



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL
YETERLİLİK İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şükrü AYYILDIZ

Lefkoşa
Haziran, 2022

ŞÜKRÜ AYYILDIZ

ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL
OYUN BAĞIMLILIĞI VE
SOSYAL YETERLİLİK
İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2022

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL
YETERLİLİK İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şükrü AYYILDIZ

Tez DanıŐmanı




Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Lefkoşa
Haziran, 2022

Şükrü AYYILDIZ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Yeterlilik İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, 28/06/2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Thesis defence was held online. The Jury members declared their acceptance verbally which is recorded.

Tez savunması online (çevrim içi) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Bingül HARMANCI	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Sözen İNAK	
Danışman:	Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

/...../20....
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

5.../9.../2022
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Şükrü AYYILDIZ

28/06/2022

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini derslerde ve ders aralarında bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna özellikle değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI, Prof. Dr. Ebru ÇAKICI ve diğer bölüm hocalarıma teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, tüm tez çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

Şükrü AYYILDIZ

Öz**Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Yeterlilik İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü****Şükrü AYYILDIZ****Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı****06-2022, 77 sayfa**

İnsanların bir arayüz ile etkileşim kurarak oynadığı elektronik oyunlar olarak tanımlanan dijital oyunlar, taşınılabilirlik ve internete her an bağlanabilme kabiliyetini arttıran platformlar sonrasında giderek daha popüler hale gelmiştir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yeterlilik ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın evreni Türkiye Cumhuriyetinde ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyet’inde okuyan üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme ise Uygun örnekleme yöntemi ile seçilen Türkiye Cumhuriyeti ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde üniversite eğitimi gören öğrenciler tarafından katılmaya gönüllü toplam 460 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada ilişkisel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği olarak kullanılmıştır. Araştırmada bulgusunda aşırı odaklanma ve erteleme ile yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma ve dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde; kısa psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre bireylerde aşırı odaklanma ve erteleme düzeyleri arttıkça yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, dijital oyun bağımlılığı ve kısa psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Bu kapsamda psikolojik sağlamlık becerileri ve başa çıkma becerileri ile duygusal zorluklardan kurtulma becerisi, stres ve olumsuz deneyimlerle ilgili daha etkili başa çıkma davranışlarının gelişmesine yönelik çalışmaların yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun, Bağımlılık, Sosyal Yeterlilik, Psikolojik Sağlamlık

Abstract

Role of Psychological Structure in Digital Game Addiction and Social Competence in University Students

Şükrü AYYILDIZ

MA, Department of Clinical Psychology

06-2022, 77 pages

Digital games, defined as electronic games played by people interacting with an interface, have become increasingly popular after platforms that increase the ability to connect to the internet at any time. In this context, it is aimed to examine the role of psychological strength in the relationship between digital game addiction and social competence in university students. The universe of the study was composed of university students studying in the Republic of Turkey and in the Turkish Republic of Northern Cyprus. The sample of the study consists of a total of 460 participants voluntarily volunteer to participate in the participation of university education in the Republic of Turkey and the Turkish Republic of Northern Cyprus, which was selected by the appropriate sampling method. Relational research pattern was used in the research. Data Collection Tools were used as digital game addiction scale for university students, social competence and social result expectations scale and short psychological robustness scale. Excessive focus and postponement in the finding of the study and deprivation and search, emotion change and dive and digital game addiction levels; Among the short levels of short psychological strength, weak positive significant relationships were found. Accordingly, as the levels of excessive focus and postponement in individuals increased, deprivation and search, emotion change and diving, digital game addiction and short psychological strength levels have increased. In this context, it can be recommended to carry out studies to develop more effective coping behaviors about stress and negative experiences with psychological strength skills and coping skills and the ability to get rid of emotional difficulties.

Keywords: Digital game, Addiction, Social competence, Psychological strength

İçindekiler

Onay	1
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı	2
Teşekkür	3
Öz	4
Abstract	5
Tablolar Listesi.....	8
Kısaltmalar	9

BÖLÜM I

Giriş.....	10
Problem Durumu	11
Araştırmanın Amacı	12
Alt Amaçlar.....	13
Araştırmanın Önemi	13
Sınırlılıkları	14
Tanımlar	14

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar	15
Oyun Kavramı	15
Dijital Oyun Bağımlılığı.....	16
Dijital Oyunların Etkileri	18
Olumlu Etkileri	18
Olumsuz Etkileri	19
Sosyal Yeterlilik Kavramı	20
Sosyal Yeterlilik ve İnternet	22
Psikolojik Sağlık.....	23
Risk Faktörleri	24
Koruyucu Faktörler.....	25
Olumlu Sonuçlar	26
İlgili Araştırmalar	26

BÖLÜM III

Yöntem.....	30
Araştırmanın Modeli	30
Evren ve Örneklem.....	30
Veri Toplama Araçları.....	32
Kişisel Bilgi Formu.....	32
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ)	33
Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği (SYSBÖ).....	33
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ).....	34
Verilerin Toplanma Süreci	34
Çalışma Planı ve Süreci.....	34
Veri Analizi	35

BÖLÜM IV

Bulgular.....	37
---------------	----

BÖLÜM V

Tartışma.....	47
---------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	50
Sonuçlar.....	50
Öneriler.....	50
Kaynakça.....	52
Ekler	64
Ölçek İzinleri.....	70
Özgeçmiş.....	73
İntihal Rapor Oranı	74
Etik Kurul Onayı.....	75

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı	31
Tablo 2. Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik ve Kısa Psikolojik Sağlık. 35	
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	37
Tablo 4. Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 5. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 6. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	41
Tablo 7. Katılımcıların Dijital Oyun Oynarken Hissettikleri Duygu Durumuna Göre Digital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	42
Tablo 8. Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Yeterlilik Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	44
Tablo 9. Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	45
Tablo 10. Katılımcılarda Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sosyal Yeterliliğin Kısa Psikolojik Sağlık Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları	46

Kısaltmalar

AMATEM	:Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlılıları Tedavi ve Araştırma Merkezi
ASAGEM	:Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel M¼d¼rl¼ę¼
DOB¼	:Dijital Oyun Bağımlılığı ¼lçeęi
K-PS¼	:Kısa Psikolojik Sağlamlık ¼lçeęi
SYSSB¼	:Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri ¼lçeęi
TDK	:T¼rk Dil Kurumu

BÖLÜM I

Giriş

İnsanların bir arayüz ile etkileşim kurarak oynadığı elektronik oyunlar olarak tanımlanan dijital oyunlar, taşınabilirlik ve internete her an bağlanabilme kabiliyetini arttıran platformlar (cep telefonu, tablet vb.) sonucunda giderek daha popüler hale gelmektedir. Yapılan araştırmalara göre çok küçük yaşlardan itibaren her yaşta insan tarafından oynanan dijital oyunlar, dünyada her altı kişiden biri tarafından oynanmaktadır ve Türkiye'de dijital oyun oynayanların sayısı 2016'da 30 milyona ulaşmıştır (Dijital Oyunlar Raporu, 2017).

Bilgi teknolojisindeki hızlı gelişmelerin bir sonucu olarak birbirinden farklı ürünler de icat edilmiştir. Bu hızlı gelişmeler ile birlikte yaygınlaşmada da artış olmuştur. Her geçen gün artan sayıda insan interneti, dizüstü bilgisayarları, tabletleri ve akıllı telefonları tercih etmeye devam etmektedir. Bu tür dijital araçların kullanımı, özellikle genç nesil arasında daha yaygın ve popüler hale gelmiştir. Çocuklar ve ergenler bilgisayar, tablet ve telefonlarda daha fazla zaman geçirmeye başlamışlardır (Binark vd., 2009). Bu teknolojileri kullanmanın en yaygın nedeni eğlenmektir ve eğlence denilince dijital oyunlar akla gelmektedir (Salam ve Topsümer, 2019). Dijital oyunların kullanıma girmesiyle bireyler artık boş zamanlarında oyun oynamamakta; bunun yerine günlerinin çoğunu dijital oyunlar oynayarak geçirmektedirler (Bayzan, 2013). Bireyler daha çok oyun oynayabilmek için uyuma, yemek yeme, öz bakım gibi en temel ihtiyaçlarını karşılamayı okula gitmek, ödev yapmak, çalışmak gibi yükümlülüklerini ertelemeye başlamaktadır (Erdoğan, 2015). Bu durum da bir soruna, yani oyun Son yıllarda "dijital oyun bağımlılığı" başlıklı araştırmaların sayısında artış yaşanmasına rağmen, çoğu çalışma dijital oyun bağımlılığının internet bağımlılığının bir alt dalı olduğunu kanıtlamıştır. Öyle ki internet bağımlılığı araştırmalarının çoğunluğu (%22) çevrimiçi oyun bağımlılığını da içeren çeşitli bir çerçeveye sahiptir (Fernandez, 2015). Benzer şekilde Koo ve Kwoon (2014), çevrimiçi bağımlılık olasılığını artıran değişkenlerin hem internet hem de oyun bağımlılığı için dikkate alınması gerektiğini iddia etmiştir.

Dijital oyunlar için harcanan zamana ve oyunun özüne bağlı olarak, dijital oyunların bir kişinin gelişimi üzerinde yararlı ve zararlı etkileri olabilmektedir. Azaltılmış stres, gelişmiş el-göz koordinasyonu, gelişmiş dikkat becerileri, daha hızlı işlem yapma (Salam ve Topsümer, 2019), artan öğrenme motivasyonu ve kalıcılığı

(Çağiltay ve İnal, 2005), planlama, stratejik düşünme becerileri ve problem çözme (Ögel, 2012) faydalı yönlerine örnektir. Dijital oyunların çeşitli gelişim alanları üzerindeki faydalı etkilerine ek olarak birkaç zararlı etkisi de mevcuttur. Dijital oyunların uzun süreli kullanımı bel, sırt, boyun ve baş ağrısı gibi fiziksel sorunların yanı sıra omurga problemleri, parmaklarda ve ellerde uyuşma, göz yorgunluğu, yeme sorunları, yanma, kaşıntı, kurulu, dolaşım ve solunum bozuklukları hijyen bozuklukları gibi sorunlara da yol açabilmektedir (Ögel, 2012; Akçayır, 2013).

Dijital oyun bağımlıları, bağımlı olmayanlara göre daha fazla oyun oynama süresine sahiptir, bu da bağımlılığın göstergelerinden biridir. Yoğun bilgisayar oyunu kullanımının kişinin benlik saygısı, sosyalliği ve akademik başarısı üzerinde zararlı etkileri mevcuttur (Roe ve Muijs, 1998). Akın ve arkadaşlarına (2016) göre bağımlılık, psikolojik iyi oluş, sosyal yetkinlik ve yaşam doyumu ile olumsuz; aile-arkadaş ilişkilerinin bozulması, yalnızlık ve düşük akademik başarı ile olumlu yönde ilişkilidir.

Koruyucu faktörler ve risk faktörleri, psikolojik sağlamlığın oluşumunda iki önemli değişkendir ve psikolojik sağlamlık bu iki bileşenin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kronik hastalıklar (McCubbin vd., 2002), doğal afetler, yoksulluk (Masten, 2001) ve ebeveyn kaybı (Lin vd., 2004) gibi durumlar risk faktörüken, koruyucu faktörler arasında problem çözme becerileri (Werner, 1995), benlik saygısı ve benlik saygısı yeterliliği (Rutter, 1985), kendini düzenleme becerileri, iyi aile ilişkileri (Masten ve Coatsworth, 1998) ve olumlu akran ilişkileri (Criss vd., 2002) yer almaktadır. Bireylerin başa çıkma yeteneklerinin güçlendirilmesi ve psikolojik sağlamlık seviyelerinin artırılması koruyucu faktörlerin desteklenmesi ile sağlanabilmektedir (Alvord ve Grados, 2005).

Problem Durumu

Dijital teknoloji ile hayatımıza giren bilgisayarlar ve internet, 21. yüzyılın ikinci yarısında gelişmeye (Çamsarı, 2016), egemen kültür haline gelmiş, toplumda büyük farklılıklara neden olmuş ve hayatımızı dönüştürmeye başlamıştır (Ögel, 2012). Satın almak, kitap ve gazete okumak, sohbet etmek, fatura ödemek, eğlenmek ve oyun oynamak gibi faaliyetlerin hepsi değişime uğramıştır. Sıradan nesnelere yeni oyuncakların üretildiği oyunların, toplu sokak ve park oyunlarının yerini büyük ölçüde tablet, bilgisayar, konsol ve akıllı telefon gibi dijital platformlarda oynanan oyunlar almıştır. Bununla birlikte artık oyun denilince akla ilk olarak dijital oyunlar

gelmektedir. Bu durumda artan nüfus ve şehirleşme nedeniyle çocukların güvenle oynayabilecekleri oyun alanlarının azalması, uzun çalışma saatleri ve ebeveyn kontrolünün olmaması, geleneksel oyun ve oyuncakların yerini digital oyun ve oyuncakların almasına neden olduğu düşünülmektedir (Yiğit-Açkgöz ve Yalman, 2018).

Literatüre göre, insanlar stresli durumlardan ve günlük hayatın zorluklarından kaçarak rahatlama arzusu (Young ve de Abreu, 2010) ve gerçek hayatta yapamadıklarını hayatta başarıma arzusu gibi çeşitli nedenlerle dijital oyunlar oynamaktadırlar (Tekkurşun-Demir ve Mutlu-Bozkurt, 2019). Psikolojik olarak iyi durumda olan bireyler, stresli yaşam durumları ile daha iyi başa çıkabilmekte dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, dijital oyun bağımlılığı gibi zararlı davranışların gelişmesini engelleyebilmektedir (Stodddard vd., 2012). Psikolojik dayanıklılık, yetkinlik ve başa çıkma yeteneklerini içerdiğinden, dijital oyun bağımlılığının gelişmesinde koruyucu faktör olarak rol alabilmektedir (Canale vd., 2018).

Ortaokul yıllarında başlayan ve bir geçiş dönemi olan ergenlik, bir dizi fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimi beraberinde getirmekte ve bu değişimleri yaşamak zor olabilmektedir (Yavuzer, 1990). Dijital oyunlara olan bağımlılığın nedeni, uyum sağlamadaki bu zorluk olabilir. Bireyler kendilerini yalnız hissettikleri, başkalarıyla iletişim kurmakta zorlandıkları, olaylardan kaçmak istedikleri, gelecek için hiçbir amacı ve umudunun olmadığı ya da kendilerini kontrol edemeyecekleri oyunlara yönelebilir ve öyle olmadıkları için kendilerini mutlu, güçlü ve yeterli hissettiği dijital oyunlara yöneliyor olabilmektedir. Dijital oyunların zararlarından en çok etkilenen bireylerin 10-14 yaşındakiler olduğu belirtmektedir (Akçayır, 2013).

Dijital oyun bağımlılığı psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Sadece kendisine değil aynı zamanda çevresinde etkilemektedir. Artan oyun bağımlılığı bir dizi fiziksel, psikolojik ve sosyal değişikliklerine neden olabilir. Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve psikolojik sağlamlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yeterlilik ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca aşağıdaki sorularda incelenecektir.

Alt Amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet durumuna göre farklılık göstermekte midir ?
2. Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yaş durumuna göre farklılık göstermekte midir ?
3. Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir ?
4. Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri baba eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir ?
5. Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri dijital oyun oynarken hissettikleri duygu durumuna göre farklılık göstermekte midir ?
6. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
7. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
8. Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile sosyal yeterlilik ilişkisi psikolojik sağlamlığı yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bireyler dijital oyunlara olan bağımlılıkları sonucunda fiziksel ve psikolojik zararlar görebilmektedir. Bunlar arasında oyun oynamayı bırakamama, oyun oynamak için daha fazla zaman harcama isteği, okulu, aileyi ve çevreyi umursamama, oyun oynamadığında kötü bir ruh hali hissetme, sahip olduğu sorumlulukları yerine getirememe gibi psikolojik sorunlar arasında sayılabilmektedir. Fiziksel olarak ise baş ağrıları, omuz ve sırt rahatsızlıkları, görme güçlükleri, beslenme anormallikleri, kişisel bakım ihmali ve uyku sorunları yaşanabilmektedir (Griffiths vd., 2009). Bundan dolayı farklı sağlık sorunlarına da yol açabilen bir sorun haline gelebilen dijital oyun bağımlılığının çeşitli değişkenlerle incelenmesi, durumu anlamak ve iyileştirici müdahalelerde bulunabilmek için gereklidir. Dijital

oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve psikolojik sağlamlılığın belirlenmesi ve bunları gidermeye yönelik girişimlerin yapılması önemlidir. Yapılan alan yazın çalışmasında dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve psikolojik sağlamlılık ile ilgili yapılmış çok az sayıda çalışmalara rastlanmıştır. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yeterlilik ilişkisinde psikolojik sağlamlılığın aracı rolünün incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıkları

Bu araştırma;

1. 460 üniversite öğrenci ile,
2. Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile sınırlıdır.
3. Araştırma ilişkisel desen ile sınırlıdır.
4. Araştırma veri analizinde kullanılan SPSS paket programı ile sınırlıdır.

Tanımlar

Dijital Oyun Bağımlılığı: Bir dijital oyun oyuncusunun oyun üzerinde kontrol eksikliğinin olması, oyunun yaşamla ilgili diğer etkinliklerden önce gelmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynamaktan vazgeçememesi olarak tanımlanmaktadır (ICD-11, 2019).

Sosyal Yeterlilik: Başkalarının görüşlerini doğru bir şekilde yorumlayarak uygun ve üretken davranış kalıpları oluşturma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Beytekin, 2010).

Psikolojik Sağlamlık: Psikoloji, sosyoloji ve biyoloji gibi çeşitli alanlardan akademisyenler tarafından incelenen bir konu olan psikolojik sağlamlık, engellere ve tehlikeli koşullara rağmen çevreye iyi bir şekilde uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar

Oyun Kavramı

Oyun kavramı, insanlık tarihinde uzun bir geçmişi olan oyun kavramı, Öztürkçe'den gelmektedir. Kavram geniş bir yorum yelpazesine sahiptir. TDK'nın oyun kavramı tanımında yetenek ve zeka geliştirme, belirli kurallara sahip olma, iyi vakit geçirmek için eğlence, kumar, şaşırtıcı hileler, sanatçının tiyatro veya sinemadaki rolünü yorumlama biçimi, müzikal hareketlerin bütünü, sahnede seslendirilmek veya çalınmak üzere hazırlanmış eser, piyes, fiziksel ve zihinsel yeteneklerin gelişimi için çevikliğe dayalı yarışmalar, hile, düzen, aldatma ve entrika almaktadır (TDK, 2019).

Oyun kavramının tarihine bakıldığında ilk gerçek oyun teorisini kuran Herbert Spencer'dir. Spencer, oyun için çok fazla enerji harcadığında gerginliğin de azalacağını belirtmiştir. Spencer'a göre sağlıklı çocuklar, zayıf çocuklara göre daha fazla oyun oynamaktadır (Akt. Yavuzer, 2017). Hall (1906), oyunun çocukların insanlığın kültürel ilerlemesini deneyimlemelerine izin verdiğine inanırken, Groos (1899) oyunu, çocukluğun sonunda ulaşılan olgunluğun habercisi olarak görmektedir (Akt. Özdoğan, 2014).

Şu anda birçok bilim dalları oyunun fikrini araştırıyor olsa da, oyunun tarihinin insanlık kadar eski olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak zaman zaman farklı şekillerde tanımlanmış bir terimdir. Spencer, oyun; Örneğin insanda gizli enerjinin ortaya çıkması, büyük Alman filozofu K. Groos tarafından, zekası yüksek canlılarda yaşamın sonraki yılları için gerekli davranışların taklit yoluyla geliştirilmesi olarak nitelendirilmiştir (Oktay, 2002).

Yetişkinler oyunu çocukların zaman geçirmelerine yardımcı olan anlamsız bir etkinlik olarak görürken, Montaigne yüzyıllar önce "oyunun çocuklar için sadece bir oyun olmadığını, onlar için en ciddi uğraş olduğunu" belirtmiştir (Yörükoğlu, 1980). Kıran (2011) bunu "çocuklar için hayatın bütünü, bir işi, bir angaryayı yansıtan bir kavram, ancak yetişkinler için bir tür eğlence veya boş zaman" olarak nitelendirmiştir.

Oyun öncülüne bağlı olarak, oyunu anlamak için çok sayıda bakış açısından faydalanılabilmektedir. Oyun, çocuklar için mutluluk kaynağı olan, çevrelerini tanımlamalarını ve deneyim kazanmalarını sağlayan, genel gelişimlerine katkı

sağlayan, hayatlarında yapacaklarının bir yansıması olan ve çocukların duygusal yönlerini ve hayallerini yansıtan olarak ortaya çıkan bir etkinlik olarak tanımlanabilmektedir (Çinel, 2006).

Oyun kavramı evrensel olsa da kültür, cinsiyet, yaş ve çevre gibi birçok unsur oyunların gelişimini etkilemektedir. Oyunların özü, ortaya çıktıkları yöntem gibi, insan büyümesiyle birlikte değişmektedir. Başlangıçta önce tek başına oynayan çocuk, yavaş yavaş başkalarıyla ve kurallı oyunlar oynamaya başlamaktadır. Öte yandan, oyunun şekli ve içeriği zamanla gelişir. Bu ortamda genç, büyüklerinden öğrendiği oyunları tekrarlamakla kalmaz, aynı zamanda kendi deneyimlerinden yola çıkarak oyunları yeniden yaratmaktadırlar (Yavuzer, 2001).

Tüm bu bilgiler ışığında oyun, belli bir amaç için olsun ya da olmasın kurallı veya kuralsız olarak gerçekleştirilebilen fakat her durumda çocuğun yaşamın bir parçası olan, fiziksel, bilişsel, dil, duygusal ve sosyal gelişimi temel alan, istekli olmayı ve katılımdan hoşlanmayı içeren en etkili öğrenme süreci olarak açıklanabilmektedir (Sormaz, 2010).

Tüm bu bilgilere göre oyun, kurallı ya da kuralsız, belirli bir amaç için olsun ya da olmasın, ancak her durumda çocuğun yaşamının bir parçası olan, bilişsel, fiziksel, dil faktörlerine dayalı olarak yapılabilecek en etkili öğrenme yöntemi olarak açıklanabilir(Sormaz, 2010).

Dijital Oyun Bağımlılığı

Oyunun eğlendirici amacının yanı sıra, gençlerin sosyal aktiviteleri deneyimlemeleri, içsel niteliklerini yansıtmaları ve içsel bir güdü olan öfkenin dışavurumunu sağlamaları için bir araç olduğuna inanılmaktadır. Çocuk oyunları kültürel ve tarihsel etkilere tepki olarak gelişmiştir. Eskiden sokakta popüler olan gerçek oyunlar, yerini kapalı ve sanal ortamlarda oynanan dijital oyunlara bırakmıştır (Salçiler, 2020).

Çocuklar günümüzde mekân ve zaman olarak yaşamdan sanal ortamlar, özellikle dijital oyunlar lehine hareket etmektedirler. İnsan varlığının birçok alanını etkileyen teknolojik gelişmeler, gençler arasında popüler olan oyunlarda da görülebilmektedir. Geleneksel oyunların etkisi giderek azalırken, dijital oyunların her cinsiyetten ve yaştan birey üzerinde geniş bir etkisi altına aldığı görülmektedir. Hızlı teknolojik ilerleme, yoğun ve plansız kentleşme, açık hava oyun alanlarının ortadan

kaldırılması vb. Raporlara göre, gençlerin dijital oyunlara olan ilgi ve eğilimleri senaryoya paralel olarak artmaktadır (Hazar vd., 2020).

Teknoloji aletleri ile oyun oynamak, dijital oyunun en sık kullanılan tanımıdır. Akıllı telefonlar, tabletler, dizüstü bilgisayarlar, oyun konsolları ve elektronik oyuncaklar bu teknolojik aletlere verilebilecek örneklerdir (Işıkoğlu Erdoğan, 2019).

Bireyler dijital oyunlara olan bağımlılıkları sonucunda fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilmektedir. Oyun oynamayı bırakamama, oyun oynamak için daha fazla zaman harcama isteği, okulu, aileyi ve çevreyi umursamama, oyun oynayamadığında kötü hissetme, sorumluluklarını yerine getirememe gibi psikolojik; baş, omuz ve sırt rahatsızlığı, görme sorunları, yeme anormallikleri, kişisel bakım ihmal ve uyku sorunları gibi fiziksel sorunlar yaşanabilmektedir (Griffiths vd., 2009).

Dijital oyun bağımlılığı araştırmalarında bazı oyunların diğerlerinden daha popüler olduğu ve tercih edildiği tespit edilmiştir. Bu en iyi oyunlar, görsel kalite ve içerikleriyle dikkat çekme açısından en iyisi olarak kabul edilir. Ancak Minecraft oyunu üzerinde yapılan bir araştırma, oyunun eski bir oyun olmasına ve düşük çözünürlüğe sahip olmasına rağmen dünyanın en popüler oyunlarından biri olduğunu göstermiştir. Bunun nedeni olarak da oyunun sınırsız özellik, yapı ve içeriğe sahip olması nedeniyle uzun zamanlı ilgi gerektirmesi ve oyuncuların sosyal rollerini düzenli bir şekilde seçebilmeleri olarak belirlenmiştir (Akt. Alper vd., 2015).

Yalnızlık, saldırgan davranış, kaygı bozukluğu, düşük düzeyde yaşam doyumu, depresyon, şiddete karşı duyarsızlık, odaklanma sorunları ve diğer sorunlar çoğunlukla şiddet içeren bilgisayar oyunlarından kaynaklanmaktadır. Dijital oyun bağımlılığının fiziksel belirtileri arasında psikomotor yetenek bozukluğu, hiperaktivite, baş ağrısı, göz güçlükleri vb. Etkileri tartışılırken zihinsel saldırgan ve anti-sosyal davranışlar, şiddete yönelme, gerçek hayattan kaçınma, rüya ile gerçek arasındaki karmaşıklık algılama ve diğer yansımalarından da söz edilebilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, bilimsel araştırmalarda ve basında çıkan haberlerde sıklıkla dile getiriliyor; gençlerin bilgisayar ve internet oyunları oynayarak daha fazla zaman harcadıkları tespit edilmiştir. Özellikle son dönemde psikiyatri bölümlerine oyun bağımlılığı alanında başvuruların artması, ailelerin yardım talepleri ve araştırmacılar tarafından üretilen veriler endişeleri artırmıştır (Şimşek ve Karakuş, 2020).

DSM-5 çalışmasına göre dijital oyun bağımlılığı için risk faktörleri iki kategoriye ayrılmaktadır: Bunlar çevresel ve genetik değişkenlerdir. İnternete bağlı bir bilgisayarın varlığı bu durumun oluşması çevresel olarak olası bir risk faktörüdür. Burada ergen erkekler genetik ve fizyoloji açısından en tehlikeli grup olarak kabul edilmektedir. Major depresif hastalık, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluklar dijital oyun bağımlılığı sorununa eşlik edebilecek sorunlar arasında yer almaktadır. Gerekli önlemler alınmadığı takdirde, dijital oyun bağımlılığı okul başarısızlığı, iş kaybı veya evliliğin sona ermesi ile sonuçlanabilmektedir (DSM-V, 2013). Tüm bunlardan dolayı dijital oyun bağımlılığının hayatın diğer unsurlarına müdahale ettiği söylenebilmektedir.

Dijital Oyunların Etkileri

Olumlu Etkileri

- Çocukların algısal ve bilişsel yetenekleri ile motor becerilerinde dijital oyunlar oynadıkça gelişme görülebilmektedir.
- Çocuklar dijital oyunlar oynarken karar verme ve problem çözme becerilerini geliştirmekte, iş birliğini öğrenmekte ve daha geniş bir algıya sahip olabilmektedir (Tüzün, 2006).
- Dijital oyunların rekabetçi doğası, çocukları yöntemlerini geliştirmeye teşvik etmektedir. Başarma ve kazanma duygusunun gelişmesiyle kendine olan güvenlerinin artmasına yardımcı olmaktadır (Bayırtepe ve Tüzün, 2007).
- Çocukların dijital oyunlar oynamaları amaca ulaşmak için daha fazla odaklanabilmeleri, planlar geliştirebilmeleri ve zor problemlerle baş edebilmelerine yardımcı olabilmektedir (EĞİTEK, 2008).

Durkin ve Barber'a (2002) göre psikolojik sağlığı mükemmel olan, aile ve arkadaşlık ilişkileri sağlam, okula giden ve diğer etkinliklere vakitleri olan kişiler dijital oyunlardan yararlanabilmektedir. Gerçekte, dijital oyunların birincil amacı, insanları eğlendirmek ve gerilimi azaltmak ve rahatlamak için onlara yardımcı olmaktır. Salam ve Topsümer'e (2019) göre, orta düzeyde oynanan dijital oyunlar, dijital oyun oynamamaya veya dijital oyunları aşırı derecede oynamaya kıyasla, stres seviyelerini düşürerek ve rahatlama sağlamaktadır. Dolayısıyla duygusal rahatlama sağlayarak bireylerin öznel iyi oluşlarına katkıda bulunabilmektedir. Aynı şekilde Ögel (2012) de bilgisayar oyunlarının hayatın stresinden ve yorgunluğundan rahatlamak, uzaklaşmak ve eğlenmek için yardımcı olabileceğini ve böylece kişinin

kendini rahat hissettiği yerde daha etkili bir şekilde hayatına devam edebilmesi için yardımcı olabileceğini belirtmektedir.

Dijital oyunların bir başka avantajı da sosyalleşmeye yardımcı olabilmeleridir. İnsanlar oyunlar aracılığıyla iletişim kurarak sosyal ağlarını genişletebilirler. Gruplar halinde gerçekleştirilen dijital oyunlar işbirlikçi yetenekleri geliştirmektedir (Ocak, 2013).

Dijital oyunların bir başka faydalı etkisi de öğrenme süreçlerinde fark edilebilir. Öğretim materyalli dijital oyunlar, öğrencilerin ilgisini çekmek, ders çalışmaya teşvik etmek ve dolayısıyla öğrenmeyi kalıcı kılmak için kullanılabilir (İnal ve Çağıltay, 2005). Birden fazla duyu organına hitap ettiği için dikkat çekme ve yönlendirmenin yanı sıra kalıcılığı artırabileceği düşünülmektedir. Farklı sektörlere hitap eden ve belirli bir amaca göre uyarlanmış eğitici bilgiler içeren dijital oyunlarla öğrenme daha kolay hale getirilir. Sıkıcı konulara dikkat çekebilir, zor veya soyut konuların anlaşılmasına yardımcı olabilir (Çetin, 2013). Öğrencilerin öğrenme güvenini ve öz yeterlik inançlarını artırabilir (Tüzün, 2002).

Olumsuz Etkileri

- Dijital oyunların başında uzun süre oturmak obezite, uyku sorunları, migren, göz problemleri, el-bilek hastalıkları ve artmış kas-iskelet anormalliklerine yol açabilmektedir (AMATEM, 2008).

- Çocukların öfkeli ve saldırgan davranışları şiddet içeren bilgisayar oyunları tarafından tetiklenebilmektedir (ASAGEM, 2008).

- Dijital oyun oynayan çocukların geleneksel oyunlara vakit ayırmadıkları için sosyalleşme fırsatı bulamamaları durumunda asosyallik ortaya çıkabilmektedir.

- Bilgisayar oyunu oynayarak çok fazla zaman harcayan çocuklar derslerini aksatmakta, akademik olarak başarısız olmakta ve hatta okulu bırakmaktadır (EĞİTEK, 2008).

Bruni vd. (2015), gençlerin yatak odalarında teknolojik aletlerin bulunmasının yanı sıra bu cihazları özellikle uykudan önce sık kullanmalarının uyku kalitesini düşürdüğünü belirtilmiştir. Benzer şekilde, Salti vd. (2006), ekranlardan gelen mavi ışığın melatonin üretimini azalttığını ve bunun da daha az uyku süresine neden olduğunu bildirmiştir. King vd. (2013) göre, şiddet içeren oyunlar oynamak uykuya dalmayı zorlaştırmaktadır. Çocuklarda ve ergenlik çağındaki uyku bozukluklarının bilişsel beceriler, duygular ve okul performansının yanı sıra genel

fiziksel sağlık üzerinde ciddi bir etkisi olduğu için bu önemli bir konudur (Dahl ve Liewin, 2002; Wolfson ve Carskadon, 1998).

Dijital oyunların zararlı etkilerine gelince, en çok şiddet içeren oyunların olduğu görülmektedir. Şiddet içeren dijital oyunların uzun süreli kullanımının insanları şiddete karşı duyarsız hale getirdiği, şiddet ve saldırganlık eğilimini artırdığı ve oyunlarda şiddet kullanmanın hemen ödüllendirilmesinin insanların gerçek hayatta şiddet kullanmasına neden olduğu söylenmektedir (Akçayır, 2013; Brown ve Bobkowski, 2011). Bu tür oyunların her geçen gün artan sayıda insan tarafından kullanılması, toplumun şiddete eğilimini artırmaktadır (Aydoğdu-Karaarslan, 2015). Anderson vd. (2010), 130.000 katılımcıyı içeren 136 araştırmanın bir meta-analizini gerçekleştirmiştir. Şiddet içeren dijital oyunların şiddet içeren düşünceleri, eylemleri ve şiddete yönelik bedensel dürtüleri artırdığını, şiddete karşı duyarsızlaşmayı artırdığını ve çalışmalarında empatik ve sosyal eğilimleri azalttığını bulmuşlardır. Sağlık Bakanlığı (2018) tarafından yayınlanan bir rapora göre bu tür oyunlarda yardım etme, paylaşma, empati kurma, koruma, yatıştırma gibi prososyal davranışların gelişimi sekteye uğradını belirtilmiştir.

Sosyal Yeterlilik Kavramı

İnsan, dünyadaki başlangıcından bu yana birlikte yaşamaya devam etmesi gereken sosyal bir varlık olmuştur. Dolayısıyla bireyin sosyal karakterini koruyabilmesi için bazı sosyal yeteneklere sahip olması gerekmektedir. Bu aşamada sosyal yeterlilik, bireyin bilişsel ve sosyal yaşamını etkileyen bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır. Ve birçok bilim insanı sosyal yeterlilik fikrine dikkat çekmekte ve buna dair tanımlar sunmaktadır (Ateş, 2016). Alan yazında sosyal yeterlilik, bireyin sosyal becerileri, sosyal etkileşimi ve iletişimi zaman içinde etkili bir şekilde kullanma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Magelinskaité vd., 2014). Sosyal beceri, bireyin başlangıç performansı, sosyal bir görevi sürdürmesi ve bitirmesi olarak tanımlanırken; sosyal yetkinlik, sosyal davranıştan sonraki performansın değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Gresham vd., 2001). Bir başka bakış açısına göre ise sosyal yeterlilik, insanların sahip olduklarından yararlanma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Sarıçam vd., 2013).

Sorunlarla baş etmek ve sosyal hayatını sürdürmek isteyen bireylerin sosyal yeterliğe sahip olmaları gerekmektedir. Grup etkinliklerine aktif olarak katılmak ve kendi kendine yeterli olmak olumlu ilişkilere örnektir (Gedviliene, 2014). Ayrıca,

sosyal beceri, insanların kendilerini rahat hissetmelerini sağlamaktadır. Kişiler arası bağlantı kurabilen bireyler daha üretken, daha yüksek benlik algısı ve değerlendirmesine sahip olacağı gibi kişilerarası ilişkilerde daha yetkin olacaktır (Erözkan, 2013).

Alanların ve çalışmanın çeşitliliği, karmaşık ve çok disiplinli bir kavram olan sosyal yetkinlik tarafından belirlenmektedir. Literatürde bir kişinin sosyal yeterliliği “Ortak grup etkinliklerine katılma, iletişim kurma, iş birliği yapma, liderlik etme ve gerçekleştirilen etkinliklerin sonuçları için sosyal sorumluluk kabul etme yeteneğini içerir” şeklinde açıklanmaktadır. Kişiliğin önemli bir yönü olan sosyal yeterliliğin, sosyal ve dış çevresel olayların gözlemlenmesi yoluyla geliştirilen bilişsel kapasitelerle bağlantılı olduğu söylenmektedir (Butova vd., 2015).

Sosyal yeterlilikler, psikolojiye göre kendilerini çeşitli şekillerde gösterebilen kişilik özellikleridir. Sosyal yeterlilikler, hoşgörü, empati, vicdan, iş birliği içinde olma ve sosyal durumlara uyum sağlama ve bunlarla başa çıkma yeteneği gibi nitelikleri kapsayan dinamik yapılarıdır. Pedagoji alanında sosyal yetkinlik, yaşam boyu süren kültürlerarası ve sosyal öğrenmeyi ifade etmektedir. Ayrıca, sosyal yeterlilikler zaman içinde değişim göstermektedir. Bu değişim şu koşullar tarafından belirlenmektedir: Sosyal farkındalık, sosyal beceriler ve özgüven geliştirilebilecek nitelikler (Akt. Schoon, 2009).

"Sosyal yeterlilik" ve "sosyal beceri" kavramları literatürde sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Sosyal yeterlilik sosyal uyumun genel kalitesine atıfta bulunan geniş bir ifadeyken, sosyal beceriler akran ilişkilerine ve sosyal yeterliliğe yol açan bir dizi özel davranıştır (Merrell, 2003). Sosyal beceri terimi, bir kişinin çeşitli sosyal bağlamlarda başarılı bir şekilde yer almak için göstermesi gereken kesin davranış türlerini ifade etmektedir. Sosyal beceriler, akran baskısına direnme, yardım isteme ve zorluk çözme gibi davranışları içerebilmektedir (Vahedi vd., 2012). Sosyal yeterlilik terimi, başkalarıyla etkili bir şekilde etkileşim kurma yeteneğini ifade etmektedir. Etkililik, bireyin kendisinin ve başkalarının bakış açılarından değerlendirilmektedir. Sosyal yeterliliğin ayırt edici özellikleri, birinin davranışının başkalarını nasıl etkilediğinin farkındalığı ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlılıktır (Vahedi vd., 2012). Sonuç olarak, sosyal beceri, sosyal yeterliliğin genel yapısının bir parçasıdır (Cummings vd.,2008), ancak sosyal yeterlilik, sosyal becerileri edinme ve uygulamadan çok daha fazlasıdır (Milligan vd., 2017).

Sosyal Yeterlilik ve İnternet

İnternet bağımlılığı çeşitli yaşlardaki insanları etkilese de ergenlerin en savunmasız grup olduğu tespit edilmiştir (Öztürk, 2007). Ergenlerin sosyal gelişimi, büyük ölçüde akranlarıyla yakın ilişkiler kurma yeteneklerine bağlıdır. Ergenlerin akranlarıyla yüz yüze etkileşim kurma kapasitesi, sosyal yeterlilikleri için kritik öneme sahiptir. Fakat ergenler yüz yüze konuşma yerine giderek daha fazla internet bağlantısı kurmaktadır. Bu durumun da gençlerin sosyal etkileşim kurma ve sürdürme kapasitelerini etkilediği üzerinde durulmuştur (Ceyhan, 2008).

Chou ve Hsiao'nun araştırmasına göre, bir kişi internette fazla zaman geçirirse, bu süre kişinin sosyal bağlarında bozulmalara ve sosyal izolasyona neden olacağını belirtmiştir. Hamburger ve Ben Artzi 2003 yılında internet bağımlılığının yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye bağlı olduğunu, yalnızlığı şiddetlendirmedeğini, internet bağımlılığının yalnızlığın bir sonucu olarak ortaya çıktığını belirlemişlerdir (Erol ve Siyez, 2011).

Niemz ve arkadaşları tarafından İngiltere'de yapılan bir başka çalışmada haftada 10 ila 14 saat arası internet kullanımının patolojik olduğu ve internet bağımlısı olarak tanımlanan bireylerin düşük benlik saygısına ve kısıtlı sosyal ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu durumun bağımlılık kaynaklı oluşabileceği gibi oluşturulabileceği gibi bağımlılık oluşmasına neden olabileceği söylenmiştir (Fatih ve Erdal, 2012).

Caplan(2003), internetin sosyal yönleriyle ilgili en etkili kuramlardan birinin sahibidir. Caplan, problemlili internet kullanımını psiko-sosyal bir bakış açısıyla açıklamak için sosyal beceri eksikliği kavramını kullanmıştır. Caplan'a göre aşırı internet kullanımı ve sanal sosyal etkileşim, kişinin psikososyal zorluklar yaşanmasından ve sosyal beceri eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bu durumda, sosyal becerileri olmayanların yüz yüze bağlantı yerine internet iletişimini tercih ettiği belirtilmektedir.

David'in çalışmasında bulunduğu gibi burada önerilen teoride şunlar yer almaktadır:

Psikolojik sorunları (depresyon, yalnızlık) olan insanlar, bu sorunları olmayan insanlara göre algılanan sosyal yeterlilik açısından daha olumsuz düşüncelere sahiptir.

Bu kişiler sosyal iletişimlerini çevrimiçi yapmayı tercih etmektedirler çünkü bunu yaparken daha az baskı hissetmektedirler.

Çevrimiçi sosyalleşmeyi tercih etmek, kompulsif bilgisayar temelli sosyal iletişime yol açmaktadır ve bu da sorunları şiddetlendirmektedir. Bu durumun bir sonucu olarak evde, okulda ve işte sorunlar ortaya çıkmaktadır (Caplan, 2003).

Psikolojik Sağlamlık

Latince "resiliere" kökünden gelen psikolojik sağlamlık kavramının Türkçe karşılığı konusunda fikir birliğinin olmadığı görülmektedir. Ülkemizde psikolojik sağlamlık, dayanıklılık ve yılmazlık gibi kavramlar kullanılmaktadır. Bu kavramın bir kişilik özelliği mi yoksa dinamik bir süreç olarak mı nitelendirilebileceği konusunda akademisyenler hemfikir olmadıkları için kavram literatürde iki şekilde de ele alınmaktadır. (Şahin, 2014).

Psikolojik sağlamlık araştırmaları tıp, psikoloji ve eğitim tarihine kadar uzanmaktadır. Akıl hastalıklarının kökenleri hakkında bilgi arayan araştırmacıların dikkatini güvenli olmayan koşullar altında normal gelişim gösteren çocuklar çekmiştir. Bu araştırmacılar, kalıtsal veya çevresel faktörler nedeniyle zorluk yaşayacağı tahmin edilen genç bireylerde başarılı adaptasyona katkıda bulunan faktörleri keşfetmek için yola çıkmışlar ve yaptıkları ilk araştırmaları çoğunlukla tanımlayıcı ama iddialı sonuçlar elde etmişlerdir (Masten ve Obradovic, 2006). Sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan bu kavramın standart anlamı ve teorileri üzerine tartışmalar ve araştırmalar sürse de özellikle son 20 yılda ilgi kazanmıştır (Glantz ve Slobada 1999; Fletcher ve Sarkar, 2013).

Literatürde psikolojik dayanıklılığın birçok farklı tanımına rastlamak mümkündür. Tusaire ve Dyer'e göre bu kavram, bireyin olumsuz yaşam koşullarının etkisiyle başa çıkma konusundaki uyum yeteneğidir. Masten, psikolojik sağlamlılığı, bireyin yüksek riskli bir durumdan kurtulma, yani önceki normaline dönme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Grotberg'e göre karşılaşılan zorluklarla baş edebilme ve daha da önemlisi bu zorlukların üstesinden güçlenerek gelebilme yeteneğidir. Young, bunu değişime uyum sağlama ve zorlukların üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Akt. Tanyeri, 2016). Walsh'a (2006) göre psikolojik sağlamlık, zor bir durumdan daha güçlü çıkabilme, kriz deneyimi ile gelişebilme, dayanıklılık getiren dinamik bir süreç yaşayabilme, stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarına karşı güçlü kalabilme ve daha da güçlenmek şeklinde ifade edilmektedir. Psikolojik sağlamlık, olumsuz bir senaryo karşısında uyum sağlayıcı ve tehlikeli unsurlar

arasındaki etkileşim sonucunda oluşan, kişinin hayatındaki değişime aktif olarak uyum sağlaması olarak tanımlanmaktadır (Önder ve Gülay, 2008).

Bu açıdan bakıldığında, herkesin kötü yaşam koşullarından, stresten ve günlük hayatın getirdiği zorluklardan aynı hızda etkilenmemesi dikkat çekicidir. Aynı travmatik olay bazı insanlarda ciddi psikolojik rahatsızlığa neden olabilirken, diğerleri üzerinde çok daha az etkisi olabilmektedir. Psikolojik sağlık kavramının yanı sıra bu zorluklara maruz kalmanın ve bunları aşmaya çalışmanın da aşya benzer bir şekilde bireyi güçlendirebileceği düşüncesi vardır. Başka bir deyişle, psikolojik dayanıklılık için bir risk faktörünün varlığı gereklidir, çünkü sadece etkilenmemiş ve sarsıntısız bir yaşamda başarı ve esenlik sağlayan kişiler yeterli ve başarılı olarak sınıflandırılmaktadır. Psikolojik sağlık sergilemenin başlıca yönleri, nadir görülen özelliklerin yerine her sıradan bireyin sahip olabileceği zihin, beden, aile ve ilişkilerdir (Masten, 2001; Şahin, 2014).

Rutter'e (1999) göre psikolojik sağlık, koruyucu ve risk değişkenleri tarafından oluşturulan dinamik bir yapıdır. Psikolojik sağlık, içsel bir özellikten ziyade çevreye tepki olarak gelişen dinamik bir gelişmedir. Ayrıca zorlu yaşam koşullarıyla nasıl başa çıkılacağını ve bunlara nasıl uyum sağlanacağını da kapsamaktadır. Psikolojik sağlamlığın oluşabilmesi için öncelikle bir risk durumunun olması ve bireyin bunu olumlu sonuç ile atlatabilmesi gerekmektedir (Gürkan, 2006). Risk/zorluk, olumlu uyum ve koruyucu faktörler, literatürdeki birçok sağlık kavramı tanımlamasında yer alan üç önemli unsurdur (Windle, 1999). Bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı zorluklar ve stresli olaylarla baş edebilmesi için bu üç ortak yönün araştırılması gereklidir.

Risk Faktörleri

Risk, “yaralanma olasılığı” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Risk faktörleri, istenmeyen ve olumsuz sonuçlara yol açabilen ve bunların meydana gelme riskini artıran durumlardır (Kirby ve Fraser, 1997; Masten, 1994). Tek bir risk faktörü olabilir veya birden fazla risk faktörü birlikte ortaya çıkabilir ve topluca daha ciddi problemler yaratabilir (Masten ve diğerleri, 1990).

Risk faktörü psikolojik sağlık açısından uyumsuzluğun bir işaretidir. Riskler, hoş olmayan deneyimlere yol açabilecek veya bu tür deneyimlerin sürekliliğini bozabilecek değişkenlerdir (Kirby ve Fraser, 1997).

Psikolojik sağlamlığı anlamak için başlangıçta risk değişkenleri belirlenebilir. Risk faktörü, olumsuz bir sonucun ortaya çıkma olasılığını artıran bir dizi etken olarak tanımlanmaktadır (Eraslan, 2017). Özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde psikolojik sağlamlık fikri üzerine yapılan birçok araştırma, risk faktörlerini bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç kategoriye ayırmıştır (Gizir, 2007).

Bireysel risk faktörleri, bireyin doğuştan sahip olduğu olumsuz özellikler ve yaşam koşullarıdır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Bireysel risk faktörleri arasında erken doğum, düşük zeka seviyesi, kötü yaşam koşulları, kronik hastalıklar, sağlık sorunları, madde kullanımı, özgüven eksikliği veya düşük benlik saygısı yer almaktadır (Tümlü, 2012; Toprak, 2014).

Koruyucu Faktörler

Risklerin olumsuz etkilerini azaltan veya ortadan kaldıran değişkenlere koruyucu faktör adı verilmektedir (Durlak, 1998). Rutter (1990), koruyucu bir faktör olarak kabul edilebilmesi için risklerle bağlantılı olması gerektiğinin altını çizmektedir.

Olumsuz deneyimlerin ve stresli olayların üstesinden gelerek bireyin başarısına katkıda bulunan bireysel, ailesel ve çevresel değişkenler koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır (Tümlü, 2012). Koruyucu faktörler, bir risk senaryosunun etkinliğini en aza indiren veya ortadan kaldıran, esnekliği artıran ve yetkinliği artıran kaynaklardır (Bayraklı, 2010). Kişiyi başarılı kılan unsurlar, birey, aile ve çevresel risk faktörlerinin olumsuz etkilerini sınırlayan ve bireyin gelişimsel gereksinimlerini karşılamasına yardımcı olan unsurlardır (Terzi, 2006). Bu değişkenler, bireylerin neden diğerlerinden daha sağlıklı, daha başarılı ve daha uyumlu olduklarını açıklamaktadır (Masten ve Reed, 2002). Koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel olarak 3'e ayrılmaktadır (Gülay, 2008).

Bireysel (içsel) koruyucu faktörler, risk durumlarında ortaya çıkan, olumsuz sonuçları azaltmak, güçlükleri fark edip çözmeye yardımcı olmak ve bireyi destekleyen özelliklerdir (Gürkan, 2006). Bireysel koruyucu faktörler arasında zeka, akademik başarı, olumlu ve kolay bir mizaç, iç kontrol odağı, öz saygı ve öz yeterlilik, öz farkındalık ve öz kabul, özerklik, yaşam amacı ve olumlu gelecek beklentileri, etkili problem çözme yeteneği, iyimserlik ve umut, sosyal yeterlilik, mizah anlayışı ve sağlık yer almaktadır (Gizir, 2007).

Olumlu Sonuçlar

Risk faktörlerine maruz kalan kişilerin yaşam süreçlerine uyum sağlamak için koruyucu unsurların kullanımını ifade etmektedir (Masten, 2001).

Psikolojik sağlık düzeyi, özerkliğin insanların yaşamları boyunca karşılaştıkları zorluklara verdiği tepkilerle ilişkilendirilebilmektedir. Olumlu sonuç, bireyin risk faktörleri ile koruyucu faktörleri arasındaki etkileşim sürecinin bir sonucu olarak ortaya çıkan sosyal veya akademik alanda elde edilen başarılı durumdur (Gizir, 2007). Masten ve Coatswoeth (1998) tarafından psikolojik sağlamlığın üç temel ilkesinden biri olarak tanımlanan olumlu sonuçlar, bireyin gelişim sürecini her şarta rağmen sağlıklı bir şekilde sürdürmesi ve uyum sağlaması olarak tanımlanmaktadır (Akt. Toptan, 2017). Gelişimsel görevleri tamamlama, akademik-sosyal başarı, psikolojik sağlık, suçtan uzak durma, mutluluk, yaşam doyumu, iyi olma ve yakın arkadaşlık ilişkilerinde başarılı olma psikolojik sağlık sürecinin olumlu sonuçlarından bazılarıdır (Masten ve Reed, 2002). Olumlu sonuçlar, psikolojik sağlık sürecinin çıktıları olarak düşünülmektedir.

İlgili Araştırmalar

Terzi (2005) çalışmasında öznel iyi oluş değişkenine bakmış ve buna yönelik dayanıklılı modelini incelemiştir. Araştırmaya Gazi Üniversitesi eğitim fakültesinden 395 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre psikolojik dayanıklılık, stresli durumlar karşısında bilişsel değerlendirme ve başa çıkma yoluyla öznel iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir.

Yalım (2007), dayanıklılık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin birinci sınıf üniversite öğrencilerinin uyumunu nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırmaya Orta Doğu Teknik Üniversitesi İngilizce hazırlık programından 420 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre psikolojik dayanıklılık, kadenci, başa çıkma ve iyimserlik puan ortalamaları daha yüksek olan öğrencilerin uyum puanları daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Guinn vd., (2009), kadınlarla ilgili bir araştırmasında, artan eğitim, sağlık, kültürleşme ve evliliğin kadınların stresli durumlara karşı direncini artırdığını bulmuştur. Psikolojik dayanıklılığın, stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide yaşam doyumu ile algılanan stres arasındaki önemli ilişkiyi azalttığı ve aynı zamanda yaşam doyumunun sürdürülmesini desteklediği bulunmuştur (Rossi vd., 2007).

Wolfling vd., (2008) Almanya'da 221 çocuğun katılımıyla düşük gelir grubundaki çocukların bağımlılık kriterlerini karşıladığı, oyun bağımlısı öğrencilerin bilişsel esnekliklerinin azaldığı ve öğrencilerin duygularını kontrol etmek için bilgisayar oyunlarını kullandıkları sonucuna varmıştır.

Douglas Gentile (2009) tarafından Minnesota'da 8-18 yaş arası bir örneklem grubu üzerinde yapılan araştırmaya göre, patolojik bilgisayar oyunu bağımlılığı olan bireyler başka tür bağımlılıklar da sergiliyor. Bilgisayar oyunu bağımlılığının psikolojik belirtilerini keşfetmeye çalışan araştırmaya göre, her on gençten biri gerçek dünyayla işlevsellikte sorun yaşıyor.

Özer (2013) araştırmasında insanların psikolojik dayanıklılık düzeylerine bakmıştır. Araştırmaya Konya'da bulunan Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden 766 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, demokratik ebeveyn tutumlarını olumlu bir şekilde değerlendiren öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanları çok daha yüksekti. Ayrıca, öğrencilerin duygusal zeka özellikleri ile psikolojik dayanıklılık dereceleri arasında bir bağlantı keşfedilmiştir.

Mersin'de yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık ve sosyal beceriler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma grubunu Mersin'in çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 227 erkek ve 280 kız olmak üzere 507 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencileri ne kadar internet kullanımı yüksekse o kadar yalnız kadıkları bulunmuştur. İnterneti daha fazla kullandıkça sosyal becerilerinin ve sosyal yetkinlik düzeylerinin bozulduğu belirtilmektedir (Esen vd., 2013).

Çavuş vd., (2016) yaptığı başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme bilgisayar oyunları ve bağımlılık faktörleri araştırılmıştır. Young (1998) tarafından oluşturulan İnternet Bağımlılığı Ölçeği, bilgisayar oyunlarına dönüştürülerek 435 öğrencinin katıldığı bir araştırmada katılımcılara uygulanmıştır. Örneklem üzerinden oyun bağımlılığı yaygınlığı değerlendirildiğinde, her beş kişiden birinin yüksek risk kategorisinde olduğu göstermiştir. Aynı zamanda, erkeklerin kızlardan daha fazla oyun bağımlılığı riskine sahip olduğu gösterilmiştir. Ancak anne baba eğitim düzeyi ve gelir düzeyi yükseldikçe öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Bulut (2016) çalışmasında ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini kaygı ve sosyal destek açısından araştırmıştır. Araştırmaya Gaziantep ili Nizip ilçesinden 480 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin

psikolojik dayanıklılık puanları arttıkça kaygı puanları azalmakta ve psikolojik dayanıklılık ile kaygı arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde, psikolojik dayanıklılık ve sosyal desteğin faydalı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, çalışma, sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık ve kaygı arasında kısmi bir aracı görevi gördüğünü bulunmuştur.

Bektaş (2018) tarafından evli bireylerin öz-yeterlik, algılanan sosyal destek, iyimserlik, evlilik doyumu, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmış ve tüm değişkenlerin psikolojik dayanıklılık ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Başka bir çalışmada evli ve çocuklu bireylerin psikolojik dayanıklılık ve mutluluk düzeyleri karşılaştırılmış ve evli ve çocuklu bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile mutluluk puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu; Evli ve çocukları olan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı saptanmıştır (Şaşmaz, 2016).

McCanlies vd. (2018), New Orleans, ABD'deki kasırgaya atanan polis memurları arasında sosyal destek, minnettarlık, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılığın depresif belirtiler üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmaya 86 erkek ve 30 kadın olmak üzere toplam 116 kişi katılmıştır. Verilere göre, erkek polis memurları kadın polis memurlarından daha yüksek depresif belirtiler göstermiş ve psikolojik dayanıklılık, düşük düzeyli depresyon belirtileri ile sosyal destek arasındaki bağlantıda aracı bir değişken olduğu bulunmuştur.

Moor ve Anderson (2019), sistematik inceleme çalışmalarında, kişilik faktörleri ile antisosyal çevrimiçi etkinlikler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarını değerlendirmiştir. 26 araştırmadan elde edilen analizlere göre, antisosyal kişilik özellikleri, siber zorbalık, sorunlu sosyal medya kullanımı, sorunlu çevrimiçi oyun oynama, sanal takip etme ve sanal iletişim yoluyla şiddet içeren bilgileri dağıtma gibi sorunlarla ilişkili olduğunu bulunmuştur. Psikopatinin, zahmetli davranışların arka planında ortaya çıktığı söylenmiştir. Uzak doğu ülkeleri, dijital oyun bağımlılığı literatüründe büyük bir varlığa sahiptir. Asya ülkelerindeki erkekler (12-20 yaş), internet oyun bağımlılığının en fazla olduğu yer ve yaş grubudur. Bunda çevresel veya genetik değişkenlerin rol oynadığı düşünülebilir (Miller, 2015).

Çin'de yapılan bir fMRI çalışmasında, dijital oyun bağımlısı grubun frontal loblara uzanan bağlantılarının diğer deneklere göre daha az olduğu, ancak nikotin bağımlılığı gibi bağımlılıklarla ilişkili bazı alanlara uzanan bağlantıların daha fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca, internette geçirilen süre arttıkça, gençlerde çeşitli beyin

bölgelerinin küçüldüğü ve bazı durumlarda belirli alanların %20'ye varan oranda küçüldüğü gösterilmiştir (Jensen ve Nutt, 2018).

Orta Karadeniz Bölgesi eğitim fakültelerinden birinci, ikinci ve dördüncü sınıf seviyelerinde öğrenim gören 600'ün üzerinde öğrencinin katılımıyla araştırma yapılmıştır. Çalışma, eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin algılanan sosyal destek, sosyal yeterlilik ve sonuç beklentisi faktörleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin sosyal desteğin genel değerleri ile aile, arkadaş, özel biri gibi alt boyutlarındaki değerler arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki vardır. Belirtilen alt boyutların sosyal yeterlilik düzeylerinin de yordayıcı faktörler olduğu bildirilmiştir (Yam ve İşleri, 2019).

Karabük'te yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal yeterlilik düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya Karabük Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinden toplam 380 öğrenci katılmıştır. Araştırma grubunun yaş ortalaması 18 ile 24 arasında değişmektedir. Araştırmanın bulgularına göre sosyal yeterlilik ve sonuç beklentileri ölçeğinden alınan puanlar ile internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda öğrencilerin sosyal yetkinliklerinin geliştirilerek internet bağımlılık düzeylerinin azaltılabileceği öne sürülmüştür (Kanat, 2020).

Kılıç vd. (2020), üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik ve beden imajı üzerindeki dayanıklılığını değerlendirmiştir. Araştırmaya Türkiye'nin farklı illerindeki üniversitelerin hazırlık sınıflarından toplam 569 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılık, genel öz-yeterlik algısı ve beden imajı arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin güçlü bir şekilde tahmin edildiği gösterilmiştir. Ayrıca, erkeklerin tüm faktörlerde daha yüksek ortalama puana sahip oldukları, bu da onların psikolojik olarak daha dayanıklı olduklarını ima etmiştir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yeterlilik ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünün araştırıldığı ilişkisel araştırma deseni kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar sadece değişkenler arasında ilişkinin var olup olmadığı, şiddeti ve yönü hakkında bilgi verilmektedir (Metin, 2014).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye Cumhuriyetinde ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde okuyan üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme ise Uygun örnekleme yöntemi ile seçilen Türkiye Cumhuriyeti ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde üniversite eğitimi gören öğrenciler tarafından katılmaya gönüllü ve toplam 460 katılımcıdan oluşmaktadır. Sosyal bilimlerde en yaygın kullanılan örnekleme türlerinden biri uygun örneklemedir. Uygun örneklemede, araştırmacılar katılımcıları ulaşması kolay, araştırma için uygun ve gönüllü bireylerden seçmektedir (Gravetter ve Forzano, 2012). Katılımcılara Ait bilgiler tablo 1'de gösterilmiştir. Araştırma örnekleminde yer alacak yeterli kişi sayısının belirlenmesi için vreni bilinmeyen örnekleme formülü kullanılmıştır. Formüle ilişkin detaylar aşağıda gösterilmiştir.

$$n = \frac{z_{\alpha}^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Katılımcılara Ait Bilgiler

Tablo 1.

Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	221	48
	Kadın	239	52
Yaş	18-23	89	19,3
	24-26	354	77
	27-30	10	2,2
	31 ve üzeri	7	1,5
Okuduğunuz ülke	Türkiye Cumhuriyeti	203	44,1
	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti	257	55,9
Okul Türü	Özel Üniversite	342	74,3
	Devlet Üniversite	118	25,7
	İlköğretim	23	5
Anne eğitim durumu	Lise	186	40,4
	Üniversite	219	47,6
	Yüksek Lisans	32	7
	İlköğretim	16	3,5
Baba eğitim durumu	Lise	187	40,7
	Üniversite	249	54,1
	Yüksek Lisans	8	1,7
Size göre çevrim içi oyun oynama şekliniz nedir?	Tek oyunculu oynamayı tercih ederim	88	19,1
	Çok oyunculu oynamayı tercih ederim	372	80,9
Ne zamandan beri dijital oyun oynamaktasınız?	1 yıldan daha az	7	1,5
	1-3 yıl	16	3,5
	4-6 yıl	337	73,3
Günlük ne sıklıkla dijital oyun oynamaktasınız?	7 yıldan daha fazla	100	21,7
	1 saatten daha az	30	6,5
	1-3 saat	14	3
	4-6 saat	117	25,4
Dijital oyun oynarken en çok tercih ettiğiniz alan hangisidir? (bir tanesini seçiniz)	7 saatten daha fazla	298	64,8
	Devamlı oynarım	1	0,2
	Yalnız	69	15
	Aileyle	43	9,3
Dijital oyun oynarken en fazla ne hissediyorsunuz?	Arkadaş ortamında	348	75,7
	Mutlu	83	18
	Eğlenceli	269	58,5
Hangi durum dijital oyun oynama nedenleriniz arasında yer almaktadır?	Heyecanlı	94	20,4
	Stresli	13	2,8
	Başarı elde etme ihtiyacı	88	19,1
	Onaylanma ihtiyacı	23	5
	Eğlenmek için	61	13,3
	Sosyalleşme ihtiyacı	288	62,6

Tablo incelendiğinde katılımcıların %48'inin erkek, %52'sinin kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların %19,3'ü 18-23, %77'si 24-26, %2,2'si 27-30 ve %1,5'i 31 ve üzeri yaş aralığındadır. Katılımcıların %44,1'i Türkiye Cumhuriyeti'nde eğitim görürken, %55,9'u Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde eğitim görmektedir. Özel üniversitede okuyan katılımcı oranı %74,3, devlet üniversitesinde okuyan katılımcı oranı %25,7'dir. Anne eğitim durumu ilköğretim olanların oranı %5, lise olanların oranı %40,4, üniversite olanların oranı %47,6 ve yüksek lisans olanları oranı %1,7'dir. Baba eğitim durumları incelendiğinde ise katılımcıların %3,5'i ilköğretim, %40,7'si lise, %54,1'i üniversite ve %1,7'si yüksek lisans baba eğitim durumuna sahiptir. Çevrimiçi oyun oynama şekline göre tek oyunculu çevrimiçi oyun oynamayı tercih edenlerin oranı %19,1, çok oyunculu çevrimiçi oyun oynamayı tercih edenlerin oranı %80,9'dur. Katılımcıların %1,5'i 1 yıldan daha az, %3,5'i 1-3 yıl, %73,3'ü 4-6 yıl ve %21,7'si 7 yıldan daha fazla süredir digital oyun oynamaktadır. Günlük digital oyun oynama sıklığına göre katılımcıların %6,5'i günlük olarak 1 saatten daha az, %3'ü 1-3 saat, %25,4'ü 4-6 saat ve %64,8'i 7 saatten daha fazla digital oyun oynamaktadır. Digital oyun oynarken en çok tercih edilen alan sorusuna katılımcıların %0,2'si devamlı oynarım cevabını verirken, %15'i yalnızken, %9,3'ü ailesiyleken, %75,7'si ise arkadaş ortamından digital oyun oynamayı tercih ettiklerini bildirmişlerdir. Digital oyun oynarken mutlu hissedenler %18, eğlenceli hissedenler %58,5, heyecanlı hissedenler %20,4 ve stresli hissedenler %2,8 oranındadır. Digital oyunu oynama nedenleri incelendiğinde, katılımcıların %19,1'inin başarı elde etme ihtiyacı için, %13,3'ünün eğlenme ihtiyacı için ve %62,6'sının sosyalleşme ihtiyacı için digital oyun oynamayı tercih ettiği anlaşılmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla Sosyo-demografik Bilgi Formu, Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği veri toplama aracı olarak uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, üniversite okuduğu ülke, okul türü, anne ve baba eğitim durumu, kardeş sayısı, yakın arkadaş sayısı, ne zamandan beri

dijital oyun oynamaktasınız, size göre çevrimiçi oyun oynama şekliniz nedir, günlük ne sıklıkla dijital oyun oynarsınız, oyun oynarken tercih ettiğiniz alan, dijital oyun oynarken en fazla ne hissediyorsunuz, hangi durum dijitaloyun oynama nedenleriniz arasında yer almaktadır gibi sorulardan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda toplam 12 soru yer almaktadır.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ)

Hazar ve Hazar (2019) tarafından geliştirilen ölçeğin maddeleri, 5'li Likert tipi bir ölçektir (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) kullanılarak değerlendirilir. Ölçeğin alınabilecek en düşük puanı 21, alınabilecek en yüksek puanı 105'tir. Ölçek 3 boyuttan oluşmaktadır. Odaklanma ve erteleme, ölçekteki ilk boyuttur; yoksunluk ve arayış ikinci, duygu değişikliği ve dalma üçüncüdür. İç tutarlılık değerlerine göre odaklanma ve erteleme için .93; yoksunluk ve arayış için .75, duygu değişikliği ve dalma için .75 ve Cronbach alfa değeri için ise .92 olarak bulunmuştur.

Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği (SYSBÖ)

Smith ve Betz (2000) Sosyal Öz-yeterlik Algısı Ölçeği'ni geliştirilmiştir. Özbay ve Palanç (2001), ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması yürütmüştür. Ölçek, geniş bir sosyallik tanımı kullanarak üniversite öğrencilerinin ve ergenlerin sosyal öz-yeterlik görüşlerini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Ölçek, başlangıçta sosyal katılım, arkadaşlık ilişkileri, sosyal girişkenlik, insanların önünde rahat olma, gruba katılabilme ve sosyal destek/yardım sağlama gibi unsurları içermektedir. Ölçek beş puanlık şekilde puanlanmaktadır ("1" Kesinlikle katılmıyorum - "5" Kesinlikle katılıyorum"). Yüksek puanlar, yüksek düzeyde sosyal öz-yeterlik ve sosyal sonuçlar için beklentiler anlamına gelir. Ölçeğin en yüksek puanı 90'dır, alınabilecek en düşük puan 18'dir. Ölçeğin ters kodlanmış maddesi yoktur Sosyal yeterlilik beklentileri alt boyutunun Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .97, sosyal sonuç beklentileri alt boyutunun .91 iç tutarlılık katsayısına sahiptir. iç tutarlılık Ölçeğin faktör yükleri.55 ile.98 arasında değişmektedir. Ölçeğin sosyal yeterlik beklentileri alt boyutunda 12, sosyal sonuç beklentileri alt boyutunda 6 madde bulunmaktadır.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. KPSÖ, 5'li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .68 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Buna göre, iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li likert tipi cevap anahtarına sahip tek boyutlu ölçektir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun yapı geçerliliğini açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemleri kullanılarak araştırılmış ve toplam varyansın %54'ünü açıklayan tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .63 ile .79 arasında değişmektedir. Cronbach alfa değeri .83 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanma Süreci

Katılımcılara öncesinde Bilgilendirme ve Aydınlatılmış Onam Formu verilmiştir. Daha sonra araştırmacı tarafından oluşturulan sosyo-demografik bilgi formu ve araştırma ölçekleri paylaşılmıştır. Araştırmada veriler google form üzerinden gönüllülük esasına dayanarak çevrimiçi online olarak elde edilmiştir. Sosyal medya platformlarından mail, facebook, whatsapp, telegram ve instagram gibi sosyal ağlardan veriler paylaşılıp uygulanmıştır. Araştırma verileri tahmini 20 dakika sürmüştür.

Çalışma Planı ve Süreci

Araştırmanın ilk aşamasında Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'ni geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır. Kasım 2021 - Mayıs 2022

İkinci aşamada Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'na başvurularak Etik Kurul izni alınmış ve araştırmaya başlanmıştır. Ocak 2022

Üçüncü aşamada araştırma başlama tarihinde pandemi süreci devam ettiği için ölçekler ve kişisel bilgi formu, katılımcı bilgilendirme ve katılımcı onam formları Google Form ile çevrimiçi olarak düzenlenmiştir. Ocak 2022

Kavramsal temeller ve ilgili araştırmaların incelenmesi. Ekim 2021- Ocak 2022

Araştırma için uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 18-31 ve üzeri yaş arası 460 gönüllü bireye ölçekler online olarak ulaştırılmış ve veriler toplanmıştır.

Şubat 2022-Nisan 2022

Örnekleme grubundan elde edilen verilerle yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur. Aralık 2021- Ocak 2022

Veri Analizi

Tanımlayıcı veri analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık ilişkin verilerle değerlendirilmiştir. Basıklık ve Çarpıklık katsayılarının +2 ile -2 arasında olması durumunda normal dağılım olarak kabul edilir (George ve Mallery, 2001). Bu çalışmada çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olması nedeniyle parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik ve Kısa Psikolojik Sağlamlık

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss.	Çarpıklık		Basıklık	
					z	SH	z	SH
Dijital Oyun Bağımlılığı	460	20	105	24,20	-1,83	0,11	2,16	0,22
Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Sonuç Beklentileri	460	24	60	12,47	0,79	0,11	-0,96	0,22
Kısa Psikolojik Sağlamlık	460	10	30	3,49	-0,57	0,11	1,72	0,22

Dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri ve kısa psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarının demografik özelliklere göre incelenirken fark testlerinde ikili gruplu analizlerde bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla gruplarda ise ANOVA kullanılmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerde ise Pearson Korelasyon

analizi yapılmıştır. Parametrik testlerde Post-hoc testi olarak Scheffe tercih edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 22 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	T	p
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	Erkek	221	44,39	13,20	-0,56	0,57
	Kadın	239	45,1	13,86		
Yoksunluk ve Arayış	Erkek	221	24,37	5,99	-0,38	0,70
	Kadın	239	24,6	6,60		
Duygu Değişimi ve Dalma	Erkek	221	16,99	4,57	0,62	0,53
	Kadın	239	16,72	4,67		
Dijital Oyun Bağımlılığı	Erkek	221	85,75	23,46	-0,29	0,76
	Kadın	239	86,42	24,91		
Sosyal Yeterlilik	Erkek	221	33,35	11,35	-0,97	0,33
	Kadın	239	34,48	13,42		
Sosyal Sonuç	Erkek	221	18,89	5,97	0,17	0,85
	Kadın	239	18,79	5,62		
Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Sonuç Beklentileri	Erkek	221	52,24	16,90	-0,63	0,52
	Kadın	239	53,28	18,19		
Kısa Psikolojik Sağlık	Erkek	221	17,71	2,34	5,93	0,00
	Kadın	239	15,87	4,10		

$p < 0,05$

Katılımcıların cinsiyet durumuna göre dijital oyun, psikolojik sağlık ve sosyal yeterlilik puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet durumuna göre kısa psikolojik sağlık puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Bununla birlikte erkeklerin kısa psikolojik sağlık puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet durumuna göre aşırı odaklanma ve erteleme, yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik, sosyal sonuç ve sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p > 0,05$). Bununla birlikte, bu boyutlarda kadın ve erkek puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 4.

Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	Ss.	F	p
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	18-23	89	46,4	8,37	1,65	0,17
	24-26	354	44,65	14,50		
	27-30	10	38,2	14,20		
	31 ve üzeri	7	39	12,79		
Yoksunluk ve Arayış	18-23	89	24,56	4,41	1,93	0,12
	24-26	354	24,64	6,61		
	27-30	10	20,9	7,79		
	31 ve üzeri	7	20,86	7,81		
Duygu Değişimi ve Dalma	18-23	89	16,92	3,36	1,58	0,19
	24-26	354	16,95	4,82		
	27-30	10	14,7	5,81		
	31 ve üzeri	7	14,14	5,42		
Dijital Oyun Bağımlılığı	18-23	89	87,89	15,88	1,61	0,18
	24-26	354	86,24	25,69		
	27-30	10	73,8	27,67		
	31 ve üzeri	7	74	25,89		
Sosyal Yeterlilik	18-23	89	43,47	10,96	31,82	0,00
	24-26	354	31,12	11,35		
	27-30	10	40,3	14,79		
	31 ve üzeri	7	46,28	12,82		
Sosyal Sonuç	18-23	89	21,07	3,65	10,03	0,00
	24-26	354	18,07	5,98		
	27-30	10	22,4	6,41		
	31 ve üzeri	7	23,85	6,79		
Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Sonuç Beklentileri	18-23	89	64,55	13,91	24,90	0,00
	24-26	354	49,20	16,72		
	27-30	10	62,7	20,34		
	31 ve üzeri	7	70,14	19,44		
Kısa Psikolojik Sağlık	18-23	89	18,23	1,97	8,18	0,00
	24-26	354	16,32	3,74		
	27-30	10	17,9	1,37		
	31 ve üzeri	7	18,14	0,37		

p<0,05

Katılımcıların yaş durumuna göre dijital oyun, psikolojik sağlık ve sosyal yeterlilik puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş durumuna göre sosyal yeterlilik, sosyal sonuç, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri ve kısa psikolojik sağlık puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır (p<0,05). Bununla birlikte sosyal yeterlilik, sosyal sonuç, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri puan ortalamalarının 31 ve üzeri yaş aralığında; kısa psikolojik

sağlamlık puan ortalamalarının ise 18-23 yaş aralığında en yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş durumuna göre aşırı odaklanma ve erteleme, yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma ve dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$). Bununla birlikte, bu boyutlarda tüm yaş gruplarının puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 5.

Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Anne Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	F	P
Aşırı Odaklanma ve Ertelme	İlköğretim	23	28,17	16,19	17,58	0,00
	Lise	186	47,58	7,54		
	Üniversite	219	43,49	16,19		
Yoksunluk ve Arayış	Yüksek Lisans	32	48,97	7,93	21,17	0,00
	İlköğretim	23	15,57	9,29		
	Lise	186	25,91	4,04		
Duygu Değişimi ve Dalma	Üniversite	219	24,16	7,00	27,78	0,00
	Yüksek Lisans	32	24,91	3,70		
	İlköğretim	23	10,09	6,04		
Dijital Oyun Bağımlılığı	Lise	186	18,18	2,79	20,46	0,00
	Üniversite	219	16,24	5,15		
	Yüksek Lisans	32	18,13	2,83		
Sosyal Yeterlilik	İlköğretim	23	53,83	31,28	10,56	0,00
	Lise	186	91,67	13,95		
	Üniversite	219	83,89	28,17		
Sosyal Sonuç	Yüksek Lisans	32	92	14,33	14,24	0,00
	İlköğretim	23	46,43	12,35		
	Lise	186	33,46	11,64		
Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Sonuç Beklentileri	Üniversite	219	32,44	12,87	11,44	0,00
	Yüksek Lisans	32	37,96	8,36		
	İlköğretim	23	24,17	5,54		
Kısa Psikolojik Sağlamlık	Lise	186	19,83	5,92	30,51	0,00
	Üniversite	219	17,36	5,46		
	Yüksek Lisans	32	19,28	3,60		
	İlköğretim	23	70,60	17,53		
	Lise	186	53,30	17,04		
	Üniversite	219	49,81	17,56		
	Yüksek Lisans	32	57,25	11,49		
	İlköğretim	23	17,60	1,58		
	Lise	186	18,07	1,53		
	Üniversite	219	15,27	4,26		
	Yüksek Lisans	32	18,65	2,65		

$p<0,05$

Katılımcıların anne eğitim durumuna göre dijital oyun, psikolojik sağlamlık ve sosyal yeterlilik puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların anne eğitim durumuna göre aşırı odaklanma ve ertelenme, yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlik, sosyal sonuç, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri ve kısa psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla birlikte aşırı odaklanma ve erteleme, sosyal yeterlilik ve kısa psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının anne eğitim durumu yüksek lisans olanlarda; yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal sonuç puan ortalamalarının anne eğitim durumu lise olanlarda; sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri puan ortalamalarının anne eğitim durumu ilköğretim olanlarda en yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6.

Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Baba Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	F	P
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	İlköğretim	16	21,5	12,48	19,95	0,00
	Lise	187	47,05	8,45		
	Üniversite	249	44,66	15,23		
Yoksunluk ve Arayış	Yüksek Lisans	8	40,88	13,25	30,80	0,00
	İlköğretim	16	11,25	6,56		
	Lise	187	25,58	4,58		
	Üniversite	249	24,6	6,44		
Duygu Değişimi ve Dalma	Yüksek Lisans	8	22	7,07	28,87	0,00
	İlköğretim	16	7,69	4,46		
	Lise	187	17,9	3,21		
	Üniversite	249	16,69	4,84		
Dijital Oyun Bağımlılığı	Yüksek Lisans	8	15,75	5,20	24,62	0,00
	İlköğretim	16	40,44	23,39		
	Lise	187	90,53	15,88		
	Üniversite	249	85,94	26,32		
Sosyal Yeterlilik	Yüksek Lisans	8	78,63	25,34	4,51	0,00
	İlköğretim	16	44,62	13,92		
	Lise	187	33,69	11,98		
	Üniversite	249	33,31	12,40		
Sosyal Sonuç	Yüksek Lisans	8	37,87	14,99	8,36	0,00
	İlköğretim	16	23,18	6,52		
	Lise	187	19,87	5,97		
Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Sonuç Beklentileri	Üniversite	249	17,75	5,33	5,16	0,00
	Yüksek Lisans	8	19,87	6,10		
	İlköğretim	16	67,81	20,12		
	Lise	187	53,56	17,45		
Kısa Psikolojik Sağlık	Üniversite	249	51,07	16,98	21,02	0,00
	Yüksek Lisans	8	57,75	20,16		
	İlköğretim	16	17,62	1,78		
Kısa Psikolojik Sağlık	Lise	187	18,10	1,55	21,02	0,00
	Üniversite	249	15,64	4,21		
	Yüksek Lisans	8	18,37	1,99		

p<0,05

Katılımcıların baba eğitim durumuna göre dijital oyun, psikolojik sağlık ve sosyal yeterlilik puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların baba eğitim durumuna göre aşırı dijital oyun bağımlılığın alt boyutları, dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik, sosyal sonuç, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri ve kısa psikolojik sağlık puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır (p<0,05). Bununla birlikte, kısa psikolojik sağlık puan ortalamalarının baba

eğitim durumu yüksek lisans olanlarda; dijital oyun bağımlılığın alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının baba eğitim durumu lise olanlarda; sosyal yeterlilik, sosyal sonuç ve sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri puan ortalamalarının baba eğitim durumu ilköğretim olanlarda en yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7.

Katılımcıların Dijital Oyun Oynarken Hissettikleri Duygu Durumuna Göre Digital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik ve Kısa Psikolojik Sağamlık lek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Dijital Oyun Oynarken Ne Hissediyorsunuz?	N	Ort.	Ss.	f	p
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	Mutlu	83	46,45	14,13	2,31	0,07
	Eğlenceli	269	45,31	13,92		
	Heyecanlı	94	42,61	11,78		
	Stresli	14	38,71	11,31		
Yoksunluk ve Arayış	Mutlu	83	26,01	6,93	7,19	0,00
	Eğlenceli	269	24,92	6,02		
	Heyecanlı	94	22,47	5,83		
	Stresli	14	20,71	6,94		
Duygu Değişimi ve Dalma	Mutlu	83	17,75	4,86	5,54	0,00
	Eğlenceli	269	17,15	4,49		
	Heyecanlı	94	15,63	4,40		
	Stresli	14	14	4,82		
Dijital Oyun Bağımlılığı	Mutlu	83	90,2	25,66	3,95	0,00
	Eğlenceli	269	87,38	24,20		
	Heyecanlı	94	80,7	21,80		
	Stresli	14	73,43	22,95		
Sosyal Yeterlilik	Mutlu	83	28,83	10,64	45,05	0,00
	Eğlenceli	269	31,44	11,25		
	Heyecanlı	94	45,45	10,80		
	Stresli	14	35	8,68		
Sosyal Sonuç	Mutlu	83	17	5,70	11,45	0,00
	Eğlenceli	269	18,43	5,99		
	Heyecanlı	94	21,67	4,33		
	Stresli	14	18,64	4,48		
Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Sonuç Beklentileri	Mutlu	83	45,83	15,26	33,56	0,00
	Eğlenceli	269	49,87	16,72		
	Heyecanlı	94	67,12	14,64		
	Stresli	14	53,64	12,75		
Kısa Psikolojik Sağamlık	Mutlu	83	14,27	4,06	22,91	0,00
	Eğlenceli	269	16,97	3,37		
	Heyecanlı	94	18,22	2,20		
	Stresli	14	17,57	0,85		

$p < 0,05$

Katılımcıların dijital oyun oynarken ne hissettiği duygu durumuna göre dijital oyun, psikolojik sağlamlık ve sosyal yeterlilik puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların dijital oyun oynarken hissedilen duygu durumuna göre yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlik, sosyal sonuç, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri ve kısa psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Bununla birlikte, yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının dijital oyun oynarken mutlu hissedenlerde; sosyal yeterlik, sosyal sonuç, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri ve kısa psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının dijital oyun oynarken heyecanlı hissedenlerde en yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların dijital oyun oynarken hissedilen duygu durumuna göre aşırı odaklanma ve erteleme puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p > 0,05$). Bununla birlikte aşırı odaklanma ve erteleme puan ortalamalarının dijital oyun oynarken mutlu, eğlenceli, heyecanlı ve stresli hissedenlerde benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 8.

Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Yeterlilik Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	r	1						
	p							
	N	460						
Yoksunluk ve Arayış	r	,958**	1					
	p	0,00						
	N	460	460					
Duygu Değişimi ve Dalma	r	,967**	,972**	1				
	p	0,00	0,00					
	N	460	460	460				
Dijital Oyun Bağımlılığı	r	,994**	,982**	,985**	1			
	p	0,00	0,00	0,00				
	N	460	460	460	460			
Sosyal Yeterlilik	r	-,199**	-,252**	-	-	1		
	p	0,00	0,00	0,00	0,00			
	N	460	460	460	460	460		
Sosyal Sonuç	r	-,111*	-,147**	-	-	,828**	1	
	p	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00		
	N	460	460	460	460	460	460	
Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Sonuç Beklentileri	r	-,178**	-,228**	-	-	,983**	,917**	1
	p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	N	460	460	460	460	460	460	460

** p<0,01 * p<0,05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aşırı odaklanma ve erteleme ile yoksunluk ve arayış ($r=0,958$; $p<0,01$), duygu değişimi ve dalma ($r=0,967$; $p<0,01$) ve dijital oyun bağımlılığı ($r=0,994$; $p<0,01$) puanları arasında çok güçlü düzeyde, pozitif yönlü; sosyal yeterlilik ($r=-0,199$; $p<0,01$), sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri ($r=-0,178$; $p<0,01$) puanları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Buna göre bireylerde aşırı odaklanma ve erteleme puanları arttıkça yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, dijital oyun bağımlılığı puanları artarken; sosyal yeterlilik ve sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri puanları azalmaktadır.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aşırı odaklanma ve erteleme ile sosyal sonuç ($r=-0,111$; $p>0,01$) puanları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı olmayan ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 9.

Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler		1	2	3	4	5
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	r	1				
	p					
	N	460				
Yoksunluk ve Arayış	r	,958**	1			
	p	0,00				
	N	460	460			
Duygu Değişimi ve Dalma	r	,967**	,972**	1		
	p	0,00	0,00			
	N	460	460	460		
Dijital Oyun Bağımlılığı	r	,994**	,982**	,985**	1	
	p	0,00	0,00	0,00		
	N	460	460	460	460	
Kısa Psikolojik Sağlık	r	,156**	0,042	,128**	,122**	1
	p	0,00	0,37	0,00	0,00	
	N	460	460	460	460	460

** p<0,01

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aşırı odaklanma ve erteleme ile yoksunluk ve arayış ($r=0,958$; $p<0,01$), duygu değişimi ve dalma ($r=0,967$; $p<0,01$) ve dijital oyun bağımlılığı ($r=0,994$; $p<0,01$) puanları arasında çok güçlü düzeyde; kısa psikolojik sağlık ($r=0,156$; $p<0,01$) puanları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Buna göre bireylerde aşırı odaklanma ve erteleme puanları arttıkça yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, dijital oyun bağımlılığı ve kısa psikolojik sağlık puanları da artmaktadır.

Tablo 10.

Katılımcılarda Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sosyal Yeterliliğin Kısa Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Sh	β	T	P
(Sabit)	10,62	0,72		14,66	0,00
Aşırı Odaklanma ve Erteleme	0,21	0,03	0,83	5,58	0,00
Yoksunluk ve Arayış	-0,83	0,08	-1,51	-9,80	0,00
Duygu Değişimi ve Dalma	0,65	0,14	0,86	4,55	0,00
Sosyal Sonuç	0,30	0,05	0,50	5,32	0,00
Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Sonuç Beklentileri	0,00	0,02	0,026	0,26	0,79
r=0,68	r ² =0,47		f=81,02		p<0,05

Bağımlı Değişken: Kısa Psikolojik Sağlamlık

Tablo incelendiğinde, katılımcılarda aşırı odaklanma ve erteleme ($\beta=0,83$; $p<0,05$), duygu değişimi ve dalma ($\beta=0,86$; $p<0,05$) ve sosyal sonuç ($\beta=0,50$; $p<0,05$) düzeylerinin kısa psikolojik sağlamlığı pozitif yönde; yoksunluk ve arayış ($\beta=-1,51$; $p<0,05$) düzeylerinin ise psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri ($\beta=0,026$; $p>0,05$) düzeylerinin kısa psikolojik sağlamlığı yordamadığı görülmektedir. Katılımcılarda kısa psikolojik sağlamlık değişiminin %68'i dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yeterlilik tarafından açıklanmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yeterlilik ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelenmesi için ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte katılımcıların bazı sosyo-demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş vb.) durumu ile ilişkisi incelenmiştir.

Araştırmada cinsiyet durumuna göre kısa psikolojik sağlamlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Erkeklerin sağlamlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Dayıoğlu (2008), Bulut (2016) ve Açıkgöz (2016) de erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alan yazında yapılan çalışmalar bu çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Ayrıca bu çalışmada cinsiyet durumuna göre dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlik, sosyal sonuç ve sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklenti düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bu boyutlarda kadın ve erkek düzeylerinin benzer olduğu gözlenmiştir. Horzum (2011) Güllü vd. (2012) ve Arı ve Yılmaz (2020) yapmış olduğu çalışmada, bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde dijital oyun bağımlılığında erkek ve kız öğrencilerin arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Bu açıdan araştırma bulgularının alanyazındaki bulgularla tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Araştırmanın diğer bulgusunda yaş durumuna göre sosyal yeterlik, sosyal sonuç, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri ve kısa psikolojik sağlamlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte sosyal yeterlik, sosyal sonuç, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri düzeylerinin 31 ve üzeri yaş aralığında; kısa psikolojik sağlamlık düzeylerinin ise 18-23 yaş aralığında en yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca yaş durumuna göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlar olduğu görülmüştür (Aktaş, 2018; Hazar vd., 2017; Öncel ve Tekin, 2015).

Anne eğitim durumuna göre dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlik, sosyal sonuç, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri ve kısa psikolojik sağlamlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte aşırı odaklanma ve erteleme, sosyal yeterlilik ve kısa psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne eğitim durumu yüksek lisans olanlarda; dijital oyun bağımlılığı ve sosyal sonuç düzeylerinin anne eğitim durumu lise olanlarda; sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri

düzeylerinin anne eğitim durumu ilköğretim olanlarda en yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmıştır (Erboy, 2010; Uzamaz ve Güçray, 2004). Ayrıca alan yazın incelendiğinde Arslan vd. (2015) yapmış olduğu çalışmada anne eğitim durumu arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyinin de arttığı ve anne eğitim durumunun yükselmesinin kişinin oyun bağımlılığı düzeyini pozitif yönde etkileyebileceği düşünülebilir.

Katılımcıların baba eğitim durumuna göre dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlik, sosyal sonuç, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri ve kısa psikolojik sağlamlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, kısa psikolojik sağlamlık düzeylerinin baba eğitim durumu yüksek lisans olanlarda; dijital oyun bağımlılık düzeylerinin baba eğitim durumu lise olanlarda; sosyal yeterlilik, sosyal sonuç ve sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri düzeylerinin baba eğitim durumu ilköğretim olanlarda en yüksek olduğu gözlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde dijital oyun bağımlılığına ilişkin bulguların ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Aydoğdu (2018) Hazar vd. (2017) ve Arslan vd. (2015) dijital oyun bağımlılığının anne-baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermediğini dile getirirken, Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) tarafından yapılan çalışmada anne-baba eğitim düzeyinin artmasıyla çocukların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Bu nedenle dijital oyun bağımlılığının baba eğitim durumuna göre farklılık gösterebileceği söylenebilir.

Dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde, pozitif yönlü; sosyal yeterlilik, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri düzeyleri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre bireylerde aşırı odaklanma ve erteleme düzeyleri arttıkça yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, dijital oyun bağımlılığı düzeyleri artarken; sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri düzeyleri azaldığı gözlenmiştir. Kim vd. (2008), Yükselgün (2008), Lemmens (2009) ve Evcin (2010) dijital oyun bağımlılığı ile sosyal yeterlik arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında da benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Ayrıca araştırma sonucunda, bir kişinin oyun bağımlılığı düzeyinin kendi kendini kontrol etme durumuna göre tahmin edilebileceğini belirtmektedirler. Bireyin sosyal yeterlilik düzeyine göre duygu düzeyinin değişeceği ve kontrolsüz oyun davranışının giderek azalacağı söylenebilir.

Araştırmada dijital oyun bağımlılığının alt boyutları ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde; kısa psikolojik sağlamlık düzeyleri

arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre bireylerde aşırı odaklanma ve erteleme düzeyleri arttıkça yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, dijital oyun bağımlılığı ve kısa psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde, farklı sonuçlara sahip çalışmaların olduğu bulunmuştur. Aktaş (2018), lise öğrencilerinde internet ile dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Kim (2016) yaptığı çalışmada çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri azaldıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığını belirtmiştir. Canale vd. (2018) psikolojik dayanıklılığın düşük dijital oyun bağımlılığı puanları ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Dijital oyun bağımlılığı olan bireyler stresli ve zor durumlardan kaçmak için oyunlara yönelmektedir (Snodgrass vd., 2014; Young ve Abreu, 2010). Psikolojik sağlamlık, stresi ve olumsuz durumları yönetmek de dahil olmak üzere zor ve tehdit edici olaylara rağmen gelişmeye devam etme yeteneğidir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik sağlamlığın dijital oyun bağımlılığının gelişmesinde koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar, aşırı odaklanma ve erteleme, duygu değişimi ve dalma ve sosyal sonuç düzeylerinin kısa psikolojik sağlamlığı pozitif yönde; yoksunluk ve arayış düzeylerinin ise psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri düzeylerinin kısa psikolojik sağlamlığı yordamadığı tespit edilmiştir. Katılımcılarda kısa psikolojik sağlamlık değişiminin %68'i dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yeterlilik tarafından açıklanmaktadır. Alan yazın incelendiğinde öğrencilerin deneyimsel kaçınma düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Zandipayam ve Mehrabizadeh, 2016; Çakılcı, 2013). Elde edilen bu bulgular bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Bu bulguların dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisine dair detaylı bir açıklama sunması bakımından güçlüdür. Bu çalışmanın Türkiye'de ve uluslararası alan yazında yol gösterici olacağı düşünülebilir. Dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve psikolojik sağlamlık ölçeği ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yeterlilik ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenerek alan yazına katkıda bulunmaya çalışılmıştır. Dijital oyun bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve psikolojik sağlamlığı bir arada çalışılmıştır. Erkeklerin kısa psikolojik sağlamlık düzeyleri kadınlardan daha yüksektir. Sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri düzeyleri 31 ve üzeri yaş aralığında; kısa psikolojik sağlamlık düzeyleri ise 18-23 yaş aralığında en yüksektir. Anne eğitim durumuna göre sosyal yeterlilik ve kısa psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne eğitim durumu yüksek lisans olanlarda; dijital oyun düzeylerinin anne eğitim durumu lise olanlarda; sosyal yeterlilik ve sosyal sonuç beklentileri puan ortalamalarının anne eğitim durumu ilköğretim olanlarda en yüksektir. Baba eğitim durumuna göre kısa psikolojik sağlamlık düzeyleri baba eğitim durumu yüksek lisans olanlarda; dijital oyun bağımlılığı düzeyleri baba eğitim durumu lise olanlarda; sosyal yeterlilik düzeyleri ise baba eğitim durumu ilköğretim olanlarda en yüksektir. Dijital oyun bağımlılığı alt boyutları ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde, pozitif yönlü; sosyal yeterlilik alt boyutları ve sosyal yeterlilik düzeyleri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre bireylerde dijital oyun düzeyleri artarken sosyal yeterlilik düzeyleride azalmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı alt boyutları ile dijital oyun bağımlılığı arasında çok güçlü düzeyde; kısa psikolojik sağlamlık puanları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre bireylerde aşırı odaklanma ve erteleme puanları arttıkça yoksunluk ve arayış, duygu değişimi ve dalma, dijital oyun bağımlılığı ve kısa psikolojik sağlamlık puanları da artmaktadır.

Öneriler

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Araştırmada risk faktörlerinden biri olan olumsuz yaşam olayları yaşayan üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu noktada öğrencinin olumsuz olaylarla daha etkin baş etmesine, duygularını ifade etmesine, bireyin sosyal ortamlarda ilişki başlatma, sürdürme ve

iletişim ağları kurabilme gibi becerilerini geliştirmesine yardımcı olmak için psikolojik eğitim programları hazırlanabilir, bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumları önerilebilir.

Psikolojik sağlık becerileri ve başa çıkma becerileri ile duygusal zorluklardan kurtulma becerisi, stres ve olumsuz deneyimlerle ilgili daha etkili başa çıkma davranışlarının gelişmesine yönelik çalışmaların yapılması önerilebilir.

Dijital oyun bağımlılığı üzerinde olumsuz etkisi olan sosyal yeterlilik yani bireyin sosyal ortamlarda ilişki başlatma, sürdürme ve iletişim ağları kurabilme becerilerine yönelik çalışmaların yapılması önerilebilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

İleride yapılacak çalışmalarda psikolojik sağlamlığı artıran destekleyici tedaviler üzerine çalışmalar yapılabilir.

Benzer çalışmaların farklı örneklem grupları üzerinde yapılması önerilebilir.

Dayanıklılığı artıran faktörleri belirlemek için çalışmalar yapılabilir.

Devlete Yönelik Öneriler

İnternetin verimli, bilinçli ve doğru kullanımı ilgili her kurum ve kuruluşun üzerine düşen görevi yapılması önerilir. Bu konuda özellikle STK'ları desteklenmelidir. Bu nedenle konu ile ilgili işbirliği, proje üretme ve somut sonuçların üretilmesi konusunda yer alan tüm kamu ve sivil toplum kuruluşlarına fayda sağlayacağına inanılmaktadır.

Kaynakça

- Akçayır, G. (2013). Dijital oyunların sağlığa etkisi. İçinde M. A. Ocak, (Ed.)Eğitsel Dijital Oyunlar(ss. 3-12). Ankara: *Pegem Akademi*.
- Akın, A., Usta, F., Başa, E. ve Özçelik, B. (2016). Oyun bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(1), 223-232.
- Aktaş, B. (2018). *Ortaokul öğrencilerinde internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve saldırganlıkla ilişkisi*.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Alvord, M. K. ve Grados, J.J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238-245.
- AMATEM. (2008). *Bilgisayar ve İnternet*, Ankara
- Anderson, C.A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E.L., Bushman, B.J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R & Salemm, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151-173.
- ASAGEM. (2008). *İnternet Kullanımı Ve Aşere Araştırması*
- Ateş, B. (2016). Social Phobia as a Predictor of Social Competence Perceived by Teenagers. *International Education Studies Published by Canadian Center of Science and Education*, 9(4), 77-82.
- Aydoğdu Karaaslan, İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: Ebeveyn ve çocuklar üzerine yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(36), 806-818.
- Aydoğdu, F. (2018). *Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. *Ulakbilge*, 6(31), 1-18.
- Bayırtepe, E. ve Tüzün, H. (2007). Oyun-Tabanlı Öğrenme Ortamlarının Bilgisayar Dersindeki Başarıları Ve Öz-Yeterlik Algıları Üzerine Etkileri (The Effects Of Game-Based Learning Environments On Students' Achievement And SelfEfficacy İn A Computer Course). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 41-54.

- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi).
- Bayzan, Ş. (2013). İnternetin bilinçli ve güvenli kullanımı. İçinde M. Kalkan & C. Kaygusuz, (Ed.) İnternet Bağımlılığı(ss.259-278). Ankara: *Anı Yayınları*.
- Bektaş, M. (2018). *Evlü bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması* (Doktora tezi).
- Beytekin, O. F. (2010). *Yüksek Öğretim Yöneticilerinin İdari Davranışlarıyla Duygusal ve Sosyal Yeterlikleri Üzerine Kültürlerarası Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Binark, M. ve Bayraktutan-Sütçü, G. (2008). Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyun. İstanbul: *Kalkedon*.
- Brown, J.D., & Bobkowski, P.S. (2011). Older and newer media: Patterns of use and effects on adolescent's health and well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 95-113.
- Bruni, O., Sette, S., Fontanesi, L., Baiocco, R., Laghi, F., & Baumgartner, E. (2015). Technology Use and Sleep Quality in Preadolescence and Adolescence. *Journal of clinical sleep medicine*, 11(12), 1433–1441.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi).
- Butova, V. Y., Khan, N. N., Illarionova, P. L. ve Maldazhanova, A. (2015). Characteristics of Art Higher Education Institution Students' Social Competence. *International Education Studies*, 8(3), 212-219.
- Canale, N., Morino, C., Griffiths, M.D., Scacchi, L., Monaci, M.G., & Vieno, A. (2018). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174-180.
- Canale, N., Morino, C., Griffiths, M.D., Scacchi, L., Monaci, M.G., & Vieno, A. (2018). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174-180.

- Caplan-Scott E. (2003). "Preference for Online Social Interaction A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being" ,*Communication Research*, Vol. 30, 625-648.
- Ceyhan E. (2008). "Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Cinel, N. (2006). *Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki 3-6 Yaş Çocuğu Olan Anne Babaların Oyuncak Ve Oyun Materyalleri Hakkındaki Görüşlerinin Ve Bu Yaş Grubu Çocukların Sahip Oldukları Oyuncak Ve Oyun Materyallerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A. ve Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationship, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73,1220-1237.
- Cummings, K. D., Kaminski, R. A. ve Merrell, K. W. (2008). Advances in the assessment of social competence: Findings from a preliminary investigation of a general outcome measure for social behavior. *Psychology in the Schools*, 45(10), 930-946.
- Çakılcı, E. (2013). *Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyun bağımlılığı ve saldırganlık*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çamsarı, U.M. (2016). Teknoloji, toplum ve bağımlılık. *İTÜ Vakfı Dergisi*, 73: 35-37, 2016.
- Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 265-289.
- Çetin, E. (2013). Tanımlar ve temel kavramlar. İçinde M. A. Ocak (Ed.), Eğitsel dijital oyunlar. (ss. 2-18). Ankara: *Pegem Akademi*.
- Dahl, R.E. & Lewin, D.S. (2002). Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31, 175-184.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived social support, and gender*. (Yüksek lisans tezi).
- Dijital Oyunlar Raporu (2017). www.guvenliweb.org.tr/dosya/82MsL.pdf/indir.

- DSM-5 (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. (Fifth Edition). *American Psychiatric Publishing*.
- Durkin, K., & Barber, B. (2002). Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23(4), 373- 392.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- EĞİTEK. (2008), *Eğitim Sisteminde İnternet ve Bilgisayar Oyunlarına Yönelik Çalışmalar*, Konuyla İlgili Görüş ve Öneriler, Ankara
- Eraslan-Çapan, B. (2017). Secure attachment and forgiveness: The Mediating role of psychological resilience. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 33(2), 280- 292.
- Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Erol ESEN ve Diğdem M. Siyez, “Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011, 127-138, s. 128.
- Erözkan, A. (2013). İletişim becerileri ve kişilerarası problem çözme becerilerinin sosyal yetkinliğe etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 731-745.
- Esen, B. K., Aktas, E. ve Tuncer, I. (2013). An analysis of university students’ internet use in relation to loneliness and social self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1504-1508.
- Evcin, S. (2010). *Bilgisayar oyunlarının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık eğilimine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fatih, S. ve Erdal, G. (2012). “İzmir İli Öğrencileri Arasında Yalnızlık ile İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *IIB International Refereed Academic Social Scienced Journal*, 314- 338, s. 327.
- Fernandez, O. L. (2015). How has internet addiction research evolved since the advent of internet gaming disorder? An overview of cyberaddictions from a psychological perspective. *Curr Addict Rep*, 2, 263-271.

- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Fletcher, I., Leadbetter, P., Curran, A., V. ve O'Sullivan H. A (2009). Pilot study assessing emotional intelligence training and communication skills with 3rd year medical students, *Patient Education and Counseling*, 76(3), 376-379
- Garcia-Oliva, C. ve Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303.
- Gedvilienė, G. (2014). The case of Lithuania and Belgium: Teachers and students' social competence. *European Scientific Journal*, 10(13).
- Gentile, D. (2009). "Pathological Video-Game Use among Youth ages 8-18". A national study, *Psychological Science*, 25 (5): 594-602.
- Gizir, C. A. (2007) Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk PDR Dergisi*, 28, 113-128.
- Glantz, M. D. ve Sloboda, Z. (1999). Analysis and reconceptualization of resilience. In Glantz, M. D. Johnson, J. L. (Eds.), Resilience and development: Positive life adaptations, (pp. 109-128). New York: *Kluwer Academic/Plenum Publishers*.
- Gökçe Arslan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Gresham, F. M., Sugai, G. ve Horner, R. H. (2001). Interpreting outcomes of social skills training for students with high-incidence disabilities. *Exceptional Children*, 67(3), 331-344.
- Griffiths, Mark D. ve Alex, M. (2009). "Videogame Addiction and Its Treatment." *Journal of Contemporary Psychotherapy* 39.4: 247-253.
- Guinn, B., Vincent, V. ve Dugas, D. (2009). Stress resilience among border Mexican American women. Hispanic. *Journal of Behavioral Sciences*. 31(2), 228-243.
- Gülay, H. (2008). *5-6 Yaş çocuklarına yönelik akran ilişkileri ölçeklerinin geçerlik güvenirlik çalışmaları ve akran ilişkilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi).
- Güllü, M., Arslan, C., Dündar, A. ve Murathan, F. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Journal of Social Sciences/Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(9).

- Gürgan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*, (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi.
- Gürgan, U. (2006b). Resiliency Scale (RS): Scale development, reliability and validity study. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 39(2), 45-74.
- Hazar, K., Özpolat, Z. ve Hazar, Z. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde ili örneği). *Spormetre*, 18: 225-34.
- Hazar, Z., Tekkurşun-Demir, G. ve Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 179-190.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 57-68.
- Işıkoğlu-Erdoğan, N. (2019). Dijital Oyun Popüler mi? Ebeveynlerin Çocukları İçin Oyun Tercihlerinin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46 (46), 1-17.
- İnal, Y. ve Çağıltay, K. (2005). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları Ve Oyun Tercihlerini Etkileyen Faktörler. Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları, *Eğitimde Yeni Yönelimler II. Eğitimde Oyun Sempozyumu*.
- İnal, Y. ve Çağıltay, K. (2005). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları Ve Oyun Tercihlerini Etkileyen Faktörler. Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları, *Eğitimde Yeni Yönelimler II. Eğitimde Oyun Sempozyumu*, 14 Mayıs 2005.
- Jensen, F.E. ve Nutt, A.E. (2018). Ergen beyni. (Çev. C. E. Topaktaş). (3. Baskı). *Hepkitap Yayınları*.
- Kanat, H. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal yeterlik düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi Hemşirelik Bilimi Anabilim Dalı. Karabük.
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K. ve Aypay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlamlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 904-914.

- Kıran, Ö. (2011). *Şiddet İçeren Bilgisayar Oyunlarının Ortaöğretim Gençliği Üzerindeki Etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. ve Kim, S. J. (2008). The Relationship between Online Game Addiction and Aggression, Self-Control and Narcisistic Personality Traits. *European Psychiatry* 23(3), 212.
- Kim, M. K. (2016). Relationship of multicultural adolescents's stress, depression, family resilience and internet game addiction. *Journal of the Korea Convergence Society*, 7(1), 205-210.
- King, D.L., Gradisar, M., Drummond, A., Lovato, N., Wessel, J., Micic, G.,... Delfabbro, P. (2013). The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study. *Journal of Sleep Research*, 22, 137–143.
- Kirby, L.D. ve Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. In M. Fraser (Ed.), *Risk and resilience in childhood* (pp. 10-33). Washington, DC: NASW Press.
- Koo, H. J., ve Kwon, J.H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: a meta-analysis of empirical studies in korea. *Yonsei University College of Medicine*, 55, 1691-1711.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P.M. ve Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychol*, 12(Suppl.1): 77-95.
- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A. ve Luecken, L. J. (2004) Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 673–683.
- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., & Luecken, L. J. (2004) Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 673–683.
- Magelinskaitė, Š., Kepalaitė, A. ve Legkauskas, V. (2014). Relationship between social competence, learning motivation, and school anxiety in primary school. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 2936-2940.
- Masten A.S. (2001) Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.

- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The Development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- Masten, A. S. ve Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development (Ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez) *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Tellegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein & S. Weintraub, (Ed.) *Risk and protective factors in the development of psychopathology içinde* (pp. 236-257). New York: Cambridge University Press.
- Masten, A.S. (2001) Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E. ve Violanti, J. M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following hurricane katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63-72.
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Frierdich, S., Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51,103-111.
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Frierdich, S., Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51,103-111.
- Merrell, K.W. (2003). *Behavioural, Social, and Emotional Assessment of Children and Adolescents*. New Jersey-London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Miller, G. (2015). *Learning the language of addiciton counseling*. (Fourth edition). John Wiley & Sons.
- Milligan, K., Sibalis, A., Morgan, A. ve Phillips, M. (2017). Social Competence: Consideration of Behavioral, Cognitive, and Emotional Factors. In Matson, J. L. (Ed.) *Handbook of Social Behavior and Skills in Children* (pp. 63-82). Springer, Cham.
- Moor, L. ve J. R. Anderson (2019). "A systematic literature review of the relationship between dark personality traits and antisocial online behaviours." *Personality and Individual Differences* 144: 40-55.

- Neuman, W. L. ve Robson, K. (2014). *Basics Of Social Research*. Toronto: *Pearson Canada*.
- Ocak, M. A. (2013). Eğitsel dijital oyunların eğitimde kullanımı. İçinde M.A. Ocak (Ed.), Eğitsel dijital oyunlar (ss. 50-67). Ankara: *Pegem Akademi*.
- Oktay, A. (2002). Yaşamın Sihirli Yılları. İstanbul: *Epsilon Yayınları*.
- Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı. İstanbul: *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.
- Öncel, M. ve Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7-17.
- Önder A. ve Gülay, H. (2008). “İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, 9 Eylül Üniversitesi, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt, Sayı 23:192-197.
- Öz, F. ve Bahadır-Yılmaz, U. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82- 89.
- Özdoğan, B. (2014). Çocuk ve oyun: çocuca oyunla yardım. *Anı Yayıncılık*. (6. Baskı).
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öztürk, M. (1998). Çocuk Psikiyatrisi, *Uçurtma Basım Evi*, İstanbul, 2007.
- Roe, K. ve Muijs, D. (1998). Children and computer games: A profile of the heavy user. *European Journal of Communication*, 13(2), 181-200.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. E. Rolf. A.S. Masten, D., Cicchetti, K., Nuechterlein S., & Weintraub, K. (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp.181-214). New York: *Cambridge University Press*.
- Rutter, M. (1999), Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21: 119-144.
- Sağlam, M. ve Topsümer, F. (2019). Dijital oyunlar ve öznel iyi oluş ilişkisi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Humanities Sciences*, 4(2), 31-50
- Sağlık Bakanlığı (2018). Dijital oyun bağımlılığı çalıştay sonuç raporu.<https://sggm.saglik.gov.tr/TR,53949/dijital-oyun-bagimlilik-calistayi.html>’den alınmıştır.

- Sallayıcı, Z. ve Yöndem, Z.D. (2020). Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi ile davranış problemleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 21: 13-23.
- Sarıçam, H., Akın, A., Akın, U. ve Çardak, M. (2013). *Algılanan sosyal yetkinlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güveni*
- Schoon, I. (2009). *Measuring social competencies*.
- Sormaz, F. (2010) *Çocukluk İmgesi Oyun ve Oyuncak: Sosyo-Kültürel Bir Analiz*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya
- Stoddard, S. A., Zimmerman, M. A., & Bauermeister, J. A. (2012). A longitudinal analysis of cumulative risks, cumulative promotive factors, and adolescent violent behavior. *Journal of Research on Adolescence*, 22(3), 542-555.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi).
- Şaşmaz, Ş. C. (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi).
- Şimşek, E., Karakuş-Yılmaz, T. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Education Journal*, 28: 1851-66.
- Tanyeri, E. (2016). *23 Yaş ve Üzeri Heteroseksüel ve Homoseksüel Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, İstanbul
- TDK, (2019). “Dijital” <http://sozluk.gov.tr/> adresinden 21/04/2019 tarihinde erişilmiştir.
- Tekkurşun Demir, G. ve Mutlu Bozkurt, T. (2019). Dijital oyun oynama tutumu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1),1-18.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara
- Terzi, Ş. (2006) Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26, 77-86.
- Toplu, A. (2017). *Şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile empati ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenlerle birlikte incelenmesi: Kahramanmaraş ili örneği* (Yüksek lisans tezi).

- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yüksek lisans tezi).
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi).
- Tüzün, H. (2006, Aralık). Bilgisayar Oyunlarının Yararları Ve Zararları. İ-Net-Tr'06, X1. *Türkiye'de İnternet Konferansı'nda Sunulan Bildiri*, Ankara, Türkiye.
- Tüzün, Ü. (2002). Gelişen iletişim araçlarının çocuk ve gençlerin etkileşimi üzerine etkisi. *Düşünen Adam*, 15(1), 46-50.
- Uzamaz, F. ve Güçray, S. (2004). Sosyal beceri eğitiminin ergenlerin kişiler arası ilişki düzeylerine etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(28), 29-36.
- Vahedi, S., Farrokhi, F., ve Farajian, F. (2012). Social competence and behavior problems in preschool children. *Iranian journal of psychiatry*, 7(3), 126.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. Glantz, M. D. ve Johnson, J. L. (Ed.). *Resilience and development: Positive life adaptations*, 161-179.
- Wolfson, A.R. & Carskadon, M.A. (1998) Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development*, 69, 875-887.
- Wölfling, K. (2008). Computer Game Addiction: A Psychopathological Symptom Complex in Adolescence. *Psychiatrische Praxis*, 35 (5): 226-232.
- Yalçın İrmak, A. ve Erdoğan, S. (2015). Digital game addiction among adolescents and younger adults: A current overview. *Turkish Journal Of Psychiatry*, 27(2), 1-10.
- Yalım, D. (2007). *First year college adjustment: The role of coping, ego-resiliency, optimist and gender*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yam, A. Z. ve İşeri, E. T. (2019). Algılanan sosyal destek ve sosyal yeterlik arasındaki ilişki: eğitim fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13), 51-66.
- Yavuzer, H. (1990). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Yavuzer, H. (2001). *Ana Baba ve Çocuk* (14. bs.). İstanbul: *Remzi Kitabevi*.

- Yavuzer, H. (2017). Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi. (41. Baskı). *Remzi Kitabevi*.
- Yiğit-Açıkgöz, F. ve Yalman, A. (2018). Dijital oyunların çocukların kişilik ve davranışları üzerindeki etkisi: Gta 5 oyunu örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 29, 163-180.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372.
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, NJ: *John Wiley & Sons Inc.*
- Young, K.S. ve De Abreu, C.N. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, NJ: *John Wiley & Sons Inc.*
- Yörükoğlu, A. (1980). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.
- Yükselgün, Y. (2008). *İlköğretim dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerinin internet kullanım durumlarına göre saldırganlık ve sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Zandipayam, A. ve Mehrabizadeh, M. (2016). The relationship of experiential avoidance, familial emotional atmosphere and self-control with online gaming addiction in bachelor student of shahid chamran university of ahvaz. *Journal of Education and Community Health*, 3(1), 28-35.

Ekler

EK-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Şükrü AYYILDIZ tarafından üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yeterlilik ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelenmesi amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılmanız için 18 yaş ve üzeri olmanız gerekmektedir. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı Kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız. Araştırma Ekibi:

Psk. Şükrü AYYILDIZ

İletişim telefon : 0507 392 0653

e-posta : 20202549@std.neu.edu.tr

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Evet () Hayır ()

EK-2 Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yeterlilik ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenecektir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, üniversite okuduğu ülke, okul türü, anne ve baba eğitim durumu, kardeş sayısı, yakın arkadaş sayısı, ne zamandan beri dijital oyun oynamaktasınız, size göre çevrimiçi oyun oynama şekliniz nedir, günlük ne sıklıkla dijital oyun oynarsınız, oyun oynarken tercih ettiğiniz alan, dijital oyun oynarken en fazla ne hissediyorsunuz, hangi durum dijital oyun oynama nedenleriniz arasında yer almaktadır gibi ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler Sosyo-demografik Bilgi Formu, Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) dir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Şükrü AYYILDIZ'a iletebilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Şükrü AYYILDIZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü Lefkoşa

Mail: 20202549@std.neu.edu.tr

EK-3 SOSYO-DEMOGRAİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet : Erkek Kadın
2. Yaş: 18-23 24-26 27-30 31ve üzeri
3. Üniversite okuduğu ülke : Türkiye Cumhuriyeti () Kuzey Kıbrıs Türkiye Cumhuriyeti ()

EK-4 Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım			
Katılıyorum					
Tamamen Katılıyorum	anlamına gelmektedir.				
1. Dijital oyun oynamak için derslerimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
2. Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim için çok önemlidir).					
3. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir.					

Ek-5 Sosyal Yeterlik Ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği

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

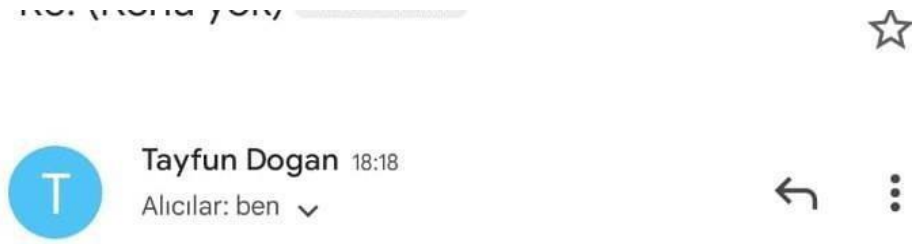
Hiç katılmıyorum ② Katılmıyorum ③ Kararsızım ④ Katılıyorum ⑤
Tamamen Katılıyorum

1. Sosyal ilişkilerde başarılı olabilecek yeterliliğe sahip olduğuma eminim.
2. Sosyal ilişkilerdeki becerime güveniyorum.
3. Sosyal ilişkilerde fikirlerimi ifade etme konusunda kendime güvenirim.

Ek-6 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5

Ölçek İzinleri



Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

17.11.2021, 14:42, "Şükrü Ayyıldız" <skrayyldz3@gmail.com>:

Merhaba ben Psikolog Şükrü AYYILDIZ Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans yapıyorum. * Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Yeterlilik İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rölü * konusu üzerine bir tez yazacağım ve * Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği * ölçeğini kullanmak için izninizi talep ediyorum. İyi günler dilerim. Dönüşlerinizi bekliyorum.

Saygılarımla

Şükrü AYYILDIZ

Prof. Dr. Tayfun Doğan
Biruni Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D

www.tayfundogan.net
Twitter: @drtayfundogan

(konu yok) Gelen Kutusu



Şükrü Ayyıldız Dün

Alicılar: fuadpdr ▾



Merhaba ben Psikolog Şükrü AYYILDIZ Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans yapıyorum. " Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Yeterlilik İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rölü " konusu üzerine bir tez yazacağım ve " Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeği " ölçeğini kullanmak için izninizi talep ediyorum. İyi günler dilerim. Dönüşlerinizi bekliyorum.

Saygılarımla

Şükrü AYYILDIZ



fuad bakioğlu Dün

Alicılar: ben ▾



Şükrü Ayyıldız merhaba
Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz
Kolaylıklar dilerim

17 Kas 2021 Çar 14:40 tarihinde Şükrü Ayyıldız <skrayyldz3@gmail.com> şunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

(KONU YOK) Gelen Kutusu



Şükrü Ayyıldız 14:36

Alıcılar: zekihanhazar84 ✓



Merhaba ben Psikolog Şükrü AYYILDIZ Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans yapıyorum. " Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Yeterlilik İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rölü " konusu üzerine bir tez yazacağım ve " Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği " ölçeğini kullanmak için izninizi talep ediyorum. İyi günler dilerim. Dönüşlerinizi bekliyorum.

Saygılarımla

Şükrü AYYILDIZ



zekihan hazar 16:57

Alıcılar: ben ✓



Sayın araştırmacı ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz ancak halihazırda bilgisayarım olmadığı için ilgili belgeleri gönderemiyorum ancak derseniz ölçek makalesinden bütün bilgilere ulaşabilirsiniz. İyi çalışmalar diliyorum kolay gelsin.

17 Kas 2021 Çar 14:36 tarihinde Şükrü Ayyıldız <skrayyldz3@gmail.com> şunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

Özgeçmiş

Şükrü AYYILDIZ, 22 Mart 1996 tarihinde Afyonkarahisar’da doğmuştur. İlköğretim ve ortaöğretim eğitimini Afyonkarahisar’da, lise eğitimini ise Ankara’da tamamlamıştır. 2020 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümü lisans eğitimini tamamladıktan sonra aynı yılın güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Afyonkarahisar Devlet Hastanesi ve Pia Terapi Eğitim Danışmanlık Merkezinde başarılı bir şekilde tamamlamıştır. Eğitim sürecinde Bilişsel Davranışçı Terapi Derneği temel eğitim, Aile Danışmanlığı ve Evlilik ve çift terapisi eğitimi almıştır. 2020 yılından itibaren Ergen ve Yetişkin alanlarında çalışmaktadır.

İntihal Rapor Oranı

15:07



× kt (8).pdf



kt

ORJİNALLİK RAPORU

% **12** BENZERLİK ENDEKSİ %10 İNTERNET KAYNAKLARI %3 YAYINLAR %6 ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%2
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%2
3	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
4	Submitted to Istanbul Medeniyet Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
5	iksadyayinevi.com İnternet Kaynağı	%1
6	Submitted to Istanbul Aydin University Öğrenci Ödevi	<%1
7	Submitted to Canakkale Onsekiz Mart University Öğrenci Ödevi	<%1
8	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<%1
9	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<%1

10	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1
11	Submitted to Gazi University Öğrenci Ödevi	<%1
12	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	<%1
13	Submitted to Dicle University Öğrenci Ödevi	<%1
14	acikerisim.sakarya.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
15	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<%1
16	ULUTAŞ, Aysegül. "Ergenlerde Sosyal Öz- veterlik Algısı ve Duveusal Öz-veterlik"	<%1

Etik Kurul Onayı



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

27.01.2022

Sayın Şükrü Ayyıldız

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1169 proje numaralı ve “**Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Sosyal Yeterlilik İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü**” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in black ink, reading 'Direnç Kanol'.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü