	-0.24**	-0.27**	-0.06	-0.14*	-0.26**
8.İlişkiler							1	0.50**	0.48**	-0.24**	0.37**	0.76**	-0.13*	-0.18**	-0.24**	-0.01	-0.05	-0.17**
9.Anlam								1	0.80**	-0.26**	0.24**	0.79**	-0.30**	-0.37**	-0.25**	-0.10	-0.21**	-0.34**
10.Başarı									1	-0.25**	0.27**	0.78**	-0.29**	-0.34**	-0.34**	-0.14*	-0.16**	-0.35**
11.Olumsuz Duygular										1	-0.29**	-0.54**	0.28**	0.32**	0.28**	0.26**	0.28**	0.39**
12.Sağlık											1	0.56**	-0.15**	-0.18**	-0.20**	-0.12*	-0.11	-0.21**
13.PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ												1	-0.30**	-0.36**	-0.35**	-0.14*	-0.21**	-0.38**

19.DİJİTAL BAĞIMLILIK

Deneyime açıklık puanları ile olumlu davranışlar ($r=0.12$; $p<0.05$), bağlanma ($r=0.12$; $p<0.05$), sağlık ($r=0.12$; $p<0.05$), psikolojik iyi oluş ($r=0.15$; $p<0.05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Deneyime açıklık puanları ile olumsuz duygular puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.13$; $p<0.05$).

Yumuşak başlılık puanları ile olumlu davranışlar ($r=0.15$; $p<0.05$), psikolojik iyi oluş ($r=0.15$; $p<0.05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yumuşak başlılık puanları ile olumsuz duygular puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.21$; $p<0.05$).

Duygusal dengelilik puanları ile olumlu davranışlar ($r=0.36$; $p<0.05$), bağlanma ($r=0.32$; $p<0.05$), ilişkiler ($r=0.29$; $p<0.05$), anlam ($r=0.32$; $p<0.05$), başarı ($r=0.28$; $p<0.05$), sağlık ($r=0.22$; $p<0.05$), psikolojik iyi oluş ($r=0.43$; $p<0.05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Duygusal dengelilik puanları ile olumsuz duygular puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.39$; $p<0.05$).

Sorumluluk puanları ile olumlu davranışlar ($r=0.36$; $p<0.05$), bağlanma ($r=0.31$; $p<0.05$), ilişkiler ($r=0.32$; $p<0.05$), anlam ($r=0.39$; $p<0.05$), başarı ($r=0.42$; $p<0.05$), sağlık ($r=0.19$; $p<0.05$), psikolojik iyi oluş ($r=0.45$; $p<0.05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sorumluluk puanları ile olumsuz duygular puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.35$; $p<0.05$).

Dışadönüklük puanları ile olumlu davranışlar ($r=0.25$; $p<0.05$), bağlanma ($r=0.25$; $p<0.05$), ilişkiler ($r=0.29$; $p<0.05$), anlam ($r=0.23$; $p<0.05$), başarı ($r=0.24$; $p<0.05$), sağlık ($r=0.17$; $p<0.05$), psikolojik iyi oluş ($r=0.31$; $p<0.05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Dışadönüklük puanları ile olumsuz duygular puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.15$; $p<0.05$).

Deneyime açıklık puanları ile nüksetme ($r=-0.15$; $p<0.05$) ve dijital bağımlılık ($r=-0.12$; $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Yumuşak başlılık puanları ile dijital bağımlılık ($r=-0.12$; $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Duygusal dengelilik puanları ile aşırı kullanım ($r=-0.22$; $p<0.05$), nüksetme ($r=-0.22$; $p<0.05$), hayatın akışını engelleme ($r=-0.16$; $p<0.05$), duygu durumu ($r=-0.12$; $p<0.05$), bırakamama ($r=-0.16$; $p<0.05$) ve dijital bağımlılık ($r=-0.25$; $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Sorumluluk puanları ile aşırı kullanım ($r=-0.25$; $p<0.05$), nüksetme ($r=-0.28$; $p<0.05$), hayatın akışını engelleme ($r=-0.26$; $p<0.05$), duygu durumu ($r=-0.17$; $p<0.05$), bırakamama

($r=-0.11$; $p<0.05$) ve dijital bağımlılık ($r=-0.13$; $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Dışadönüklük puanları ile nüksetme ($r=-0.14$; $p<0.05$), hayatın akışını engelleme ($r=-0.15$; $p<0.05$) ve duygu durumu ($r=-0.11$; $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Olumlu duygular puanı ile aşırı kullanım ($r=-0.17$; $p<0.05$), nüksetme ($r=-0.22$; $p<0.05$), hayatın akışını engelleme ($r=-0.25$; $p<0.05$), bırakamama ($r=-0.14$; $p<0.05$) ve dijital bağımlılık ($r=-0.23$; $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Bağlanma puanı ile aşırı kullanım ($r=-0.23$; $p<0.05$), nüksetme ($r=-0.24$; $p<0.05$), hayatın akışını engelleme ($r=-0.27$; $p<0.05$), bırakamama ($r=-0.14$; $p<0.05$) ve dijital bağımlılık ($r=-0.26$; $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

İlişkiler puanı ile aşırı kullanım ($r=-0.13$; $p<0.05$), nüksetme ($r=-0.18$; $p<0.05$), hayatın akışını engelleme ($r=-0.24$; $p<0.05$) ve dijital bağımlılık ($r=-0.17$; $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Anlam puanı ile aşırı kullanım ($r=-0.30$; $p<0.05$), nüksetme ($r=-0.37$; $p<0.05$), hayatın akışını engelleme ($r=-0.25$; $p<0.05$), bırakamama ($r=-0.21$; $p<0.05$) ve dijital bağımlılık ($r=-0.34$; $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Başarı puanı ile aşırı kullanım ($r=-0.29$; $p<0.05$), nüksetme ($r=-0.34$; $p<0.05$), hayatın akışını engelleme ($r=-0.34$; $p<0.05$), duygu durumu ($r=-0.14$; $p<0.05$), bırakamama ($r=-0.16$; $p<0.05$) ve dijital bağımlılık ($r=-0.35$; $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Olumsuz duygular puanı ile aşırı kullanım ($r=0.28$; $p<0.05$), nüksetme ($r=0.32$; $p<0.05$), hayatın akışını engelleme ($r=0.28$; $p<0.05$), duygu durumu ($r=0.26$; $p<0.05$), bırakamama ($r=0.28$; $p<0.05$) ve dijital bağımlılık ($r=0.39$; $p<0.05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Sağlık puanı ile aşırı kullanım ($r=-0.15$; $p<0.05$), nüksetme ($r=-0.18$; $p<0.05$), hayatın akışını engelleme ($r=-0.20$; $p<0.05$), duygu durumu ($r=-0.12$; $p<0.05$) ve dijital bağımlılık ($r=-0.21$; $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş puanı ile aşırı kullanım ($r=-0.30$; $p<0.05$), nüksetme ($r=-0.36$; $p<0.05$), hayatın akışını engelleme ($r=-0.35$; $p<0.05$), duygu durumu ($r=-0.14$; $p<0.05$), bırakamama ($r=-0.21$; $p<0.05$) ve dijital bağımlılık ($r=-0.38$; $p<0.05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmanın onyedinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık düzeylerinin ne kadarını açıklamaktadır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu doğrultuda ilk önce Tablo 18’de kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşu açıklayıcı etkisine ait çoklu regresyon testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 18

Kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşu açıklayıcı etkisi

Bağımsız Değişken	B	SH	β	t	P	Tolerans	VIF
Sabit	0.825	0382		2.161	0.031		
Deneyime Açıklık	0.005	0.044	0.005	0.108	0.914	0.896	1.116
Yumuşak Başlılık	0.060	0.038	0.073	1.582	0.115	0.940	1.064
Duygusal Dengelilik	0.265	0.040	0.322	6.702	0.000	0.858	1.166
Sorumluluk	0.323	0.048	0.318	6.740	0.000	0.887	1.127
Dışadönüklük	0.246	0.039	0.295	6.304	0.000	0.900	1.111
$R^2=0.383$	$\Delta R^2=0.373$	$F_{(5; 312)}=38.744$	$p=0.000.$				

Tablo 18’de görüldüğü üzere, kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine ait modelin uygun olduğu ($F_{(5; 312)}=38.74$; $p<0.05$), değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunun olmadığı (Tolerans>0.20; VIF<10) tespit edilmiştir. Kişilik özellikleri değişkenleri birlikte psikolojik iyi oluş değişkenindeki değişimin yaklaşık %37’sini açıklamaktadır ($\Delta R^2=0.373$). Modeldeki standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluş üzerinde en önemli etkinin sırasıyla duygusal dengelilik ($\beta=0.32$; $t=6.70$; $p<0.05$), sorumluluk ($\beta=0.32$; $t=6.74$; $p<0.05$) ve dışa dönüklük ($\beta=0.29$; $t=6.30$; $p<0.05$) kişilik özelliklerine ait olduğu ve etkinin pozitif yönde olduğu, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Modele göre duygusal olarak dengeli, sorumlu ve dışa dönük kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluşta artışa neden olmaktadır.

Araştırmanın onyedinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık düzeylerinin ne kadarını açıklamaktadır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu doğrultuda ikinci olarak Tablo 19’de kişilik özelliklerinin dijital bağımlılığı açıklayıcı etkisine ait çoklu regresyon testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 19

Kişilik özelliklerinin dijital bağımlılığı açıklayıcı etkisi

Bağımsız Değişken	B	SH	β	t	P	Tolerans	VIF
Sabit	3.980	0.217		18.364	0.000		
Deneyime Açıklık	-0.027	0.025	-0.061	-1.084	0.279	0.896	1.116
Yumuşak Başlılık	-0.027	0.022	-0.069	-1.257	0.210	0.940	1.064
Duygusal Dengelilik	-0.067	0.022	-0.171	-2.994	0.003	0.858	1.166
Sorumluluk	-0.098	0.027	-0.202	-3.590	0.000	0.887	1.127
Dışadönüklük	-0.032	0.022	-0.080	-1.439	0.151	0.900	1.111
$R^2=0.122$	$\Delta R^2=0.108$	$F_{(5; 312)}=8.675$	$p=0.000$				

Tablo 19’da görüldüğü üzere, kişilik özelliklerinin dijital bağımlılık üzerindeki etkisine ait modelin uygun olduğu ($F_{(5; 312)}=8.67$; $p<0.05$), değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunun olmadığı (Tolerans>0.20; VIF<10) tespit edilmiştir. Kişilik özellikleri değişkenleri birlikte dijital bağımlılık değişkenindeki değişimin yaklaşık %11’ini açıklamaktadır ($\Delta R^2=0.108$). Modeldeki standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre, dijital bağımlılık üzerinde en önemli etkinin sırasıyla sorumluluk ($\beta=-0.20$; $t=-3.59$; $p<0.05$) ve duygusal dengelilik ($\beta=-0.17$; $t=-2.99$; $p<0.05$) kişilik özelliklerine ait olduğu ve etkinin negatif yönde olduğu, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin dijital bağımlılık üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı ($p>0.05$) tespit edildi. Modele göre duygusal olarak dengeli ve sorumlu kişilik özellikleri, dijital bağımlılıkta azalmaya neden olmaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve dijital bağımlılık düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi, kişilik özelliklerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve dijital düzeylerini açıklayıcı etkisinin tespit edilmesidir. Ayrıca bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerine ait belirlenen kişilik özelliklerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, eğitim aldıkları bölüm ve dijital medya araçlarını günlük ortalama kullanım süresi açısından anlamlı düzeyde farklılaşması olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmaktadır.

5.1.1. Kişilik Özellikleri Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Araştırmada öncelikle üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, eğitim aldıkları bölüm ve dijital medya araçlarını günlük ortalama kullanma sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlara göre duygusal dengelilik puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların duygusal dengelilik puanı, kadın katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk, dışa dönüklük kişilik özelliklerine ait puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kardaş & Yalçın(2019) cinsiyetin, yaşın, internet kullanımının, eğitim durumunun, kişiliğin iyi oluşla en sık ilişkilendirilen değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır. Düzgün-Ertan (2022) tarafından üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme düzeyleri açısından incelenmiş, 596 öğrenci katılım göstermiştir. Sonuçlar cinsiyet, sınıf, yaş ve bölüme göre sosyal medya bağımlılığının farklılık göstermediği belirlenmiş ve bu durum tüm gençlerin sosyal medya bağımlısı olmasıyla açıklanmıştır. Kişilik özellikleri açısından bakıldığında, nevroitiklik özelliğinin kadınlar lehine yüksek olduğu saptanmıştır. Morsünbül (2014) tarafından öğrencilerinde yürütülen ve kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri, yalnızlık ve yaşam doyumunun internet bağımlılığını yordama düzeyini incelediği araştırmasında 350 kişi katılmış olup erkeklerin internet bağımlılık düzeyleri daha yüksek ve duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin katılımcılarda baskın olduğu ileri sürülmüştür. Charzyńska, Sussman ve Atroszko (2021) ise erkeklerin ve yüksek düzeyde bağımlılıkları olanların psikolojik iyi oluş

düzeylerinin düşük olduğunu, kadınların en yüksek dışadönüklük ve vicdanlılık puanları gösterdiğini ileri sürmektedir.

Yumuşak başlılık, duygusal dengelilik puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yaşa göre bakıldığında 22-23 yaş grubu katılımcıların kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık puanları diğerlerine göre yüksek, 18-19 yaş grubu katılımcıların duygusal dengelilik puanları diğer yaş gruplarına göre düşük olarak tespit edilmiştir. Sınıf düzeyine göre ise, 2, 3 ve 4. sınıflarda öğrenim gören katılımcıların yumuşak başlılık puanları, 1. sınıfta öğrenim görenlere göre daha yüksektir. Düzgün-Ertan (2022) tarafından üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme düzeyleri açısından incelenmiş, 596 öğrenci katılım göstermiştir. Sonuçlar, dışa dönüklük alt boyutunda, birinci sınıflarla dördüncü sınıfların arasında, ikinci sınıflarla dördüncü sınıfların arasında anlamlı fark olduğunu ileri sürmektedir. Bu sonuca göre dördüncü sınıf öğrencilerini daha dışa dönük olduğu ortaya konmuş ve bu durumun, öğrencilerin aldıkları eğitim ve sosyal çevrelerinin genişlemesine bağlı olabileceği açıklanmıştır.

Throuvala, Janikian, Griffiths, Rennoldson ve Kuss, (2019) tarafından internet ve bilgisayar oyun bağımlılığının kötüye kullanım ve bağımlılık kriterlerini karşılayanların erkek (%87) olduğunu, üniversite öğrencileri (%69) olduğu, 18-24 yaş arasında olduğu ve toplam %13'ünün geçmişte bir psikiyatrik hastalık yaşadığını bildirdiği saptanmıştır. Yaş ortalaması 23 olan bu 172 oyuncu katılımcının çalışma kapsamında temel benlik algıları ve değerlendirmelerinin dolaylı etkisi ile internet ve bilgisayar oyun bağımlılığının nasıl şekillendiğini ve oyun oynamanın dışındaki ebeveyn reddi ve temel benlik algıları ve değerlendirmelerinden oluşan iki faktör arasındaki etkileşim etkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre, bir birey erken çocukluk döneminde ne kadar çok reddedilme yaşadıysa, bireyin düşük düzeyde temel benlik algıları ve değerlendirmeleri geliştirmesi daha olasıydı (yani, düşük benlik saygısı, azalmış bir benlik duygusu, öz yeterlilik, dengesiz bir kontrol odağı ve yüksek nevrotiklik seviyeleri) ve bu durum sonuç olarak potansiyel olarak daha patolojik oyun oynama davranışına yol açmaktadır. Mevcut araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Bölüme göre bakıldığında, matematik, fen bilimleri, yabancı dil ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların yumuşak başlılık puanları, Türkçe, sosyal bilimler ve resim/müzik bölümlerinde öğrenim görenlerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. PDR, sosyal bilimler, yabancı dil ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların duygusal dengelilik puanları, Türkçe, matematik ve

resim/müzik bölümlerinde öğrenim görenlerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. PDR, fen bilimleri, sosyal bilimler ve resim/müzik bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların dışadönüklük puanları, Türkçe ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde okuyanların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Düzgün-Ertan (2022) tarafından üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme düzeyleri açısından incelenmiş, 596 öğrenci katılım göstermiştir. Sonuçlar yaş ve bölüme göre kişilik özelliklerinin farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Mevcut araştırmada dijital medya araçlarını kullanım sürelerine göre bakıldığında, günlük 6 saat ve daha az süre kullanan katılımcıların kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık puanları, dijital medya araçlarını günlük 9 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dijital medya araçlarını günlük 6 saat ve daha az süre kullanan katılımcıların kişilik özelliklerinden duygusal dengelilik puanları, dijital medya araçlarını günlük 7-8 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Throuvala, Janikian, Griffiths, Rennoldson ve Kuss, (2019) tarafından internet ve bilgisayar oyun bağımlılığının kötüye kullanım ve bağımlılık kriterlerini karşılayanların günde rapor edilen maksimum oyun saati 20 saat ve hafta sonu kullanımı için 24 saat olarak saptanmış olup yüzde 73'ü kötüye kullanımı kriterlerini ve yüzde 25'i bağımlılık kriterlerini karşılamıştır. Daha spesifik olarak, kişi başına harcanan ortalama saat hafta içi oyun için 5,76 saat olarak tespit edilmiştir. Mevcut araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Müller, Werthmann, Beutel, Wölfling ve Egloff, (2021) çalışmalarında uyumsuz kişilik özellikleri ile davranışsal bağımlılıklar arasında açık bir ilişki bulmuştur. İnternetle ilişkili bozuklukları olan hastalar, davranışsal bağımlılığı olmayan kontrol deneklerinden her uyumsuz özellikte önemli ölçüde daha yüksek puanlara sahipti. İnternetle ilişkili bozukluklar için Negatif Duygulanım ve Engelleme en belirgin özelliklerdi ve klinik olmayan örneklemde de benzer ilişkiler bulundu. Ayrılma dışında, her uyumsuz özellik, internetle ilişkili bozukluklar semptomlarıyla önemli ölçüde ilişkiliydi. Bu bulgular büyük ölçüde klinik olmayan örneklerde (Laier, Wegmann, Brand, 2018) yayınlanan birkaç sonuçla uyumludur (Gervasi ve ark., 2017). Yakın tarihli bir meta-analizde , IRD, düşük vicdanlılık ve yüksek nevrozite ile karakterize edildi (Kayış, Satıcı, Yılmaz, Şimşek, Ceyhan, Bakioğlu, 2016). Önceki bazı çalışmalar, İnternet Oyun Bozukluğu'nun aksine, sosyal medya kullanım bozukluğunun özellikle kadınlar arasında yüksek dışa dönüklük ile daha yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (Müller, Dreier, Duven, Giral, Beutel, Wölfling, 2017; Wang, Ho, Chan, Tse, 2015; Kuss, Griffiths, 2011).

Klinik ve klinik olmayan ortamlardaki internet bağımlısı ergenler, problemsiz internet kullanımı olan ergenlere göre daha yüksek psikopatoloji sergilemektedir. Alanyazında düşük sorumluluk ve yüksek olumsuz duygu internet bağımlılığının kişilik bağlantıları olarak saptanmıştır (Müller, Dreier, Duven, Giralt, Beutel, Wölfling, 2017). Sonuç olarak, internet bağımlılığı, erkek ve kız ergenler arasında yaygın olarak görülen sorunlu bir davranıştır ve psikopatolojik belirtilerle ilişkilidir.

Sadece kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, incelenen kadınların kişilik tipinin, internet bağımlılığı ile ilişkili olabileceğini, nevrozmin özellikle artan internet bağımlılığı riskine yatkın bir kişilik özelliği olabileceği belirtilmiştir. Deneyime açıklık, internet bağımlılığına elverişli iken, vicdanlılık, internet bağımlılığı ile olumsuz bir ilişki içinde olarak saptanmıştır (Rachubińska, Cybulska, Szkup ve Grochans, 2021). Kişilik özellikleri açısından bakıldığında üniversite öğrencilerinden dışa dönük olan, deneyime açık (Modersitzki ve ark., 2020) kişilik özellik sahibi olanlar ile stres düzeylerini kontrol edebilenlerin (Altuntaş ve Tekeci, 2020) psikolojik iyi oluş halini korudukları saptanmıştır. Mevcut araştırma sonuçlarıyla alan yazın tutarlıdır.

5.1.2. Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, eğitim aldıkları bölüm ve dijital medya araçlarını günlük ortalama kullanma sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlara göre olumsuz duygular düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadınların olumsuz duygular düzeyi, erkeklere göre yüksek olumsuz duygular düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Uyar (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun incelendiği tez çalışmasında, yaş ortalaması 21 olan 499 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmış olup, katılımcıların cinsiyetine göre farklılaşma olduğu saptanmıştır. Sonuçlara göre cinsiyet, psikolojik iyi oluş düzeyinin anlamlı bir yordayıcısıdır kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek olarak saptanmıştır.

Atroszko, Atroszko ve Charzyńska (2021) bağımlılığı olan gençlerde narsisizm, algılanan stres, kaygı ve umutsuzlukta daha yüksek puan tespit edilmiştir ve uyumluluk, duygusal istikrar, genel yaşam kalitesi, sağlık kalitesi ve uyku kalitesi konusunda daha düşük puanları olduğunu ve bu örnekleme kadınların erkeklere oranla, düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya konmuş olup mevcut çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Charzyńska, Sussman ve Atroszko (2021) ise erkeklerin ve yüksek düzeyde bağımlılıkları olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğunu ileri sürmektedir. Kadınlar en yüksek dışadönüklük ve vicdanlılık puanları göstermiştir. Sonuçlar mevcut araştırma bulgularıyla paralellik göstermemiştir.

Kardaş & Yalçın(2019) cinsiyetin, yaştan, internet kullanımının, eğitim durumunun, kişiliğin iyi oluşla en sık ilişkilendirilen değişkenler olduğunu ortaya koymaktayken, Ergül-Topçu,Yasak, Kalafat ve Altınoğlu-Dikmeer (2021) kadınların psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğunu, Aygün ve Topkaya (2022) ise cinsiyet, yaş ve akademik not ortalaması değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile anlamlı ilişkili olmadığı ortaya koymuştur.

Yaşa göre bakıldığında 22-23 yaş grubu katılımcıların başarı düzeyi ve ilişkiler düzeyi diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Sınıf düzeyine göre ise, 2, 3 ve 4. sınıflarda öğrenim gören katılımcıların olumlu duygular, ilişkiler, anlam, başarı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, 1. sınıfta öğrenim gören katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bölüme göre psikolojik iyi oluşun ilişkiler ve anlam alt boyut puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre, matematik, Türkçe, PDR, fen bilimleri, yabancı dil, sosyal bilimler ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların ilişkiler düzeyi, resim/müzik bölümünde öğrenim gören katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır. PDR, fen bilimleri ve sosyal bilimler bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların anlam düzeyi, matematik ve yabancı dil bölümlerinde öğrenim gören katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır. Dijital medya araçlarını kullanım sürelerine göre bakıldığında sonuçlar, anlam, başarı, olumsuz duygular alt boyut puanları ve psikolojik iyi oluş ölçek puanının anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Farkın hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde sonuçlara göre; dijital medya araçlarını günlük 6 saat ve daha az süre kullanan katılımcıların anlam düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeyi, dijital medya araçlarını günlük 7-8 saat kullanan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dijital medya araçlarını 6 saat ve daha az kullanan üniversite öğrencilerinin anlam düzeyinin ve psikolojik iyi oluşun yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik iyi oluş düzeyleri üniversite öğrencilerinin dijital medya araçlarını kullanım sürelerine göre incelendiğinde araştırma sonuçları, dijital medya araçlarını günlük 3-4 saat kullanan katılımcıların başarı düzeyinin, dijital medya araçlarını günlük 5-8 saat kullanan

katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu; dijital medya araçlarını günlük 5-6 saat kullanan katılımcıların başarı düzeyinin ise, dijital medya araçlarını günlük 7-8 saat kullanan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu, dijital medya araçlarını kullanım süresi azaldıkça başarı düzeyinin arttığını ortaya koymaktadır.

Abdel Rouf, Gabr, Al-Wutayd ve Al-Batanony (2022) tarafından psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı, bağımlılık ile güçlü bir negatif korelasyona sahip olarak bulunmuştur ve bağımlılık ile haftada oynanan saat sayısı arasında anlamlı pozitif korelasyon gözlemlenmiştir. Benzer olarak Ansari ve diğerleri (2022) oyun kullanım süresi ile bağımlılık arasında pozitif ilişki olduğunu ileri sürerken psikolojik iyi oluşun azaldığını belirtmektedir. Sonuçlar mevcut araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş düzeyleri üniversite öğrencilerinin dijital medya araçlarını kullanım sürelerine göre incelendiğinde araştırma sonuçları, dijital medya araçlarını günlük 3-6 saat kullanan katılımcıların olumsuz duygular düzeyinin, dijital medya araçlarını günlük 1-2 saat kullanan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu; dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların olumsuz duygular düzeyinin, dijital medya araçlarını günlük 1-6 saat kullanan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu; dijital medya araçlarını kullanım süresi arttıkça olumsuz duygulanım düzeyinin yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Alanyazın incelendiğinde genel olarak psikolojik sıkıntının dijital bağımlılıklarla olumlu ilişkili olduğu dolayısıyla psikolojik iyi oluş ile dijital bağımlılıklar arasında negatif ilişki olduğu göze çarpmaktadır Atroszko, Atroszko ve Charzyńska, 2021; Ko ve diğerleri, 2021; Ting ve Essau, 2021; Verlinden, Thomas, Almansoori ve Wanigaratne, 2021). Demir, Tanhan, Çiçek, Yerlikaya, Çırak Kurt, ve Ünverdi (2021) tarafından eğitim fakültesinde okuyan 377 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin teknoloji kullanım sıklığına göre anlamlı derecede farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Benzer olarak Yılmaz' (2013) da psikolojik iyi oluş düzeylerinin teknoloji kullanım sıklığına göre değişmediğini ileri sürerken Uz-Baş, Öz-Soysal ve Aysan (2016) psikolojik iyi oluşun teknoloji kullanım sıklığına göre değiştiğini ortaya koymaktadır.

5.1.3. Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, eğitim aldıkları bölüm ve dijital medya araçlarını günlük ortalama kullanma sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlara

göre, kadın katılımcıların nüksetme, bırakamama ve dijital bağımlılık düzeyleri, erkek katılımcıların düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Alanyazında kadınların nomofobi düzeyleri erkeklerden daha yüksek olarak saptanmıştır (Ay, 2021) bu bulgu ile sonuçlar tutarlılık göstermektedir. Simkova ve Cincera (2004) ‘ya göre erkeklerin kadınlara göre internet bağımlılık düzeylerinde daha yüksek düzeye sahip oldukları saptanmış, benzer olarak erkek üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı daha yüksek olarak saptanmıştır (Ay, 2021). Araştırmanın bulgusu bu sonuç ile paralellik göstermemektedir. Alanyazında farklı dijital bağımlılık türlerine göre cinsiyete ilişkin farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Erkeklerin kadınlara oranla dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu (Akkaya 2020; Arslan, 2020; Aydemir, 2020; Çelik, 2021, Kanat (2019), Kılıç, 2021; Sulubey, 2022) ortaya konmaktadır. Erkeklerin aşırı online kalma isteği kadınlara göre daha yüksek saptanmıştır (Can ve Tozoğlu, 2019) ancak bulgular cinsiyete ve yaşa göre çevrimiçi alışveriş bağımlılığında anlamlı fark olmadığını ortaya koymaktadır (Akkaş 2021). Batıgün-Durak ve Kılıç (2011) tarafından kişilik özellikleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmalarına 1198 üniversite öğrencisi katılmıştır. Cinsiyete göre bakıldığında, erkekleri internet bağımlılığı düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu ileri sürülmektedir. Üniversite öğrencilerinde telefon bağımlılığı ile oyun bağımlılığının yüksek düzeyde aynı yönde ilişkili olduğu (Bülbül ve Tunç, 2018); yine 2018 ‘de yapılan bir çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılıkları düzeyinin düşük olduğu (Yılmaz ve Karaoğlu; 2018) ileri sürülmüştür. Kapudere (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde yürütülen ve kişilik özellikleri ile problemler internet kullanımı ve algılanan anababa tutumlarını incelediği çalışmasına 419 öğrenci katılmıştır, cinsiyete göre, erkeklerin problemler internet düzeyinin yüksek olduğu ileri sürülmektedir.

Karakoç ve Taydaş (2013) internetin en sık kullanılan kitle iletişim aracı olarak öne çıktığını saptamıştır ve cinsiyete göre anlamlı sonuçlar elde etmişlerdir. Özdemir, Akçakanat ve İzgüden (2017) erkeklerin sanal paylaşımlarının kadınlardan fazla olduğu ve erkek üniversite öğrencilerinin kadınlara göre sanal ortamda daha sosyal oldukları sonucu ileri sürülmüştür. Erkeklerin, heyecan içeren, stratejik olarak planlamalar yapabilecekleri güncel ola ve gerçek yaşama daha yakın olan oyunları tercih ederken kadınları yine heyecan içeren ancak zihinsel aktivite ve veya becerilerini ortaya koymalarının gerektiği tek başlarına oynayabilecekleri ve kendilerine göre kişiselleştirilmiş özellikler katabilecekleri oyunları daha çok tercih ettikleri saptanmıştır (Pala ve Erdem, 2011).

Mevcut araştırmada dijital bağımlılık ölçeğinin hayatın akışını engelleme alt boyutunda üniversite öğrencilerinin yaşına göre farklılıklar saptanmıştır. Buna göre sonuçlar,

18-19 yaş ve 20-21 yaş grubu katılımcıların hayatın akışını engelleme düzeyinin, 22-23 yaş grubu katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. 22 yaş altı üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılıkların onların hayatının akışını engellediğini düşündüğü anlaşılmaktadır. Kılıç (2021) ve Aydemir (2020) yaş ile dijital oyun bağımlılığının ters yönlü ilişkili olduğunu saptamış olup üniversite öğrencilerinde yaş arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin düştüğü saptanmıştır. Yaş oyun bağımlılığının yüzde 3 ünü açıklamaktadır. Sonuçlar mevcut araştırma bulgularıyla tutarlıdır. Budak (2017) tarafından yürütülen ve 522 erişkin bireyin katıldığı çalışmada, internet bağımlılığının erkelerde daha yüksek olduğu ve yaşa göre azaldığı saptanmıştır.

Dijital bağımlılık düzeyleri üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre incelendiğinde, sonuçlar 1. sınıfta öğrenim gören katılımcıların aşırı kullanım düzeyinin, 4. sınıfta öğrenim görenlerden daha yüksek olduğunu ve yine 1. sınıfta öğrenim gören katılımcıların hayatın akışını engelleme düzeylerinin, 2, 3 ve 4. sınıflarda öğrenim görenlerden yüksek olarak gözlenmektedir. Alanyazın incelendiğinde, birinci sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri daha yüksek olarak saptanmıştır (Arslan, 2020). İkinci ve üçüncü sınıf öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar olduğu ileri sürülmüştür (Akkaş 2021). Sınıf düzeyine göre incelendiğinde, tüm sınıflarda dijital oyun oynama ve bağımlılıklar için en belirgin tercih nedeni heyecan, sonraki ise strateji olarak saptanmıştır. İkinci sınıflarda görsel içeriği fazla olan, güncel olan ve gerçek yaşantıya daha yakın olması seçeneği ön plana çıktığı saptanmıştır (Pala ve Erdem, 2011). Kapudere (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde yürütülen ve kişilik özellikleri ile problemli internet kullanımı ve algılanan anababa tutumlarını incelediği çalışmasına 419 öğrenci katılmıştır ve problemli internet düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Dijital bağımlılık düzeyleri üniversite öğrencilerinin okudukları bölüme göre incelendiğinde, sonuçlar, türkçe, matematik ve PDR bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin, fen bilimleri bölümünde öğrenim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu; ayrıca türkçe ve matematik bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların nüksetme düzeylerinin, fen bilimleri ve yabancı dil bölümlerinde öğrenim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçlar incelendiğinde, matematik bölümünde öğrenim gören katılımcıların hayatın akışını engelleme düzeylerinin, fen bilimleri ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; türkçe, matematik, PDR ve sosyal bilimler bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların hayatın

akışını engelleme puanı, yabancı dil bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dijital bağımlılık düzeyleri üniversite öğrencilerinin dijital medya araçlarını kullanım sürelerine göre incelendiğinde, sonuçlar günlük 1-2 saat kullanan üniversite öğrencilerine göre, dijital medya araçlarını günlük 3 saat ve daha uzun süre kullanan üniversite öğrencilerinin aşırı kullanım düzeyinin ve bırakmama düzeyinin, daha yüksek olduğunu; günlük 5 saat ve daha uzun süre kullanan üniversite öğrencilerinin nüksetme düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinden, dijital medya araçlarını günlük 9 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların hayatın akışını engelleme düzeyinin, dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların duygu durumu düzeyinin, dijital medya araçlarını günlük 1-6 saat kullanan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları, dijital medya araçlarını günlük 3 saat ve daha uzun süre kullanan üniversite öğrencilerinin günlük 1-2 saat kullanan üniversite öğrencilerine göre; dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan üniversite öğrencilerinin günlük 3-6 saat kullananlara göre dijital bağımlılık düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuca göre dijital medya araçlarını günlük 3 saat ve üstü kullanan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Sonuçlar günlük yaşamda aynı günde dijital oyun oynamay ayırdıkları süreler ile dijital oyun bağımlılığı, ayrıca dijital oyun motivasyonu puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunan çalışmalar ile tutarlıdır (Kılıç, 2021). Kapudere (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde yürütülen ve kişilik özellikleri ile problemleri internet kullanımı ve algılanan anababa tutumlarını incelediği çalışmasına 419 öğrenci katılmıştır, gün içinde üç saatlik ve daha çok interneti hayatında kullandığını söyleyen öğrencilerde ise problemleri internet kullanımının arttığı saptanmıştır.

Haftalık spor yapma ve e-spor oyunları oynama sürelerinin dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini etkilediği (Sulubey, 2022) görülmüştür. İnterneti günlük olarak 8 saat ve fazla kullananların internet bağımlısı ve dijital oyun bağımlısı olduğu, sonuçların kullanım süresi arttıkça günlük 0-4 saat kullananlar ile 4-8 saat ve 8 saatten fazla kullananlar kıyaslandığında bağımlılık düzeylerinin arttığı saptanmıştır. Günlük kullanım süresine göre farklılaşmalar tespit edilmiş olup, diğer sonuçlarla paralel olarak günlük 8 saat ve fazla kullananların bilgiye erişememe, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme düzeyleri diğer kullanıcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olarak saptanmıştır(Ay,2021).

Günde 8 saat ve üzeri oyun oynayanlarda dijital oyun bağımlılığın günde 1 saat veya daha az oynayanlara göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Çelik, 2021) Günlük interneti kullanım sürelerine göre farklı sonuçlar elde edilmiş olup, yüzde 17'si 6 saatten fazla kullanmakta olup katılımcıların yüzde 35'inin akşam saatlerinde ve yüzde 28'inin gece yatana kadar internet kullandıkları saptanmıştır. Dijital oyunlar açısından katılımcıların bu saatlerde yüzde 76'sının oyun oynadığını ve yüzde 60'ının eğlence amacıyla oyun oynadığını ifade ettiği ortaya konmaktadır (Aydemir, 2020).

İnternet kullanım sürelerine göre incelendiğinde katılımcıların kontrolü kaybetme düzeyi, daha çok online platformlarda kalmak istemeleri düzeyi ve sosyal ilişkilerinde olumsuzluk yaşamalarına ait internet bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarındaki düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Yedi saat ve üzeri internet kullananların internet bağımlısı olduğu ve tüm alt boyutlarda düzeylerinin diğer kullanım sürelerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Can ve Tozoğlu, 2019). İnternet kullanımına ilişkin sonuçlara bakıldığında (Karakoç ve Taydaş, 2013) interneti 1 saatten az kullanan yüzde 42, iki-üç saat kullanan yüzde 30'a yakın katılımcı olduğu, yüzde 12'nin ise 4 saat ve üzeri kullandığı anlaşılmaktadır. Cinsiyete göre ise, erkeklerin yüzde 40'ının bir saatten daha az, yüzde 27'sinin 4 saatten fazla, kadınlarda ise yüzde 49'un bir saatten az kullanırken yaklaşık yüzde 15'inin 4 saat ve daha fazla kullandığı tespit edilmiştir.

Batıgün-Durak ve Kılıç (2011) tarafından kişilik özellikleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmalarına 1198 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar, en az iki saat olmak üzere bir günde interneti üniversite öğrencilerinin hayatlarında kullandıklarını, öğrencilerin yüzde 19'unun internet bağımlısı olduğunu ortaya koymaktadır. Durmuş ve arkadaşları (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı incelenmiştir. Çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarına yönelik düzeyleri ile internet kullanım alışkanlıkları onların üniversite yaşamları boyunca incelenmiş ve değişimi belirlenmeye çalışılmıştır. Toplam 234 öğrencinin 2013 ve 2016 yılları arasında izlendiği çalışmada katılımcıların günlük internet kullanım süresi zaman içinde arttığı, sosyal medya kullanımının yüzde otuzdan yüzde altmışa arttığı saptanmıştır. Dolayısıyla mevcut araştırma bulgularının alanyazınla paralel olduğu ve günlük kullanım süresinin artış gösterdiği ve günlük kullanım süresinin artmasının dijital bağımlılıklara katkı sağladığı anlaşılmaktadır.

5.1.4. Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişki ve Açıklayıcı Etki

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş; üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık düzeylerinin ne kadarını açıkladığı analiz edilmiştir. Bu kısımda 16. ve 17. alt problemlere ilişkin bulgular açıklanmakta ve tartışılmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden deneyime açıklık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan olumlu davranışlar, bağlanma, sağlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden deneyime açıklık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan olumsuz duygular düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden deneyime açıklık düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri ve nüksetme düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ile dijital bağımlılıklar arasında (Batıgün-Durak ve Kılıç, 2011; Budak,2017; Çınar ve Mutlu, 2019; Kapıdere,2020) kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ile psikolojik iyi oluş arasında (Kaşıkçı,2020;Kılıçı 2021; Ji, Yin, Zhang ve Wong, 2022) ilişki belirtilmemiştir. Mevcut araştırma bulguları, alanyazına deneyime açıklık kişilik özelliğine yüksek düzeyde sahip gençlerin dijital bağımlılıklarının, bağımlılığın nüksetme düzeyinin ve olumsuz duygular düzeyinin düşük olduğunu katmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan olumlu davranışlar düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan olumsuz duygular düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Batıgün-Durak ve Kılıç (2011) tarafından kişilik özellikleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmalarına 1198 üniversite öğrencisi katılmıştır. Kişilik boyutları beş faktör kişilik özelliklerine göre incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi düşük olanların yüksek olanlara göre özdenetiminin daha yüksek olduğu ve daha yumuşak başlı oldukları ve nörotizm düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Mevcut araştırma sonuçları alanyazın ile genellikle tutarlıdır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden duygusal dengelilik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan olumlu davranışlar, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı ve sağlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden duygusal dengelilik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan olumsuz duygular düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden duygusal dengelilik düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri, nüksetme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Budak (2017) tarafından yürütülen ve 522 erişkin bireyin katıldığı internet bağımlılığının kişilik özellikleri açısından incelendiği çalışmada, internet bağımlılığının erkelerde daha yüksek olduğu ve yaşa göre azaldığı saptanmıştır. Sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü arttıkça internet bağımlılığının arttığı belirlenmiştir. Sosyotropi kişilik özellikleri ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin pozitif ilişkili olduğu, bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşamasının artmasıyla yaşam doyumlarının azalmasıyla internet bağımlılık düzeylerinin yordandığı, dolayısıyla sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri yüksek düzeyde olanların internet bağımlılığının yüksek olduğu ortaya konmuştur. Mevcut araştırma sonuçları genel olarak lanyazın ile tutarlıdır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden sorumluluk düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan olumlu davranışlar, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı ve sağlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden sorumluluk düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan olumsuz duygular düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden sorumluluk düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri, nüksetme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çınar ve Mutlu (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, benlik saygısı, dikkat ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile internet bağımlılığının incelendiği çalışmaya 400 üniversite öğrencisi katılmış, yüzde 16'sının internet bağımlısı olduğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile ve nevrotik kişilik özelliği ile internet bağımlılığının olumlu ilişkisi olduğu , kişilik özelliklerinden sorumluluk alt boyutu ile negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Kapudere (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde yürütülen ve kişilik özellikleri ile problemleri internet kullanımı ve algılanan anababa tutumlarını incelediği çalışmasına 419 öğrenci katılmıştır.

Sonuçlara göre özdisiplin, sorumluluk ve duygusal dengesizlik alt boyutları problemlili internet kullanımını yordamaktadır. Mevcut araştırmanın sonuçları, alanyazın ile genel olarak tutarlıdır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden dışa dönüklük düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan olumlu davranışlar, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı ve sağlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden dışa dönüklük düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan olumsuz duygular düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden dışa dönüklük düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeylerinin alt boyutları olan hayatın akışını engelleme ve duygu durumu düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kaşıkçı, (2020) kişilik özelliklerinin iyi oluşla olumlu ilişkili olduğunu ve üniversite öğrencilerinin uyum süreçlerine dolaylı katkıları olduğunu ileri sürmektedir. Psikiyatrik tanı-tedavi almayanların dijital oyun motivasyonu alt boyutu olan merak ve sosyal kabul ve mutluluk puanlı psikiyatrik tanı ve tedavi alanlarındakinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Kılıç,2021).

Bozukluğa özgü InPrIA modeline (İnternet Bağımlılığının Bütünleyici Süreç Modeli (Müller, Dreier, Wölfling, 2016) dayalı olarak, bu bozukluğa özgü bilişler, ikincil bir düzenin risk faktörleri olarak algılanır, yani (birincil) risk faktörleri tarafından kolaylaştırılan işlevsiz öğrenme süreçlerine dayalıdır. Bu tür birincil risk faktörleri özellikle uyumsuz kişilik özelliklerinde görülebilir. İnternetle ilişkili bozukluklar, nevrotiklik ile pozitif ilişkiler ve vicdanlılık, açgözlülük ve - daha az ölçüde - dışa dönüklük ve açıklık ile negatif ilişkiler gösterir (Kayış, Satıcı, Yılmaz, Şimşek, Ceyhan, Bakioğlu, 2016 ; Braun, Stopfer, Müller, Beutel, Egloff, 2016); ayrılma dışında, her uyumsuz özellik, internet bağlantılı bozuklukların semptomlarıyla önemli ölçüde ilişkili olarak saptanmıştır Müller, Werthmann, Beutel, Wölfling ve Egloff (2021). Kızılay (2022) tarafından 18-55 yaş arası 562 kişiyle yürüttüğü kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği çalışmasında, kişilik özelliklerinden, deneyime açıklık, öz disiplin ve uyumluluk düzeyleri ile katılımcıların internet bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu; nevrotiklik düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu ; dışadönüklük düzeyinin anlamlı ilişkili olmadığı ileri sürülmüştür.

Ji, Yin, Zhang ve Wong, (2022) tarafından yürütülen metaanaliz çalışmasında 115.975 deneği kapsayan 153 çalışma dâhil edilmiş, 56 risk faktörü ve 28 koruyucu faktör belirlenmiştir. İnternette oyun oynama bozukluğu ile güçlü bir şekilde ilişkili olan tek

koruyucu faktörün kendini kontrol etme olduğu belirlenmiş ve kişilik özelliklerinden uyumluluk ($r = -0,23$) ve vicdanlılık ($r = -0,20$) anlamlı negatif ilişkili bulunmuş, öz-ilişkili faktörlerden öz-dayanıklılık ($-0,23$) ve öz-yeterlik ($r = -0,21$) anlamlı negatif ilişkili bulunmuştur. Mevcut araştırmanın sonuçları küresel bulgularla genel olarak paralellik göstermektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri ve dijital bağımlılık alt boyutları olan aşırı kullanım, nüksetme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öztürk (2022) tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Çetinkaya Dağlı (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanım düzeyleri ile onların psikolojik iyi oluş düzeylerini inceledikleri çalışmasına 488 öğrenci katılmış olup sonuçlar üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ile psikolojik iyi oluşları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre internetin problemlili kullanımı arttıkça gençlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Mevcut çalışmanın bulguları alanyazınla paralellik göstermektedir. Bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş arttıkça internet bağımlılığı ve dijital bağımlılık azalmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutu olan olumlu duygular düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyi arasında ve dijital bağımlılık alt boyutları olan aşırı kullanım, nüksetme, hayatın akışını engelleme, bırakamama düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutu olan olumsuz duygular düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyi arasında ve dijital bağımlılık alt boyutları olan aşırı kullanım, nüksetme, hayatın akışını engelleme, bırakamama düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve dijital bağımlılık alt boyutları olan aşırı kullanım düzeyleri, nüksetme düzeyleri ve hayatın akışını engelleme düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan sağlık, anlam, ilişkiler, bağlanma düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve dijital bağımlılık alt boyutları olan bırakamama düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan anlam ve bağlanma düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve dijital bağımlılık alt boyutları olan duygu durumu düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan sağlık ve başarı düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki açıklayıcı etkisine ait çoklu regresyon testi sonuçları incelenmiştir. Sonuçlar, kişilik özellikleri değişkenlerinin birlikte psikolojik iyi oluş değişkenindeki değişimin yaklaşık %37'sini açıkladığını ortaya koymaktadır. Modele göre duygusal olarak dengeli, sorumlu ve dışa dönük kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluşta artışa neden olmaktadır.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki açıklayıcı etkisine ait çoklu regresyon testi sonuçları incelenmiştir. Sonuçlar, kişilik özellikleri değişkenleri birlikte dijital bağımlılık değişkenindeki değişimin yaklaşık %11'ini açıkladığını ortaya koymaktadır. Modele göre duygusal olarak dengeli ve sorumlu kişilik özellikleri, dijital bağımlılıkta azalmaya neden olmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, internet bağımlılığı yüksek olanların umutsuzluk düzeylerinin de yüksek olduğu (Lester; 2013) facebook bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı ilişki olduğu (Çelik, 2019); kadınların depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Sulubey 2022). Dijital etkinliklerde aşırı odaklanma ve erteleme düzeyleri, duygu değişimi yaşama ve oyuna dalma düzeyleri erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olarak saptanmıştır (Akkaya, 2020). Erkeklerin kadınlara oranla kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri (Karakoç ve Taydaş, 2013) ve kadınların yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu (Kanat, 2019) ileri sürülmektedir. Şiddet içerikli dijital oyun oynayanların saldırgan düşünce ve davranışlarında artış olduğunu ortaya konmuş (Anderson ve ark., 2010); bu kişilerin empati kurma becerilerinin azalması, yardımseverlikten uzaklaşmaları ve şiddete karşı da duyarsızlaştıklarının gözlemlendiği ileri sürülmüştür. Özellikle dijital oyun bağımlılığının sosyal kaygı, depresyon ve yalnızlık ile pozitif ilişkili olduğu ve mobil oyunları bağımlı olacaklarına yol açmak üzere kullandığında erkek erenlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha çok olduğunu bildirmek üzere eğilim gösterdikleri oldukları ileri sürülmektedir (Wang, Sheng ve Wang, 2019).

İnternetle ilgili bozuklukların altında yatan kişilik özellikleri üzerine araştırmalar, özellikle beş faktörlü kişilik modeliyle ilgili olarak son yıllarda hızla büyümüştür (MacLaren, Fugelsang, Harrigan, K.A. Dixon, 2011; Kayış, Satıcı, Yılmaz, Şimşek, Ceyhan, Bakioğlu, 2016). Küresel olarak değerlendirilen bir kavram olarak İnternetle ilişkili

bozukluklar, nevrotiklik ile pozitif ilişkiler ve vicdanlılık, açgözlülük ve - daha az ölçüde - dışa dönüklük ve açıklık ile negatif ilişkiler gösterir (Kayış, Satıcı, Yılmaz, Şimşek, Ceyhan, Bakioğlu, 2016; Braun, Stopfer, Müller, Beutel, Egloff, 2016). Beş uyumsuz kişilik özelliğini kapsayan kişilik bozuklukları için DSM-5 (Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, 5. baskı) modeline göre bu alanlar, beş faktörlü modelin uç değişkenleri olarak algılanır (Gore, Widiger, 2013). Olumsuz duygulanım (duygusal istikrarın karşıtı) kaygı, depresyon ve öfke ile ilgilidir. Ayrılma (dışa dönüklüğün karşıtı), sosyal geri çekilme ve kısıtlayıcı duygulanım yoluyla sosyal veya duygusal durumlardan kaçınmakla ifade edilir. Antagonizmde yüksek puana sahip (uyumluluğun karşıtı) bireyler, kişilerarası çatışmalara yol açacak şekilde hareket etme eğilimindedir. Disinhibisyonda (vicdanlılığın tersi) yüksek puanlar, anında tatmin ve dürtüsel davranışa odaklanma ile karakterize edilir. Psikotizm (açıklığın karşıtı), uygunsuz veya olağandışı davranışların yanı sıra halüsinasyon fenomenleri veya garip iç deneyimlerle ilgilidir (Gore, Widiger, 2013). Ayrıca kaçınma beklentilerinin (örneğin, gerçeklerden kaçma, strese kurtulma, olumsuz duyguları boğma) da rol oynadığını gösteren çalışmalar vardır (Laier, Wegmann, Brand, 2018; Lin, Ko, Wu, 2008).

Kişilik özellikleri açısından sonuçlar beş kişilik faktöründen vicdanlılık düzeyinin, stresin internet oyun bağımlılığı eğilimi üzerindeki etkisine aracılık ettiğini de ortaya koymaktadır (Choi, Park ve Kim, 2021). Vicdanlılık, yüksek özdenetim, yüksek sorumluluk duygusu, sosyal normlara veya ilkelere uyma, çalışkanlık ve düzen gibi kişilik özelliklerini ifade eder. Vicdanlılık ayrıca dürtülere direnmek, arzuları yönetmek ve davranışları aktif olarak kontrol etmek için hareket ederek dürtüselliliği kontrol etmenin en güçlü kavramsal özelliklerine sahiptir. Vicdanlılığın dürtü kontrolü ve davranışsal kontrolün doğası, bağımlılık davranışını kontrol etmesine de izin verir. Gençler ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, yüksek düzeyde İnternet bağımlılığı sergileyen denekler, zayıf vicdanlılık göstermiştir (Kuss, ve ark., 2013). Sonuç olarak, İnternetle ilişkili bozuklukları ele alan etiyolojik modeller, bağımlılık yaratan internet ve bilgisayar oyunu kullanımını başlatan veya pekiştiren faktörler olarak hem olumlu hem de kaçınma sonuç beklentilerini (Brand, ve ark., 2019) entegre etmiştir (Müller, Dreier, Wölfling, 2016).

5.2. Sonuç ve Öneriler

İnternet bağlantılı bağımlılıklar ve özellikle dijital oyun bağımlılığı, daha kapsamlı bir şekilde beliren yetişkinliğin daha geniş bağlamında görülmektedir. Beliren yetişkinlik, 18 ila 29 yaşları arasında kritik ve farklı bir gelişimsel dönem oluşturur; bu, geç ergenlikten erken yetişkinliğe geçişi ifade eder ve kimlik gelişimi ve konsolidasyon için kritik süreçlerin aşağıdakilerle karakterize edilmesiyle, keşif, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada hissetme ve iyimserlik – seçenekler üzerinde artan irade ve sosyal normlardan ve beklentilerden önemli ölçüde bağımsızlık ile karakterize edilir. Son birkaç on yılda normatif hale gelen bu demografik ve öznel olarak farklı dönem, dijital çağda güçleniyor gibi görünüyor. Boylamsal kanıtlar, ergenlik döneminde gecikmiş, yetişkin taahhütlerinin ve etkinliklerinin gecikmeli başlangıcı ile (yani, ücretli çalışma, flört etme ve araba kullanma) bir gelişimsel yörüngeye işaret ediyor. Geç ergenlik, hem kronolojik olarak hem de psikososyal gelişim açısından, önemli etkileri ve zihinsel sağlık sorunları ile uzamaktadır.

Cinsiyete göre kişilik özelliklerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, erkek üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden duygusal dengelilik düzeyinin, kadın üniversite öğrencilerinden daha yüksek olarak saptanmıştır.

Cinsiyete göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş alt boyutlarından olumsuz duygular puanının, erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyete göre dijital bağımlılık düzeyleri incelendiğinde, sonuç olarak kadın üniversite öğrencilerinin nüksetme, bırakamama ve dijital bağımlılık puanları, erkek üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yaşa göre, sonuçlar incelendiğinde, 22-23 yaş grubu katılımcıların yumuşak başlılık düzeyi, başarı düzeyleri ve ilişkiler düzeyi diğerlerine göre yüksek; 18-19 yaş grubu katılımcıların duygusal dengelilik düzeyi diğer yaş gruplarına göre düşük olarak tespit edilmiştir. 18-19 yaş ve 20-21 yaş grubu katılımcıların hayatın akışını engelleme düzeyinin, 22-23 yaş grubu katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. 22 yaş altı üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılıkların onların hayatının akışını engellediğini düşündüğü anlaşılmaktadır.

Sınıf düzeyine göre bakıldığında 2, 3 ve 4. sınıflarda öğrenim gören katılımcıların yumuşak başlılık düzeyleri; olumlu duygular, ilişkiler, anlam, başarı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, 1. sınıfta öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. 1. sınıfta öğrenim gören katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinden aşırı

kullanım düzeyinin, 4. sınıfta öğrenim görenlerden daha yüksek olduğunu ve yine 1. sınıfta öğrenim gören katılımcıların hayatın akışını engelleme düzeylerinin, 2, 3 ve 4. sınıflarda öğrenim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçlar, 1. Sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinde aşırı kullanım görüldüğü ve bu durumun onların hayatını akışını engellediğini, yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin düşük olduğunu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

Bölüme göre sonuçlar incelendiğinde, Matematik, fen bilimleri, yabancı dil ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların yumuşak başlılık puanları, Türkçe, sosyal bilimler ve resim/müzik bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. PDR, sosyal bilimler, yabancı dil ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların duygusal dengelilik puanları, Türkçe, matematik ve resim/müzik bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. PDR, fen bilimleri, sosyal bilimler ve resim/müzik bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların dışadönüklük puanları, Türkçe ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Türkçe, matematik, PDR, fen bilimleri, sosyal bilimler, yabancı dil ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların ilişkiler puanı, resim/müzik bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır. PDR, fen bilimleri ve sosyal bilimler bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların anlam puanı, matematik ve yabancı dil bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır.

Araştırma sonuçları, Türkçe, matematik ve PDR bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin, fen bilimleri bölümünde öğrenim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu; ayrıca Türkçe ve matematik bölümlerinde öğrenim gören katılımcıların nüksetme düzeylerinin, fen bilimleri ve yabancı dil bölümlerinde öğrenim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Dijital medya araçlarını günlük kullanım süresine göre bakıldığında, günlük 6 saat ve daha az süre kullanan katılımcıların yumuşak başlılık puanları ve duygusal dengelilik puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu; anlam düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeyinin, dijital medya araçlarını günlük 7-8 saat kullanan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin dijital medya araçlarını kullanım süresi azaldıkça başarı düzeyinin arttığını, dijital medya araçlarını kullanım süresi arttıkça olumsuz duygulanım düzeyinin yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, dijital medya araçlarını günlük 3 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların aşırı kullanım düzeyinin, dijital medya araçlarını günlük 5 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların nüksetme düzeyinin, dijital medya araçlarını günlük 9 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların hayatın akışını engelleme düzeyinin, dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların duygu durumu düzeyinin, dijital medya araçlarını günlük 3 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların bırakamama düzeyinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerine ilişkin olarak, dijital medya araçlarını günlük 3 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların günlük 1-2 saat kullanan katılımcılara göre; dijital medya araçlarını günlük 7 saat ve daha uzun süre kullanan katılımcıların günlük 3-6 saat kullanan katılımcılara göre dijital bağımlılık düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuca göre dijital medya araçlarının günlük 3 saat ve üstü kullanan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden deneyime açıklık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan olumlu davranışlar, bağlanma, sağlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden deneyime açıklık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan olumsuz duygular düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden deneyime açıklık düzeyleri ile, dijital bağımlılık düzeyleri ve nüksetme düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mevcut araştırma bulguları, alanyazına deneyime açıklık kişilik özelliğine yüksek düzeyde sahip gençlerin dijital bağımlılıklarının, bağımlılığın nüksetme düzeyinin ve olumsuz duygular düzeyinin düşük olduğunu katmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan olumlu davranışlar düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan olumsuz duygular düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden duygusal dengelilik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan olumlu davranışlar, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı ve sağlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden duygusal dengelilik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan olumsuz duygular düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden duygusal dengelilik düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri, nüksetme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden sorumluluk düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan olumlu davranışlar, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı ve sağlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden sorumluluk düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan olumsuz duygular düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden sorumluluk düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri, nüksetme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden dışa dönüklük düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan olumlu davranışlar, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı ve sağlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden dışa dönüklük düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan olumsuz duygular düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden dışa dönüklük düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeylerinin alt boyutları olan hayatın akışını engelleme ve duygu durumu düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri ve dijital bağımlılık alt boyutları olan aşırı kullanım, nüksetme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutu olan olumlu duygular düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyi arasında ve dijital bağımlılık alt boyutları olan aşırı kullanım, nüksetme, hayatın akışını engelleme,

bırakamama düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutu olan olumsuz duygular düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyi arasında ve dijital bağımlılık alt boyutları olan aşırı kullanım, nüksetme, hayatın akışını engelleme, bırakamama düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve dijital bağımlılık alt boyutları olan aşırı kullanım düzeyleri, nüksetme düzeyleri ve hayatın akışını engelleme düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan sağlık, anlam, ilişkiler, bağlanma düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve dijital bağımlılık alt boyutları olan bırakamama düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan anlam ve bağlanma düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve dijital bağımlılık alt boyutları olan duygu durumu düzeyleri ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan sağlık ve başarı düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki açıklayıcı etkisine ait çoklu regresyon testi sonuçları incelenmiştir. Sonuçlar, kişilik özellikleri değişkenlerinin birlikte psikolojik iyi oluş değişkenindeki değişimin yaklaşık %37'sini açıkladığını ortaya koymaktadır. Modele göre duygusal olarak dengeli, sorumlu ve dışa dönük kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluşta artışa neden olmaktadır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki açıklayıcı etkisine ait çoklu regresyon testi sonuçları incelenmiştir. Sonuçlar, kişilik özellikleri değişkenleri birlikte dijital bağımlılık değişkenindeki değişimin yaklaşık %11'ini açıkladığını ortaya koymaktadır. Modele göre duygusal olarak dengeli ve sorumlu kişilik özellikleri, dijital bağımlılıkta azalmaya neden olmaktadır.

Araştırmacılara yönelik öneriler

Pandemi süreciyle birlikte üniversite öğrencilerinin eğitim alma, alışveriş yapma ve sosyal ilişki kurma için ihtiyaçlarını karşılama yolu dijital medya araçları ve akıllı telefonları olmuştur. Dolayısıyla dijital medya araçlarını kullanım sürelerinin çok artmış olduğu görülmektedir. Çalışmanın pandemi sonrası değişen dijital medya kullanım amaçları ve

süreçleri açısından ve daha fazla öğrenciye ulaşılarak yürütülmesinin daha genellenebilir sonuçlara ulaşabilmek amacıyla araştırmacılara önerilmektedir.

Mevcut araştırma bulguları, alanyazına deneyime açıklık kişilik özelliğine yüksek düzeyde sahip gençlerin dijital bağımlılıklarının, bağımlılığın nüksetme düzeyinin ve olumsuz duygular düzeyinin düşük olduğunu katmaktadır. Bu kişilik özelliği ile bağımlılıklar arasındaki ilişkiye yönelik daha detaylı inceleme yapılması önerilmektedir.

Sonuçlar, 1. Sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinde aşırı kullanım görüldüğü ve bu durumun onların hayatını akışını engellediğini, yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin düşük olduğunu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla birinci sınıf öğrencilerinin özellikleri ihtiyaçları ve giderilmesine yönelik betimleyici ve ya deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu arttıran duygusal olarak dengeli, sorumlu ve dışa dönük kişilik özellikleri açısından güçlendirilmeleri için psikoeğitim programlarının ve araştırmaların planlanması ve uygulanması önerilmektedir.

Mevcut araştırma bulguları, alanyazına deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özelliğine yüksek düzeyde sahip gençlerin dijital bağımlılıklarının, deneyime açıklık kişilik özelliğine sahip olanların dijital bağımlılık nüksetme düzeyinin ve olumsuz duygular düzeyinin düşük olduğunu katmaktadır. Buradan ilham alınarak uygulayıcı olan öğretmenlerin, psikolojik danışmanların, ailelerin ve çocukların deneyime daha açık kişilik özelliklerini destekleyici yönde girişimci, olumlu duyguları yüksek, sorumluluk düzeyleri yüksek, insiyatif alan özelliklerini geliştirmeye odaklanmalarının daha sağlıklı gençler ve yetişkinler geliştirmeye katkı sağlayacağı düşünülmekte ve önerilmektedir.

Dijital bağımlılığın sağlık ve başarı düzeyini azalttığına saptandığına göre, sağlık için ve başarı için gençlere yol çizilmesi, destek olunması ve eğitimler düzenlemesi ile onların dijital bağımlılık düzeylerinin kontrol edilebileceği ve belki azaltılabileceği düşünülmekte ve önerilmektedir.

Sonuçlar, 1. Sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinde aşırı kullanım görüldüğü ve bu durumun onların hayatını akışını engellediğini, yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin düşük olduğunu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla lise son sınıfta derse giren öğretmenlere, bu grupta çocuğu olan ailelere, bu gruba mesleki eğitim vermekle görevli öğretim üyelerine yönelik eğitimler planlanabilir, bu grubun üniversite yaşamına uyuma ve kişisel gelişimlerine yönelik eğitimler planlanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdel Rouf, S. Y., Gabr, H. M., Al-Wutayd, O. ve Al-Batanony, M. A. (2022). Video game disorder and mental wellbeing among university students: a cross-sectional study. *Pan African Medical Journal*, 41. doi:10.11604/pamj.2022.41.89.31322
- Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. Little, Brown.
<https://psycnet.apa.org/record/1932-00218-000> erişim 7.06.2022
- Adler, A. (2003). *Yaşamın anlamı ve amacı* 1. Basım (Çev. Şipal, K.). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2015). *The Education of Children. The Education of Children*. doi:10.4324/9781315687933
- Ahuja, S. ve Kumari, S. G. (2009). Impact of extended video viewing on cognitive, affective and behavioral processes in preadolescents. Doctoral dissertation, School of Management and Social Sciences, Thapar University, Patiala.
- Akkaya, F. H. (2020). *Y kuşağının dijital oyun bağımlılığının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akpınar, B. (2004). Çocukların Televizyon İzleme Davranışlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 29(306), 35-45.
- Ansari, M., Patel, N. M., Mahida, A. M., Phatak, A. G., Prabhakaran, A. ve Varma, J. R. (2022). Correlates of internet gaming among violent and nonviolent gamers and comparison of their psychological well-being with nongamers in a university student

- population. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(1), 98–101. doi:10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_1208_20
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55- 67.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037//0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. doi:10.1016/S2215-0366(14)00080-7
- Aslan, S. (2008). Kişilik, huy ve psikopatoloji. Reviews, Cases and Hypotheses in *Psychiatry RCHP*, 2(1-2), 7-18.
- Atroszko, P. A., Atroszko, B. ve Charzyńska, E. (2021). Subpopulations of addictive behaviors in different sample types and their relationships with gender, personality, and well-being: Latent profile vs. latent class analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). doi:10.3390/ijerph18168590
- Ay, J. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydemir, N. (2020). *Dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık eğilimi ve sosyalleşme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Aygün, N. ve Topkaya, N. (2022). Akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 61, 189-208. Doi: 0.21764/mauefd.959606
- Babaoğlu, E., Çelik, E., ve Nalbant, A. (2018). İdeal öğrenci velisi üzerine nitel bir çalışma. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 51-65.
- Bakken, J., Wenzel G., Götestam G., Johansson A., ve Oren A. (2009). Internet Addiction Among Norwegian Adults: A Stratified Probability Sample Study. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine*, s. 50, ss.121- 127.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Batıgün-Durak, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1–10.
- Battistich, V. Character Education, Prevention and Youth Development. Erişim tarihi: 13.04.2021 <http://www.character.org/atf/cf/{77B36AC3-5057-4795-8A8F9B2FCB86F3EB}> Battistich_Paper.pdf .
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 23(Ek 1), 38-51.

- Brand, M.; Wegmann, E.; Stark, R.; Müller, A.; Wölfling, K.; Robbins, T.W.; Potenza, M.N. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2019, 104, 1–10.
- Braun, B.; Stopfer, J.M.; Müller, K.W.; Beutel, M.E.; Egloff, B. Personality and video gaming: Comparing regular gamers, non-gamers, and gaming addicts and differentiating between game genres. *Comput. Hum. Behav.* 2016, 55, 406–412.
- Budak, F. C. (2017). *İnternet Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Sosyotropi-Otonomi Kişilik Özellikleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü*. (Yüksek Lisans Tezi) Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Burger, J. (2006). *Kişilik*. 5. Basım (Çev. Erguvan-Sarioğlu, İ. D.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Buss, D. M. (1991). Evolutionary personality psychology. *Annual review of psychology*, 42(1), 459-491.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitivebehavioural measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575.
- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.

- Charzyńska, E., Sussman, S. ve Atroszko, P. A. (2021). Profiles of potential behavioral addictions' severity and their associations with gender, personality, and well-being: A person-centered approach. *Addictive Behaviors*, 119. doi:10.1016/j.addbeh.2021.106941
- Choi, T., Park, J. W. ve Kim, D. J. (2021). The effect of stress on internet game addiction trends in adults: Mindfulness and conscientiousness as mediators. *Psychiatry Investigation*, 18(8), 779–788. doi:10.30773/PI.2020.0034
- Chou, C., Condrón, L. ve Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational psychology review*, 17(4), 363-388.
- Christakis, D. A., Ebel, B. E., Rivara, F. P. ve Zimmerman, F. J. (2004). Television, video, and computer game usage in children under 11 years of age. *The Journal of pediatrics*, 145(5), 652-656.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. Ergene, T.). Ankara: Metis Yayınları.
- Crandall, J. E. (1980). Adler's concept of social interest: Theory, measurement, and implications for adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 481.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çelik, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinkaya Dağlı, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının psikolojik iyi oluş ve yalnızlık ilişkisinde aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Çınar, Y. Ç. ve Mutlu, E. (2019). İnternet Bağımlılığının Benlik Saygısı, Dikkat, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşam Doyumu ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133–142.
- Daugherty, D. A., Murphy, M. J. ve Paugh, J. (2001). An examination of the Adlerian construct of social interest with criminal offenders. *Journal of Counseling & Development*, 79(4), 465-471.
- Davies, R. (2013). Kaygı: Israrcı Yoldaş. İğdiş Edilme ve Ayrılık Kaygılarına Dair Psikanaliz Kuramı ve Klinik Tekniğiyle İlgili Sonuçları. *Turkish Annual of Psychanal. Int.*, 5, 27-44.
- Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak Kurt, S. ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.

- Demir, Ü. (2009). *Üniversite öğrencilerinin eğitsel yazılım ekran tasarımı seçimlerinde kişiliğin etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., Kardaş., S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- DeRobertis, E. M. (2011). Deriving a third force approach to child development from the works of Alfred Adler. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(4), 492-515.
- Dicle, A. N. (2020). Televizyon-Online İzleme Bağımlılığı. *J Cogn Behav Psychother*, 20, 2020.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D. ve Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87–104. doi:10.1037/CAP0000063
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1). doi:10.1525/collabra.115
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J. ve Delgadillo-Chase, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167. doi:10.1111/aphw.12090
- Doğan (2013). İnternet bağımlılığı yaygınlığı. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı. İzmir.

- Doğan, E. ve İmamoğlu, O. (2020). Üniversite eğitimi alan öğrencilerin koronavirüs salgını sürecinde sabır eğilimlerinin araştırılması. *Turkish Studies*, 15(4), 315-324.
- DSM-IV. (1994). American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. Washington, DC, American Psychiatric Association.
- Duman, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travması ve özgecilik düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Düzgün-Ertan, D. (2022). *Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve akademik erteleme davranışları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ekinci, Ş. (2021). *Düzenli spor yapan katılımcılarda dijital bağımlılık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ergül-Topçu, A., Yasak Y., Kalafat T., ve Altınoğlu-Dikmeer İ. (2021). COVID-19 sürecinde demografik, sosyal, akademik ve hastalıkla ilgili faktörlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 17(1), 67-83. doi: 10.17244/eku.926595
- Eryılmaz, A. ve Şiraz, M. F. (2020). COVID-19 bağlamında kötümserliği ortaya çıkaran olaylarla-durumlarla başa çıkma ve ergen öznel iyi oluşu ile ilişkisinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 292-303.

- Eryılmaz, S. ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Eysenck HJ, Eysenck SB (1968) The measurement of psychoticism: a study of factor stability
- Eysenck HJ, Eysenck SB (1975) Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (adult and junior). Hodder & Stoughton, London.
- Eysenck HJ, Eysenck SBG (1964) Manual of the Eysenck Personality Inventory. University of London Press, London.
- Eysenck SBG, Eysenck HJ, Barrett P (1985) A revised version of the psychoticism scale. *Pers Individ Dif*, 6: 21–29.
- Figueredo, A. J., Sefcek, J. A., Vasquez, G., Brumbach, B. H., King, J. E. ve Jacobs, W. J. (2005). Evolutionary Personality Psychology.
- Freeman, A. ve Urschel, J. (2003). Adlerian psychology and cognitive-behavioral therapy: A cognitive therapy perspective. *Adlerian cognitive and constructivist therapies: An integrative dialogue*, 71-88.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., . . . Dai, J. (2020). “Mental health problems and social media exposure during COVID19 outbreak”. *PLoS One*, 15(4). doi:10.1371/journal.pone.0231924.
- Gervasi, A.M.; La Marca, L.; Lombardo, E.; Mannino, G.; Iacolino, C.; Schimmenti, A. Maladaptive Personality Traits and Internet Addiction Symptoms among Young

- Adults: A Study based on the alternative DSM-5 Model for Personality Disorders. Clin. Neuropsychiatry 2017, 14, 20–28.
- Goldberg, I. (1996). Goldberg's message. Erişim tarihi 25.02.2022, <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>.
- Gore, W.L.; Widiger, T.A. The DSM-5 dimensional trait model and five-factor models of general personality. J. Abnorm. Psychol. 2013, 122, 816–821.
- Göçet Tekin, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma, duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gökçek, B. S. (2007). *5-6 yaş çocukları için hazırlanan karakter eğitimi programının etkisinin*
- Gövsa, İ. A. (1999). *Çocukta Davranış Gelişimi*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Granic, I., Lobel, A. ve Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1). doi:10.1037/a0034857
- Gross, E. F. (2004). Adolescent Internet use: what we expect, what teens report. Journal of
- Güney, Ö. Ü. E. ve Yavuz, H. (2018). Dijital kültürde sanallaşan benlikler: sanal platformda vicdan rahatlatma reaksiyonları. In *Uluslararası Sosyal & Hukuk Çalışmaları Kongresi International Congress on Social & Legal Studies* (p. 191).
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Hall, C. S. (2010). *Freudyen Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Huang, G., Li, X., Chen, W. ve Straubhaar, J. D. (2018). Fall-behind parents? The influential factors on digital parenting self-efficacy in disadvantaged communities. *American Behavioral Scientist*, 62(9), 1186- 1206.
- İkiz, F. E., Asıcı, E. ve Kaya, Z. (2018). Yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluşun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu yordayıcı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 7-26
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2016). Kişilik kuramları. Ankara: Pegem. 1-339.
- incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Jeong, E. J. ve Lee, H. R. (2015). Addictive Use Due to Personality : Focused on Big Five Personality Traits and Game Addiction. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 9(6).
- Ji, Y., Yin, M. X. C., Zhang, A. Y. ve Wong, D. F. K. (2022). Risk and protective factors of Internet gaming disorder among Chinese people: A meta-analysis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(4), 332–346. doi:10.1177/00048674211025703
- Kapudere, B. (2020). *Üniversite öğrencilerindeki problemlili internet kullanımı, algılanan anne baba tutumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.*
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayırışması. *KEFAD*, 19 (2). doi:10.29299/kefad.2018.19.02.004

- Kararırmak, Ö. ve Aydoğan, D. (2017). Bireysel Psikoloji: A. Adler. D. Gençtanırım ve E. Çetinkaya (Ed.). Kişilik Kuramları içinde (s.66-90). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Karancı, A. N., Dirik, G. ve Yorulmaz, O. (2007). Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısaltmış Formunun (EKA-GGK) Türkiye’de Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 1-8.
- Karayağız, M., G., ve BolıGık, B. (2009). Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı, TAF Preventive Medicine Bulletin, 8(5), ss. 445-450.
- Kardaş, F. ve Yalçın, İ. (2019). Türkiye’de iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmaların sistematik olarak incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 27(4), 1423-1433. doi:10.24106/kefdergi.2799
- Kaşıkcı, F. (2020). Üniversite yaşamına uyum ile iyi oluş arasında kişilik özelliklerinin aracı rolü. *Turkish Studies*, 15(5), 3445–3466.
- Kayış, A. R., Satıcı, S. A., Yılmaz, M. F., Şimşek, D., Ceyhan, E. ve Bakioğlu, F. (2016). Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 63, 35–40. doi:10.1016/j.chb.2016.05.012
- Kaymal, B. (2020). *Okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi* (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- 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. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007

- Kılıç, G. (2021). *Dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, saldırganlık, mutluluk ve dijital oyun oynama motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kızılay, B. (2022). *Yetişkinlerde internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. ve Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3). doi:10.1016/j.eurpsy.2007.10.010
- Kim, E., Park, H. J. ve Hogge, I. (2015). Examination of the Adlerian constructs of activity and social interest with depression among recent Korean retirees: Meaning in life as a mediator. *Archives of gerontology and geriatrics*, 61(3), 378-383.
- Ko, C. H., Liu, T. L., Wu, H. C., Yeh, Y. C., Tsai, W. X. ve Yen, J. Y. (2021, 1 Kasım). Psychiatric comorbidities and emotional intelligence in internet gaming disorder: Attention deficit hyperactivity disorder, major depressive disorder, generalized anxiety disorder, and social anxiety disorder. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. John Wiley and Sons Inc. doi:10.1111/pcn.13295
- Koca, E. B. ve Tunca, M. Z. (2019). İnternet Ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 33-53.
- Kun, B., ve Demetrovics, Z. (2009). Emotional intelligence and addictions: a systematic review. *Substance use & misuse*, 45(7-8), 1131-1160.

- Kuss DJ, Van Rooij AJ, Shorter GW, Griffiths MD, van de Mheen D. Internet addiction in adolescents: prevalence and risk factors. *Comput Human Behav* 2013;29:1987-1996.
- Kuss, D.J.; Griffiths, M.D. Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2011, 8, 3528–3552.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Kwan, H. C. ve Leung, M. T. (2016). The path model of parenting style, attachment style, self-regulation and Smartphone addiction. In *Applied Psychology: Proceedings of the 2015 Asian Congress of Applied Psychology (ACAP 2015)* (pp. 196-214).
- Laier, C.; Wegmann, E.; Brand, M. Personality and Cognition in Gamers: Avoidance Expectancies Mediate the Relationship between Maladaptive Personality Traits and Symptoms of Internet-Gaming Disorder. *Front. Psychiatry* 2018, 9, 304.
- Lewis CA, Francis LJ, Shevlin M ve ark. (2002) Confirmatory factor analysis of the French translation of the abbreviated form of the Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A). *Europe J Psychol Assess*, 18: 79-85.
- Li, Q. (2007). Bullying in the new playground: Research into cyberbullying and cyber victimisation. *Australasian Journal of Educational Technology*, 23(4), 435-45.

- Lin, M.-P.; Ko, H.-C.; Wu, J.Y.-W. The Role of Positive/Negative Outcome Expectancy and Refusal Self-Efficacy of Internet Use on Internet Addiction among College Students in Taiwan. *CyberPsychol. Behav.* 2008, 11, 451–457
- MacLaren, V.V.; Fugelsang, J.A.; Harrigan, K.A.; Dixon, M.J. The personality of pathological gamblers: A meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev.* 2011, 31, 1057–1067.
- McIlwraith, R., Jacobvitz, R. S., Kubey, R. ve Alexander, A. (1991). Television addiction: Theories and data behind the ubiquitous metaphor. *American Behavioral Scientist*, 35(2), 104–121. <https://doi.org/10.1177/0002764291035002003>
- Mete, C. (2006). İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin kişilik özellikleri ile iş tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357–372.
- Müller, K. W., Werthmann, J., Beutel, M. E., Wölfling, K. ve Egloff, B. (2021). Maladaptive personality traits and their interaction with outcome expectancies in gaming disorder and internet-related disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). doi:10.3390/ijerph18083967
- Müller, K.W.; Dreier, M.; Duven, E.; Giralt, S.; Beutel, M.E.; Wölfling, K. Adding clinical validity to the statistical power of large-scale epidemiological surveys on internet addiction in adolescence: A combined approach to investigate

psychopathology and development-specific personality traits associated with internet addiction. *J. Clin. Psychiatry* 2017, 78, 244–251.

Müller, K.W.; Dreier, M.; Wölfling, K. Excessive and addictive use of the internet—Prevalence, related contents, predictors, and psychological consequences. In *The Roudledge Handbook of Media Use and Well-Being*; Reinecke, L., Oliver, M.B., Eds.; Routledge, Taylor and Francis Group: New York, NY, USA, 2016; pp. 223–236.

Necmi, E. Ş. G. İ. Dijital Yerli Çocukların ve Dijital Göçmen Ebeveynlerinin İnternet Bağımlılığına İlişkin Algılarının Karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 181-194.

Ocak, M. (2012). Bağımlılığın Yeni Adı: İnternet Kumarı ve Çocuk Pornografisi, Yeşilay, Bağımlılık Tedavisi, Aylık Sağlık, Eğitim ve Kültür Dergisi, 942(88), ss. 28-31.

Özdemir, A. (2021). *Genç yetişkinlerin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.

Özmen, E. (2003). *Psikanalizin serüveni ve çağrısı*. İstanbul: İletişim Yayınları.

Öztürk, A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bilişim teknolojileri bağımlılığı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 195-219. Öztürk,

F. (2022). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş*

düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Öztürk, M. O. (1998). Psikanaliz ve psikoterapi. Erişim tarihi: 03.05.2021 <http://www.ogelk.net/dosyadepo/tani.pdf>

Pavis, S., Cunningham-Burley, S. ve Amos, A. (1998). Health related behavioural change in context: Young people in transition. *Social Science & Medicine*, 47(10), 1407–1418. doi:[10.1016/S0277-9536\(98\)00257-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00257-3)

Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M. ve Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289, 113036. doi:[10.1016/J.PSYCHRES.2020.113036](https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2020.113036)

Price, A. (2020). “Online Gambling in the Midst of COVID-19: A Nexus of Mental Health Concerns, Substance Use and Financial Stress”. *Int J Ment Health Addict*, 1-18.

Rachubińska, K., Cybulska, A., Szkup, M. ve Grochans, E. (2021). Analysis of the relationship between personality traits and Internet addiction. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 25(6). doi:[10.26355/eurrev_202103_25422](https://doi.org/10.26355/eurrev_202103_25422)

Rode, J. A. (2009, September). Digital parenting: designing children's safety. In *Proceedings of the 23rd British HCI Group Annual Conference on People and Computers: Celebrating People and Technology* (pp. 244-251). British Computer Society.

- RTÜK, (2018). Televizyon İzleme Eğilimleri Araştırması. T. C. Radyo ve Televizyon Üst Kurulu Kamuoyu, Yayın Araştırmaları ve Ölçme Dairesi Başkanlığı, Ankara.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. doi:10.1111/1467-8721.EP10772395
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2), 159–178. doi:10.1007/s12232-017-0277-4
- Ryff, C. D. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248. doi:10.1177/1745691617699836
- Sar, A. H. ve Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Sarman, A., Tuncay, S. ve Sarman, E. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde medyanın 3-18 yaş arasındaki çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkisinin önlenmesi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13 (Özel Sayı), 69-75.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. doi:10.1080/17439760.2018.1437466

- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi - I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Sulubey, O. (2022). E-sporda ve sporda dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel olarak incelenmesi. <http://acikerisim.pau.edu.tr/xmlui/handle/11499/39059> adresinden erişildi.
- Sum, S., Mathews, M., Hughes, D., ve Campbell, A. (2008). Internet Use And Loneliness In Older Adults, *Cyberpsychology & Behavior*, 11(2): 208-211.
- Sunderwirth, S. G. ve Milkman, H. (1991). Behavioral and neurochemical commonalities in addiction. *Contemporary Family Therapy*, 13(5), 421-433.
- Sungur, S. (2008). Kültürel emperyalizmin ötesi: Küreselleşme, iletişim ve yeni uluslararası düzen, *Beykent Üniversitesi Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 1, (s. 94 – 138).
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi) https://kutuphane-topluarama.deu.edu.tr/iii/encore/record/C__Rb1561979__Siyi%20olu%C5%9F__P0%2C6__Orightresult__U__X6?lang=tur&suite=def adresinden erişildi.
- Şalvarlı, Ş. İ. ve Griffiths, M. D. (2021). Internet Gaming Disorder and Its Associated Personality Traits: A Systematic Review Using PRISMA Guidelines. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(5), 1420–1442. doi:10.1007/S11469-019-00081-6

- Takao, M., Takahashi, S. ve Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 501-507.
- Taşkın, E. O. (2009). Psikanaliz ve psikanalitik psikoterapi. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Özel Konular*, 2(2), 1-7.
- Tatar, A. (2017). Büyük Beş-50 Kişilik Testinin Türkçeye çevirisi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ile karşılaştırılması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1).
- Tatlıhoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(1) 150-170.
- Taymur, İ., Hakan Türkçapar, M. (2012). Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2).
- Throuvala, M. A., Janikian, M., Griffiths, M. D., Rennoldson, M. ve Kuss, D. J. (2019). The role of family and personality traits in Internet gaming disorder: A mediation model combining cognitive and attachment perspectives. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 48–62. doi:10.1556/2006.8.2019.05
- Ting, C. H. ve Essau, C. (2021). Addictive behaviours among university students in Malaysia during COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 14. doi:10.1016/j.abrep.2021.100375

- Tok, E. S. S. ve Güzel, H. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 48-62.
- Toplu, E. (2017). Kişilik ve Kişiliğin Temel Kavramları. D. Gençtanırım ve E. Çetinkaya (Ed.). *Kişilik Kuramları içinde* (s.66-90). Ankara: Pegem Yayıncılık
- Turan, İ. (2014). Karakter eğitimi: Amerika örneği. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 14(1), 75-92.
- Twenge, J. M. ve Park, H. (2017). The decline in adult activities among U.S. adolescents, 1976–2016. *Child Development*. Advance online publication. doi:[10.1111/cdev.12930](https://doi.org/10.1111/cdev.12930)
- Twenge, J. M., Gentile, B., DeWall, C. N., Ma, D., Lacefield, K., ve Schurtz, D. R. (2010). Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938–2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 145–154. doi:[10.1016/j.cpr.2009.10.005](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.10.005)
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., ve Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. doi:[10.1177/2167702617723376](https://doi.org/10.1177/2167702617723376)
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B. ve Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.

- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uz-Baş A. ve Soylu Y. (2018). Pozitif duyguların psikolojik danışman adaylarının entelektüel becerileri ve mutluluk düzeylerine etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 8(2), 264-270. <https://doi.org/10.5961/jhes.2018.269>
- Uz-Baş, A., Öz-Soysal, F. S. ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035-1046.
- Üçok, B. ve Öztemür, G. (2017). Kişilik Kuramları. D. Gençtanırım ve E. Çetinkaya (Ed.). *Kişilik Kuramları içinde* (s.66-90). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Verlinden, M., Thomas, J., Almansoori, M. H. A. A. ve Wanigaratne, S. (2021). Gaming Disorder and Well-Being Among Emirati College Women. *Frontiers in Psychiatry*, 12. doi:10.3389/fpsy.2021.659508
- Wang, C. W., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W. ve Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42. doi:10.1016/j.addbeh.2014.10.039
- Wang, J. L., Sheng, J. R. ve Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7(SEP). doi:10.3389/fpubh.2019.00247

- Xiuqin, H. Med, M., Huimin, Z., Med, M.M., Jinan, W., Ying, Z., ve Ran, T. (2010). Mental Health, Personality, and Parental Rearing Styles of Adolescents with Internet Addiction Disorder, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4): 401- 406.
- Yam, C. F. ve Kumcağız, H. (2021). Helikopter anne tutumları: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolü. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(35), 1946-1967. doi: 10.26466/opus.784171
- Yang, H. ve Ma, J. (2020). How an epidemic outbreak impacts happiness: Factors that worsen (vs. protect) emotional well-being during the coronavirus pandemic. *Psychiatry Research*, 289, 113045-113050.
- Yaşar, M. (2007). Yalnızlık, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı.17,ss. 237-260.
- Yazıcı, E. (2011). *Televizyon yayınlarının olumsuz etkilerinden çocukların korunmasına yönelik düzenlemeler*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi) Ankara: RTÜK.
- Yeşilyaprak, B. (1993). Kişilik gelişiminde ailesel faktörlerin etkisine ilişkin bir araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 3(3).
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Young, K. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications, *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5): 671-679.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*. doi:10.1177/0002764204270278

Yurdakul, I. K., Dönmez, O., Yaman, F., ve Odabaşı, H. F. (2013). Dijital ebeveynlik ve değişen roller. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(4), 883-896.

Zel, U. (2001).Yönetim ve Organizasyon, Ed: Güney. S. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Erişim

tarihi:

15.05.2020

http://abdigm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2016_06/08052812_sarttur.pdf

<https://rm.coe.int/16806fe641>

EKLER

EK 1.

ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Damla GEZER		
E-postası/Web Sayfası			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı			
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Anadolu Üniversitesi	PDR	2019
Tez Başlığı	Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ		
Akademik Eserler			
(Makale, kitap, kitap bölümü, bildiri, poster, sergi, konser vb. eserlerden kaynakça yazım kurallarına göre en fazla 10 eser yazılmalıdır.) Tezden üretilen yayınlar * ile işaretlenmelidir.			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			

EK 2. UYGULAMA İZİNLERİ



T.C.
BUCA EĞİTİM FAKÜLTESİ
Buca Eğitim Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-85316909-640.99-61146
Konu : Tez Uygulaması hakkında.

30/05/2021

HUKUK MÜŞAVİRLİĞİNE

İlgi : 19.03.2021 tarih ve 87347630-640.99-31777 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Damla GEZER “Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması kapsamında Fakültemizde tez uygulaması yapma isteği çalışmayı kendisinin takip etmesi koşulu ile uygundur.
Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Esra BUKOVA GÜZEL
Dekan

(Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrakınız <http://dogrulama.deu.edu.tr/linkinden> 00830D0D0X5 kodu ile doğrulanabilir.

Dokuz Eylül Üniversitesi – Buca Eğitim Fakültesi
Adres: Uğur Mumcu Cad. 135. Sk. No:5 35150 Buca-İZMİR
Tel: 0 232 420 48 82 Elektronik Ağ: <http://bef.deu.edu.tr>
Kep Adresi: dokuzeyuluniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi İçin İrtibat:
Sevgi TİFTİK
Dahili:
E-Posta: sevgi.tifitik@deu.edu.tr

izmir
Okul Öncesi Eğitim



EK.3. ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ

1.On Maddeli Kişilik Ölçeği Kullanım İzni



Damla Gezer 18 Haz
Sayın Hocam, Ben Dokuz Eylül Üniversitesi
PDR Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans



Hasan Atak 25 Haz
Alıcılar: ben ▾

*Merhaba,
OMKÖ'yü bu ve sonraki tüm çalışmalarınızda
kullanabilirsiniz.
Çalışmalarınızda başarılar dilerim,*

*Prof. Dr. Hasan Atak
Professor of Measurement and Evaluation,
Kırıkkale University
Faculty of Education
Kırıkkale, TURKEY*

Gönderen: Damla Gezer

Gönderildi: 18 Haziran 2020 Perşembe 07:34
Kime: Hasan Atak
Konu: 'ON MADDELİK KİŞİLİK ÖLÇEĞİ'
KULLANIM İZNİ

2. Perma Ölçeği Kullanım İzni

Perma Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu



DAMLA GEZER 18 Haz
Sayın Hocam, Ben Dokuz Eylül Üniversitesi
PDR Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans

İbrahim DEMİRCİ 19 Haz
Alıcılar: ben ✓



Merhabalar, Sayın Damla Gezer
Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeğe toaddan
ulaşabilirsiniz. Linkteki beşinci satır word
dosyası: <https://toad.halileksi.net/olcek/perma-olcegi>
Prof. Dr. Fatma Ebru İkiz Hocamıza selamlar.
İyi çalışmalar dilerim.
Saygılarımla.

Dr. İbrahim DEMİRCİ
Sinop Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Tel:-
e-posta:

ve

3. Dijital Bağımlılık Ölçeği Kullanım İzni

DAMLA GEZER 21 Eyl

Sayın Hocam, Ben Dokuz Eylül Üniversitesi
PDR Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans



ahmet kesici 7 gün önce

Alıcılar: ben ▾



Damla Hocam merhaba,
Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.
Ahmet Kesici

[Alıntılanan metni göster](#)

EK 4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır.

Bu kapsamda ‘**Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**’ başlıklı yüksek lisans tezi Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ danışmanlığında Damla GEZER tarafından **gönüllü katılımcılarla** yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma verileri araştırmacının bilgisayarında şifreli bir dosyada saklanacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya **katılmama** hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan **çıkabilirsiniz**. Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir.

Araştırmayla İlgili Bilgiler:

Araştırmanın Amacı: Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Nedeni: Ülkemizde dijital bağımlılıkla ilgili yürütülen çalışmaların sınırlı olması, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, dijital bağımlılık düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ele alan çalışmalara rastlanmaması bu araştırmanın yürütülmesine zemin hazırlamıştır.

Süre: 10-15 dakika (Ölçeklerin online ortamda doldurulması)

Verilerin Toplanması / Saklanması: Uygulama süresince veriler online ortamda ölçek yoluyla toplanacaktır. Kayıtlar, araştırma sürecinin sona ermesinin ardından araştırmacının bilgisayarında şifreli bir dosyada saklanacaktır.

Uygulayıcılar: Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi Damla GEZER tarafından gerçekleştirilecektir.

Araştırmanın Yürütüleceği Yer: Araştırmanın örneklemini 2020-2021 yılları arasında Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesinde eğitimine devam eden öğrenciler arasından seçilecektir. Araştırmaya online ortamda erişim sağlanabilen 300 öğrencinin dahil edilmesi hedeflenmektedir.

Katılmam beklenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar araştırmacı tarafından yapıldı. Bu çalışma ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim. Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum. □

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

KİŞİSEL BİLGİ FORMU
Sevgili Katılımcılar, Aşağıda sizinle ilgili bilgileri içeren ve bazı konularda kendinizi nasıl algıladığınızı belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Vereceğiniz yanıtlar halen devam eden bilimsel bir çalışma için veri sağlamak üzere kullanılacaktır. Sizden istenen kendinizle ilgili en doğru ve gerçekçi bilgiyi uygun seçeneğe işaretlemenizdir. Lütfen soruları boş bırakmayınız. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmaya olumlu katkı sağlayacaktır ve bilgileriniz gizli tutulacaktır. Katkılarınız için şimdiden teşekkürler. Sorularınız için ulaşabilirsiniz: Psikolojik Danışman Damla GEZER
1. Cinsiyet: 1. () Kadın 2. () Erkek 2. Yaşınız (Lütfen yazınız): ----- 3. Kaçınıcı sınıftasınız? : () 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf () Diğer 4. Hangi bölümde öğrenim görmektesiniz? (Lütfen yazınız): _____ 5. Dijital medya araçları ile günde ortalama kaç saat vakit geçiriyorsunuz? (Lütfen yazınız)-----

ON-MADDELİ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ-(OMKÖ)

Aşağıda sizi tanımlayan ya da tanımlamayan birçok kişilik özelliği bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin yanına, o ifadenin size tanımlama düzeyini dikkate alarak, o ifadeye katılıp katılmadığınızı belirtmek için 1 ile 7 arasında bir rakam yazın. İfadelerde size en çok tanımlayan özelliği dikkate alarak, uygun gördüğünüz rakamı yazın.

Dr. Hasan Atak

- 1 = Tamamen katılmıyorum
- 2 = Kısmen katılmıyorum
- 3 = Biraz katılmıyorum
- 4 = Kararsızım
- 5 = Biraz Katılıyorum
- 6 = Kısmen katılıyorum
- 7 = Tamamen katılıyorum

Kendimi olarak görürüm:

1. _____ Dışa dönük, istekli
 2. _____ Eleştirel, kavgacı
 3. _____ Güvenilir, öz-disiplinli
 4. _____ Kaygılı, kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan
 5. _____ Yeni yaşantılara açık, karmaşık
 6. _____ Çekingen, sessiz
 7. _____ Sempatik, sıcak
 8. _____ Altüst olmuş, dikkatsiz
 9. _____ Sakin, duygusal olarak dengeli
 10. _____ Geleneksel, yaratıcı olmayan
-

PERMA ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra **0 ile 10** arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz?
	Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?
	Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz?
	Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?
	Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?
	Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?
	Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?
	Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?
	Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?
	Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?
	Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman

11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?
	Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz?
	Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?
	Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
14	Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz?
	Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
15	Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz?
	Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz?
	Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
17	Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz?
	Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
18	Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl?
	Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?
	Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz?
	Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
21	Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız?
	Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz?

	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Dijital Bağımlılık Ölçeği						
Boyut		Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğru ise Tamamen Katılıyorum genelde doğru ise Katılıyorum, emin değilseniz Kararsızım, genelde doğru değilse Katılmıyorum, hiçbir zaman doğru değilse Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde işaretleyiniz.	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum
Aşırı Kullanım	1 9	Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarımla meşgul olurum.				
	6	Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım.				
	3	Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.				
	5	Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.				
	1	Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.				

Nüks Etme	9	Dijital araçları kullanma süresini konusunda kendimi kontrol <u>edemiyorum.</u>					
	10	Dijital araçlarla harcadığım zamanı kısmak için başarısız çabalarım oldu.					
	8	Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.					
Hayatın Akışını Engelleme	28	Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.					
	25	Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.					
	27	Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.					
	24	Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.					
Duygu Durumu	14	Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkelenendirir.					
	11	Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkır.					
	16	Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sınırlı hissedirim.					
	1	Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi					

	2	çok mutlu hissediyorum					
Bırakamama	1 7	Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.					
	2 1	Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.					
	2 3	Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yakınımda bulunduruyorum.					

