



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU
İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, PSİKOLOJİK KATILIK VE UMUTSUZLUK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Elmas Nur İBAOĞLU
ORCID: 0000-0002-4387-7676

Danışman
Prof. Dr. Zeliha TRAŞ
ORCID: 0000-0003-2670-0868

Konya – 2023

ÖN SÖZ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Lisans eğitimimden bugüne kadar her zaman her anlamda yanımda olan, benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, kendisiyle çalışmaktan onur duyduğum kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Zeliha TRAŞ'a çalışmamın her aşamasında bana rehberlik ettiği, bilgi ve tecrübesini benimle paylaştığı, ihtiyacım olduğu her an bana zaman ayırdığı için çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatımın her kademesinde olduğu gibi yüksek lisans eğitimi sürecinde de sonsuz bir hoşgörü ve özveri ile bana destek olan aileme çok teşekkür ederim.

Elmas Nur İBAOĞLU

Ocak 2023

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar	7
2. ALAN YAZIN	8
2.1. Bağımlılık.....	8
2.2. Bağımlılık Türleri.....	10
2.2.1. Madde Bağımlılığı.....	10
2.2.2. Davranışsal Bağımlılık	11
2.3. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu.....	16
2.3.1. İnternet ve Oyun	16
2.3.2. Oyun Türleri	17
2.3.3. Oyun Oynama Motivasyonları	21
2.3.4. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Tanı Kriterleri ve Yaygınlığı	22
2.3.5. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Olumsuz Etkileri, Risk Faktörleri ve Eş Tanıları	24
2.3.6. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunu Açıklayan Yaklaşımlar.....	27
2.4. İnternet Bağımlılığı	29
2.4.1. İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri ve Yaygınlığı	30
2.4.2. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri, Risk Faktörleri ve Eş Tanıları	32
2.4.3. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Yaklaşımlar	35
2.5. Psikolojik Katılık.....	39
2.5.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT).....	39
2.5.2. Psikolojik Esneklik/Psikolojik Katılık Modeli.....	42
2.6. Umutsuzluk	48
2.7. İlgili Yayın ve Araştırmalar	50

2.7.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	50
2.7.2. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	53
2.7.3. Psikolojik Katılık İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	55
2.7.4. Umutsuzluk İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	56
3. YÖNTEM.....	59
3.1. Araştırmanın Modeli	59
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	59
3.3. Veri Toplama Araçları.....	60
3.3.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖ9-KF)	60
3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF).....	61
3.3.3. Kabul ve Eylem Formu-2	61
3.3.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	61
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu	62
3.4. Verilerin Toplanması.....	62
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	62
4. BULGULAR	64
4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	64
4.2. Araştırmanın Değişkenlerine Yönelik Korelasyonel Bulgular	74
4.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Yordanmasına İlişkin Bulgular	75
5. TARTIşMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	76
5.1. Tartışma.....	76
5.1.1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin farklılaşmasına ilişkin tartışma.....	76
5.1.2. Değişkenler arasındaki ilişkiye ve internet oyun oynama bozukluğunun yordanmasına ilişkin tartışma.....	87
5.2. Sonuç	88
5.3. Öneriler.....	90
5.3.1. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler	90
5.3.2. Araştırmacıya Yönelik Öneriler	91
KAYNAKLAR.....	92
EKLER.....	127
Ek-1 İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği (İOOBÖ9-KF) Örnek Maddeler	127
Ek-2 Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) Örnek Maddeler.....	128
Ek-3 Kabul ve Eylem Formu-2 Örnek Maddeler	129
Ek-4 Beck Umutsuzluk Ölçeği Örnek Maddeler	130
Ek-5 Kişisel Bilgi Formu	131
Ek-6 Etik Kurul Onayı	132

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinde İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ile İnternet Bağımlılığı, Psikolojik Katılık ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **132** sayfalık kısmına ilişkin, 26/01/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%4** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

27/01/2023

Elmas Nur İBAOĞLU

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

27/01/2023

Elmas Nur İBAOĞLU

SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

FPS: First Person Shooter Game

İOOB: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

MMORPG: Massive Multiplayer Online Role Playing Game

MOBA: Multiplayer Online Battle Arena

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

vd.: ve diğerleri

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, PSİKOLOJİK KATILIK VE UMUTSUZLUK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Elmas Nur İBAOĞLU

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 2021-2022 yıllarında İç Anadolu bölgesinde bir üniversitede öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 464' kadın 178'i erkek olmak üzere 642 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖ9-KF), Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF), Kabul ve Eylem Formu-2 ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Person momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının romantik ilişki durumu, kardeş sayısı, günlük uyku süresi ve düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Erkeklerin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Annesi lise mezunu olan ve annesi üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun olan katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri annesi ilkökul mezunu olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Babası üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun olan katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri babası ilkökul mezunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. İnternet oyun oynama bozukluğunun hafta içi/hafta sonu oyun oynama süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Hafta içi/hafta sonu oyun oynamadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri 1 saatten az, 1-3 saat arasında ve 3 saatten fazla oynayanlardan daha düşüktür. Hafta içi/hafta sonu 1 saatten az oyun oynadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri de 1-3 saat arasında ve 3 saatten fazla oynayan katılımcılardan daha düşüktür. Hafta sonu 1-3 saat oyun oynadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri 3 saatten fazla oynadığını belirten katılımcılardan daha düşük bulunmuştur. Düzenli beslendiğini belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin bazen düzenli beslendiğini ve düzenli beslenmediğini belirten katılımcılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Oyun oynamadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri, oyun oynamak için masaüstü/dizüstü bilgisayar kullanan ve oyun oynamak için akıllı telefon/tablet/oyun konsolu kullanan katılımcılardan daha düşüktür. Oyun oynamak için akıllı telefon/tablet/oyun konsolu kullanan katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri masaüstü/dizüstü bilgisayar kullanan katılımcılardan daha düşüktür. Oyun oynamadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri FPS, MOBA/MMORPG, Battle Royale ve diğer oyun türlerini tercih eden katılımcılardan daha düşük bulunmuştur. Ayrıca kategorilerin dışındaki diğer oyunları tercih ettiğini belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri FPS oyun türünü tercih eden katılımcılardan ve MOBA/MMORPG tercih eden katılımcılardan daha düşük bulunmuştur. Oyun oynamak için motivasyonu olmadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri oyun oynamak için motivasyonu olduğunu belirten katılımcılardan daha düşüktür. İnternet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ile psikolojik katılık ve umutsuzluk arasında ve psikolojik katılık ile umutsuzluk arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluğun internet oyun oynama bozukluğu üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu, İnternet Bağımlılığı, Psikolojik Katılık, Umutsuzluk

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET GAMING DISORDER AND INTERNET ADDICTION, PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY, AND HOPELESSNESS IN UNIVERSITY STUDENTS

Elmas Nur İBAOĞLU

The purpose of this study is to examine the predictive relationships between internet gaming disorder and internet addiction, psychological inflexibility and hopelessness in college students. The study group of the research consists of students studying at the colleges in the years 2021-2022. Relational screening model was used in the research. A total of 642 university students, 464 women and 178 men, participated in the study. Internet Gaming Disorder Scale Short Form (IGDSSF9-SF), Short Form of Young Internet Addiction Test (YIAT-SF), Acceptance and Action Questionnaire-2 (AAQ-2) and Personal Information Form prepared by the researcher were used. Independent samples t-test, one-way variance analysis (ANOVA), Person moment product correlation technique and multiple linear regression analysis were used.

In the study, there was no significant difference between the internet gaming disorder point averages of college students according to romantic relationship status, number of siblings, daily sleep time and regular physical activity. Males were found to have higher levels of internet gaming disorder than females. Internet gaming disorder levels of the participants whose mothers were high school graduates and mothers graduated from university or higher education level were found to be significantly higher than those whose mothers were primary school graduates. Internet gaming disorder levels of the participants whose fathers graduated from university or higher education level were found to be significantly higher than those whose fathers were primary school graduates. It has been determined that internet gaming disorder differs significantly according to weekday/weekend gaming time. Internet gaming disorder levels of the participants who stated that they did not play games on weekdays/weekends were lower than those who played less than 1 hour, 1-3 hours and more than 3 hours. Internet gaming disorder levels of the participants who stated that they played less than 1 hour on weekdays/weekends were also lower than the participants who played between 1-3 hours and more than 3 hours. Internet gaming disorder levels of the participants who stated that they played 1-3 hours on the weekend were lower than the participants who stated that they played more than 3 hours. It was determined that the level of internet gaming disorder of the participants who stated that they were eating regularly was lower than the participants who stated that they sometimes fed regularly and did not eat regularly. Internet gaming disorder levels of the participants who stated that they do not play games are lower than those who use desktop/ laptop computers and smart phones/tablet/ game consoles to play games. Internet gaming disorder levels of participants who use smartphones/tablets/game consoles to play games are lower than those who use desktop/laptop computers. Internet gaming disorder levels of the participants who stated that they did not play games were found to be lower than the participants who preferred FPS, MOBA/MMORPG, Battle Royale and other game types. In addition, the internet gaming disorder levels of the participants who stated that they preferred other games outside the categories were found to be lower than the participants who preferred the FPS and MOBA/MMORPG game type. It was determined that the internet gaming disorder levels of the participants who stated that they did not have motivation to play games were lower than the internet gaming disorder levels of the participants who had motivation to play games. A positive and significant relationship was found between internet gaming disorder and internet addiction, psychological inflexibility and hopelessness. Significant positive correlations were found between Internet addiction and psychological inflexibility and hopelessness, and between psychological inflexibility and hopelessness. As a result of the research, it was found that internet addiction, psychological inflexibility and hopelessness were predictive effects on internet gaming disorder.

Keywords: Internet Gaming Disorder, Internet Addiction, Psychological Inflexibility, Hopelessness

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Teknoloji ve internetin hayatımıza girmesiyle birlikte günlük yaşantımızda pek çok değişiklik meydana gelmiştir. İnsanlık tarihinde her zaman yer etmiş olan oyun faaliyeti de internet ile birlikte yeni alanlara sahip olmuştur (Kuss ve Griffiths, 2012). Fakat internetle gelen değişimler her zaman olumlu yönde olmamakta aynı zamanda bazı olumsuz sonuçlara da yol açabilmektedir. İnternet oyun oynama bozukluğu da bu olumsuz sonuçlardan biri olarak görülmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013)'nin hazırladığı tanı ölçütleri kitabı DSM-V'te hakkında daha fazla araştırma yapılması gereken bir bozukluk olarak ifade edilen internet oyun oynama bozukluğu (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) kavramı alan yazında oyun bağımlılığı (Griffiths, 2014), bilgisayar oyun bağımlılığı (Başgöl vd., 2020) dijital oyun bağımlılığı (Keya vd., 2020), çevrim içi oyun bağımlılığı (Zhao vd., 2020), problemlili çevrim içi oyun oynama (Şendurur ve Şendurur, 2018), aşırı çevrim içi oyun oynama (Kardefelt-Winther, 2014) ve video oyun bağımlılığı (Griffiths vd., 2016) gibi farklı isimlerle anılmaktadır. Bu araştırmada internet oyun oynama bozukluğu kavramı kullanılmıştır.

İnternet oyun oynama bozukluğu, en az 12 aydır görülen, oyuna verilen önceliğin artması, oyunun diğer ilgi alanlarının ve günlük aktivitelerin önüne geçmesi, davranış örüntüsünün kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki alanlarda önemli bozulmalara neden olacak şiddette olması ve olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen oyunun sürmesi ya da artması olarak ifade edilmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2020). Burada aşırı oyun oynama davranışının bireylerin yaşantısını psikolojik ve sosyal açıdan etkilediği ve olumsuz sonuçlar doğurduğu söylenebilmektedir. Erkek olma, genç olma, psikiyatrik bozukluklar, aleksitimi, kaçınan ve endişeli bağlanma, pozitif ve negatif duygu durumları, düşük öznel iyi oluş gibi durumlar problemlili oyun oynama davranışı için risk faktörleri olarak belirlenmiştir (Ünüböl vd., 2021). İnternet oyun oynama bozukluğunun yaşam amacı ve sosyal destek kavramları ile negatif ilişkili olduğu da tespit edilmiştir (Zhang vd., 2019). En yaygın çevrim içi eğlence etkinliklerinden bir haline dönüşmüş olsa da internet oyun oynama bozukluğu ile ilgili yapılan bir çalışma utangaçlık, depresyon ve internet oyun oynama bozukluğu arasında pozitif ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur (Wang vd., 2022).

Teknolojinin hızla gelişmesine bağlı olarak internetin kullanım alanları da genişlemiş böylece internet, insanların bilgiye ulaşması, iletişim kurması, oyun oynaması gibi pek çok amacı gerçekleştirmek için kullandığı bir araç haline gelmiştir (Karakuş, 2016; Kılıç, 2017). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2020) tarafından gerçekleştirilen hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasına göre 2020 yılında Türkiye’de internet kullanan bireylerin oranı 16-79 yaş grubu arasında %79 olarak bulunmuştur. Yine aynı araştırmaya göre Türkiye’de evlerin %90,7’sinde internete erişim bulunmaktadır. Yapılan bir başka araştırmada ise bireylerin interneti sesli ve görüntülü arama yapma, sosyal medya, mesajlaşma, paylaşım sitelerinde video izleme, sağlıkla ilgili araştırma yapma, internet bankacılığı, haber okuma gibi pek çok alanda kullandığı tespit edilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2020). Bu noktada internetin günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline geldiği açıkça görülebilmektedir. Öte yandan insanlara sonu olmayan bir işlem yeteneği ve özgürlüğü sunan internetin aşırı ve denetimsiz şekilde kullanılması birtakım riskler içermekte, bilinçsiz internet kullanımı birtakım problemlere neden olabilmektedir (Karakuş, 2016; Köksal, 2015). Bu problemler arasında internet bağımlılığı sayılabilmektedir (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011).

Bağımlılık; yoksunluk gösterme, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlarına rağmen davranışı sürdürme şeklinde üç ana bileşene sahip olduğu varsayılan bir kavram olarak ifade edilmektedir (Shaffer vd., 2000). Tanım olarak ise hem zevk alma hem de sahip olunan rahatsızlık hissinden kurtulmak için sergilenen bir davranışın olması, bireyin bu davranışı kontrol etmede başarısız ve tekrarlayan girişimlerde bulunması ve olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımın devam etmesi şeklindeki bir süreç olarak ifade edilmektedir (Goodman, 1990). Bağımlılık kavramı pek çok insan için uyuşturucu almayı içeren bir kavram olsa da kumar, seks, egzersiz, bilgisayar oyunu oynama gibi maddeye dönük olmayan bağımlılıkların da olabildiği ifade edilmektedir (Griffiths, 1996). Alan yazın incelendiğinde internet bağımlılığının da davranışsal bağımlılıklar arasında sayıldığı görülmektedir. Young (1998) tarafından internet bağımlılığı DSM-IV’teki patolojik kumar oynama modeline benzetilerek sarhoş edici madde içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmıştır.

İnternet bağımlılığının baş ağrısı, göz hastalıkları, işitme problemleri, uyku sorunları ve yorgunluk gibi fiziksel problemlere sebep olabilmesinin (Bener vd., 2019) yanında çeşitli psikolojik problemlerle de ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin, yalnızlığın internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğu (Durak Batıgün ve Hasta, 2010), internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu (Traş, Yakıcı, Kökçam, vd., 2020)

ve yaşam doyumu ile özdenetimin düşük olmasının internet bağımlılığını yordadığı (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011) alanyazındaki bulgular arasındadır. Öte yandan psikolojik ihtiyaçların internet bağımlılığını etkilediği, internet bağımlılığının baskınlık, başarı ve özerklik ihtiyaçları ile negatif, bağlanma ihtiyacı ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir (Arpacı vd., 2018). Bireylerin diğer önemli kişilerle ilişkilerindeki doyumu ve olumlu duyguları arttıkça internet bağımlılığı olasılığının azaldığı görülmektedir (Derin, 2013). Yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ile kişilerarası yetkinliğin alt boyutlarından ilişki başlatma, etki bırakma ve çatışma yönetimi arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür (Traş, Yakıcı, Kökçam, vd., 2020a). Bireylerin psikolojik rahatsızlığa sahip olması ve yalnızlık problemleri internet kullanımı için risk faktörleri iken benlik saygısı ile problemleri internet kullanımı arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır (Mamun vd., 2020). Gelecek beklentisi olumsuz olan bireylerde internet bağımlılığının daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (Derin ve Bilge, 2016).

TÜİK tarafından yapılan bireylerin interneti kişisel kullanım amaçlarının neler olduğuna yönelik araştırmada 2020 yılında bireylerin %36,7'sinin interneti oyun oynama ve oyun indirme amacıyla kullandığı tespit edilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2020). İlgili alan yazın incelendiğinde internet bağımlılığı kavramı ile video oyunu bağımlılığı kavramları arasında anlamlı bir ilişki (Günüç, 2015) tespit edilen araştırmalara rastlanmıştır. Bu noktada günümüzde gelişen teknoloji ve artan olanaklar sayesinde internetin oyun oynama davranışı için önemli bir alan haline geldiği görülmekte ve literatürdeki bulguların ışığında internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı arasında yordayıcı bir ilişkinin olabileceği düşünülmektedir.

İnternet oyun oynama bozukluğu ile ilişkili olabileceği düşünülen psikolojik esneklik kavramı, bireyin tecrübelerine dikkatle ve açık bir şekilde yaklaşarak şimdi ve burada olması ve değer odaklı davranışlar sergilemek olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2019). Bilinçli olma kabiliyeti, yaşantılara açıklık ve değer odaklı olarak eyleme geçebilme olan psikolojik esneklik ayrışma, kabul, an ile temas, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlar olmak üzere altı temel üzerine kurulmaktadır ve yaşam kalitesini artırmaktadır (Harris, 2019; Hayes vd., 2006). Psikolojik katılık ise psikolojik esnekliğin tam tersi durumu ifade etmektedir (Karakuş ve Akbay, 2020).

Bireylerin anlam arayışı ve yaşamın anlamı ile ilişkili olan psikolojik esnekliğin (Demirci Seyrek ve Eranlı, 2017) yüksek olması öznel iyi oluşu artırmakla beraber (Bi ve Li, 2021) psikolojik esnekliği fazla olan bireylerde depresif ve anksiyete semptomlarının daha az

görüldüğü tespit edilmiştir (Iina vd, 2021). Bireylerin sahip olduğu iyi oluş ile anlamlı şekilde ilişkili olan psikolojik esneklik kavramının anksiyete ve depresyon ile de anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020). Psikolojik katılık, olumsuz çocukluk deneyimleri ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide aracı rolündedir (Makriyianis vd., 2019). Öte yandan internet bağımlılığının erkeklerde daha fazla olduğu, bilinçli farkındalığın artırılması ve engelleyici kaygının düşürülmesi ile internet bağımlılığının azaltılabileceği ve psikolojik iyi oluşun artırılacağı ifade edilmektedir (Koçyiğit, 2019). Bu noktada psikolojik katılık kavramı ile internet oyun oynama bozukluğu kavramları arasında yordayıcı bir ilişki olabileceği düşünülmektedir.

İnternet oyun oynama bozukluğunu yordayabileceği düşünülen bir başka değişken de umutsuzluktur. Bireylerin geleceğe ve bireysel hedeflerine yönelik olumsuz beklentilerinin olması şeklinde tanımlanan umutsuzluk kavramı (Yaman, 2019) bireyin mevcut yaşantısına ve gelecek yaşantılarına karşı inançsızlık, isteksizlik ve karamsarlık gibi duygularını içermesi ile birlikte bireyin amaçları doğrultusunda çalışmasını engellemektedir (Ulaşlı, 2020). Umutsuzluk bireylerin yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir (Metehan Çelik vd., 2017). Erkek olmak, anne ve baba eğitim düzeyinin düşük olması, derslerdeki başarısızlık gibi faktörlerinin umutsuzluk için risk faktörü olduğu görülmektedir (Çam Çelikel ve Erkırkalmaz, 2008). Öte yandan bireylerin umutsuzluk düzeyleri arttıkça depresyon ve anksiyetelerinin de arttığı gözlemlenmiştir (Angı, 2018). Bireylerin sahip oldukları değerler arttıkça umutsuzluk düzeyinin azaldığı ifade edilmektedir (Gökçek, 2019).

Umutsuzluk, duygusal zeka ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada iki kavram arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, duygusal zekanın alt boyutları olan iyi oluş ve duygusallığın umutsuzluk üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Yılmaz, 2019). Ergenler ile yapılan bir araştırmada umutsuzluğun akılcı olmayan inançların onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, bağımlı olma ve çaresizlik alt boyutlarını yoradığı görülmüştür (Göller, 2010). Öte yandan umutsuzluk düzeyi yüksek olan bireylerin ertelemeye daha yatkın oldukları ve kendini gerçekleştirmenin alt boyutları olan zamanı iyi kullanma, desteği içten alma, kendini gerçekleştirme, duygusal akıcılık, kendine saygı ve saldırganlığın kabulü ile anlamlı ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Dünyaoğulları, 2011). Çelik (2019) tarafından yapılan bir çalışmada bireylerin depresyon düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiş ve umutsuzluk puanları ile Facebook bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit

etmiştir. Burada umutsuzluk kavramının internet kökenli bağımlılıklarla ilişkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla internet oyun oynama bozukluğu ile umutsuzluk kavramı arasında yordayıcı bir ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada “Üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk kavramları arasında bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni internet oyun oynama bozukluğu, bağımsız değişkenleri ise internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk olarak ele alınmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk değişkenleri arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın alt amaçlarına ilişkin değişkenler aşağıda sunulmuştur;

1. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları;
 - a. Cinsiyete göre,
 - b. Romantik ilişki durumuna göre,
 - c. Kardeş sayısına göre,
 - d. Anne eğitim durumu değişkenine göre,
 - e. Baba eğitim durumu değişkenine göre,
 - f. Hafta içi günlük oyun oynama süresine göre,
 - g. Hafta sonu günlük oyun oynama süresine göre,
 - h. Günlük uyku süresine göre,
 - i. Düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre,
 - j. Düzenli beslenme değişkenine göre
 - k. Oyun oynanan cihaz türüne göre,
 - l. Oynanan oyun türüne göre,
 - m. Oyun oynama motivasyonuna sahip olmaya göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk internet oyun oynama bozukluğunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

İnternet bağımlılığı ve umutsuzluk arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Şimşek vd., 2015). İnternet bağımlılık düzeyinin artması ise dijital oyun bağımlılık düzeyini artırmaktadır (Köksal, 2015). İnternet oyun oynama bozukluğu ile psikolojik katılık arasında da pozitif bir ilişki bulunmaktadır (İnce, 2020). Burada internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk kavramlarının internet oyun oynama bozukluğu üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan ilgili literatür incelendiğinde internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin çalışmaların çoğunlukla ergenler ve çocuklar üzerinde yapıldığı görülmektedir. Günümüzde ise gelişen teknoloji ile birlikte e-spor gibi çevrim içi oyunlar üzerine kurulu spor dallarının oluşması (Mustafaoğlu, 2018) ve genç yetişkin bireylerin bu spora ilgi gösterdiğinin gözlemlenmesi de üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu kavramının araştırılması gereken bir kavram olduğunu düşündürmüştür. Dünya çapında haftada 20 saatten fazla oyun oynamayı gerektiren bir iş olarak YouTube ve Twitch gibi platformlardan gelir elde eden insanların çoğunluğunun genç olduğunun belirtilmesi de bu durumu desteklemektedir (Johnson, 2021). Bu noktada yapılan araştırmanın bulgularının üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin yaygınlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin belirlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmaya ilişkin değişkenler ayrı ayrı birlikte çalışılmış olsa da internet oyun oynama bozukluğu üzerinde internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluğun yordayıcı etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan araştırmanın alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırmaya katılan bireylerin, uygulanan İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği-Kısa Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu, Kabul ve Eylem Formu-2 ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ve kişisel bilgi formundaki sorulara içtenlikle ve dürüstçe cevap verdiği ve araştırmada kullanılan ölçeklerin tüm yeterlilikleri kapsadığı ve farklı görüşler ortaya çıkaracak özellikte olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma:

1. Elde edilen verilerin 2021-2022 yılında İç Anadolu'da bulunan bir devlet üniversitelerdeki öğrencilerden alınan bilgiler ile sınırlıdır.

2. Araştırmada elde edilen veriler “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği-Kısa Form”, “Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu”, “Kabul ve Eylem Formu-2”, “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu: En az 12 aydır görölen, oyuna verilen önceliğin artması, oyunun diğer ilgi alanlarının ve günlük aktivitelerin önüne geçmesi, davranış örüntüsünün kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki alanlarda önemli bozulmalara neden olacak şiddette olması ve olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen oyunun sürmesi ya da tırmanmasıdır (Dünya Sağlık Örgütü, 2020).

İnternet Bağımlılığı: Bireyin çevrim içi kullanımını kontrol etme yeteneğini ilişkisel, mesleki ve sosyal sorunlara neden olabilecek ölçüde etkileyebilen yeni bir bozukluktur (Young, 2007).

Psikolojik Katılık: Psikolojik esneklik kavramı bireyin bilinçli olarak içinde bulunduğu an ve bu anın getirdiği duygu ve düşüncelerle temas etmesi ve seçtiği değerler doğrultusunda eylemde bulunma, eylemi sürdürme ya da değiştirme yeteneğidir (Hayes vd., 2011). Psikolojik katılık ise psikolojik esnekliğin tam tersini, dil ve bilişinin bireyi değer odaklı eylemde bulunmada yetersiz kılmasını ifade etmektedir (Hayes vd., 2006).

Umutsuzluk: Gelecekle ilgili olumsuz beklentiler içeren bir bilişsel şema sistemidir (Beck vd., 1974).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık bireyin bir madde ya da bir davranışla aşırı meşgul olması ve bu meşguliyetin bireyin dürtüsel olarak bu meşguliyet üzerindeki kontrolünü kaybetmesi, bireyin rutinlerinin ve yaşamının aşırı kullanım nedeniyle bozulması ile birlikte bireyin maddenin temininden ya da davranışın gerçekleştirilmesini güvence altına almak istemesi ve bırakma girişimlerinin ardından madde kullanımını ya da davranışı tekrarlamak için duyulan daha güçlü istek olarak tanımlanmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996). Bağımlılık ile ilgili yapılan tanımların ortak noktasının bir maddenin sürekli kullanılmasına bağlı olarak o maddeyi alma isteğinin önüne geçilememesi ya da herhangi bir davranışın sürekli tekrar edilmesiyle birlikte bireyde hem fiziki hem de psikolojik olarak olumsuz etkilerin meydana gelmesi olduğu görülmektedir (Döner, 2011). Bağımlılık ile ilgili literatür incelendiğinde bağımlılığın yalnızca tıp ve psikoloji bilimlerinin konusu olmanın dışına çıktığı, eğitim bilimleri (Kızılok, 2021), sosyoloji (Kara, 2014), gazetecilik (Köseliören, 2017) ve spor (Konuş, 2019) gibi pek çok bölümde çalışılan bir konu haline geldiği görülmektedir. Bu durumun bağımlılığın sebep ve sonuçlarının sadece bağımlı olan bireyle sınırlı kalmayıp sonuçta tüm toplumu ilgilendiren bir konu olmasından kaynaklandığı (Kaplan, 2019) ifade edilebilmektedir. Bağımlılığa yol açan maddeleri kullanmak ya da çeşitli bağımlılık türlerine sahip olmak yalnızca madde kullanan ya da bağımlı olan kişilerle sınırlı kalmamaktadır. Bu durum aynı zamanda kişinin çevresindeki bireyleri ve buldukları toplumu yok sayılamayacak derecede etkilemekte dolayısıyla bağımlılık, sosyal, biyolojik, ekonomik ve hukuki boyutları olan bir durum olarak nitelendirilmektedir (Sanal Özcan vd., 2020).

İlgili alan yazın incelendiğinde bağımlılığın fiziksel bağımlılık ve psikolojik bağımlılık olmak üzere iki boyutu olan bir kavram olarak değerlendirildiği görülmektedir. Psikolojik bağımlılık bireyin duygusal ya da kişilik yapısından dolayı maddeye ihtiyaç hissetmesi, maddeye düşkün olması olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik bağımlı birey, kullandığı maddenin yokluğunda huzursuzluk duymakta ve bu huzursuzluk hissinden kurtulabilmek adına devamlı olarak ya da belirli aralıklarla bağımlı olduğu maddeyi almak istemektedir. Kişi bu maddeyi alamadığında kendisinde keyifsiz, moralsiz, sınırlı

ya da aşırı duyarlı olma gibi olumsuz durumlar gözlenmektedir. Birey kullandığı maddeyi temin edebilmek için yasadışı yollara başvurabilmektedir (Göymen, 2019; Ögel, 2018).

Fiziksel bağımlılık kişinin maddeye duyduğu fizyolojik bir istek olarak tanımlanmakla birlikte bireyin merkezi sinir sistemindeki hücrelerin, alışkanlık geliştirilmiş madde alınmadığında olağan görevlerini yapamaz hale gelmelerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Maddeye karşı geliştirilen adaptasyon sebebiyle bu hücrelerin olağan çalışmalarını sürdürebilmeleri için alışkanlık geliştirilen maddenin vücuda girmesi gerekmektedir. Fiziksel bağımlılığı olan birey bağımlı olduğu maddeyi alamadığında yoksunluk durumu yaşamaktadır. Bu durum bağımlı bireyde bulantı, çarpıntı, şiddetli baş ağrısı, iştahsızlık ve uykusuzluk, terleme, ishal, bayılma gibi belirtilerin görülmesine neden olabilmektedir (Göymen, 2019; Ögel, 2018).

Bağımlılık aniden gelişen bir rahatsızlık olarak değil döngü halinde ilerleyen ve bireylerin çoğunlukla farkında olmadıkları bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu döngü kişilerin merak duygusu ile ve asla bağımlı olmayacaklarına güvenerek madde kullanımını ya da bir davranışı deneyimlemeleri ile başlamaktadır. Bireyler “Bir kereden bir şey olmaz.” düşüncesi ile maddeyi kullanmakta ilerleyen süreçte bu kullanımlar “Bir daha asla, bu son.” düşünceleri ile devam etmektedir. Daha sonraki süreçte bireyler düşüncelerini isterlerse kullanımı bırakabilecekleri şeklinde odaklanmakta ve bir süre sonra madde kullanımına ya da bağımlı oldukları davranışa tekrar dönmektedirler. Bu kısır döngünün sonucunda bireyler bağımlı olmaktadır (Ögel, 2018; Yeşilay, 2020a). Bağımlılık döngüsü aşağıda gösterilmiştir:



Şekil 1. Bağımlılık Döngüsü (Yeşilay, 2022)

Dünyanın gelişimi ve teknolojik ilerlemelere bağlı olarak bağımlılık türlerinin de değiştiği görülmektedir. Önceleri alkol, tütün ve sentetik maddeler gibi bir maddeyle gelişen bağımlılık türlerinin yanı sıra günümüzde alışveriş, kumar, yemek yeme, internet bağımlılığı ve dijital bağımlılık gibi her biri kendi içerisinde çok güçlü etkilere sahip yeni bağımlılık türlerinin ortaya çıktığı savunulmaktadır (Sözbilir, 2019). Aşağıda bağımlılık türleri ile ilgili bilgi verilmeye çalışılmıştır.

2.2. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık türleri ile ilgili alan yazın incelendiğinde farklı sınıflandırmalarla karşılaşılmaktadır. Yapılan literatür taramasında genel olarak madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar olmak üzere iki tür bağımlılık olduğu görülmektedir:

2.2.1. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, bedenin işlevlerini olumsuz etkileyen maddelerin kullanılması ve bu maddelerin kullanımından zarar görüldüğü halde kullanımının bırakılamaması olarak tanımlanmaktadır. Bağımlı kişi madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşamakta ve zaman içerisinde maddenin kullanım sıklığı ve miktarını artırmaktadır (Yeşilay, 2020c). Madde bağımlılığına ilişkin bir başka tanımın da bir maddenin sürekli kullanımından dolayı aynı etki için dozu artırmak olarak tanımlanan tolerans ve vücudun maddeye alışmasının yanında yine sürekli kullanımdan dolayı nörotransmitterlerin tükenmesi olan fizyolojik bağımlılığın sonucu şeklinde olduğu görülmektedir. Madde bağımlısı olan kişi bu maddenin varlığına duyduğu ihtiyaçtan dolayı maddeyi alamadığında titreme, terleme ve bulantı gibi birtakım yoksunluk semptomları sergilemektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2013).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Sınıflandırılması kitabında (DSM-5) madde ile ilişkili bozuklukların 10 ayrı madde kümesini kapsadığı görülmektedir. Bunlar; alkol, kafein, kenevir, halüsinojenler, uçucular, opiyatlar, dinginleştiriciler, uyutucu ve kaygı gidericiler, uyarıcılar (kokain gibi), tütün ve diğer (bilinmeyen) maddeler şeklinde belirtilmektedir ve aşırı miktarda alınan her maddenin beynin ödül mekanizmasını etkinleştirdiği, bu nedenle davranışların pekiştirilmesine yardımcı olduğu ifade edilmektedir. Bu maddeleri aşırı kullanmanın sonucunda ödül mekanizması yoğun bir şekilde etkinleştirilmekte ve kişiler olağan faaliyetlerini terk edebilmektedirler (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Yeşilay, madde bağımlılığına risk oluşturan faktörler arasında psikolojik problemleri olma ya da herhangi bir maddeye bağımlılığı olan anne-babaya sahip olma, ana-baba ve çocuk arasındaki bağlanma ve ilgi problemleri, sınıfta aşırı utangaçlık ve şiddet davranışları ve okul başarısında düşüşü belirtmektedir (Yeşilay, 2020c). Bireylerin madde bağımlısı olmasındaki nedenler arasında arkadaş grubuna hayır diyememe, üzüntü ve acıdan kaçınma ve problemlerin üstesinden bu şekilde gelmeye çalışma, merak, eğlence ve umursamaz ebeveyn tutumu gibi faktörler sıralanmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2019). Bağımlılık kavramı, daha önce de bahsedildiği gibi, çoğu insan için öncelikle madde bağımlılığını çağırırsa da son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde davranışsal bağımlılık ile ilgili çalışmaların alanyazında giderek daha fazla yer aldığı dikkat çekmektedir.

2.2.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılıklar toplum içerisinde bağımlılıktan ziyade kötü bir alışkanlık olarak görüldüğünden bu konu uzun zaman boyunca araştırmacılar tarafından görmezden gelinmiştir. Dünyada ve bilimsel araştırmalarda meydana gelen değişimler yeni davranışsal bağımlılık türlerinin hızla yayılmasına sebep olmuş ve gerek toplumsal açıdan gerekse araştırmacılar açısından davranışsal bağımlılıklarla ilgili farkındalık artmıştır (Dinç, 2017). Griffiths (1996), bağımlılığın 6 temel bileşeni olduğu ve davranışsal bağımlılıkların da alkol ve madde bağımlılıklarında olduğu gibi bu belirtileri gösterdiğini ifade etmektedir:

Dikkat çekme: Belirli bir davranışın bireyin yaşamında en önemli etkinlik haline geldiği ve düşüncelere (kaygılarını veya bilişsel çarpıtmalarını), duygulara (şiddetli arzularını) ve davranışa (sosyal davranış bozulmaları) hâkim olduğu zamanı ifade etmektedir. Örneğin, kişi eğer bu davranışı düşünmekle meşgul değilse bile daha sonra bunu düşünecektir.

Hoşnutluk: Bu bileşen, kişinin belirli bir faaliyete katılmanın bir sonucu olarak bireyin bildirdiği öznel deneyimler olarak ifade edilmektedir.

Tolerans: Bu bileşen, aynı etkiyi elde edebilmek için yapılan etkinliğin miktarını artırma olarak tanımlanmaktadır. Örneğin bir kumarbaz, başta çok daha küçük bir bahisle elde ettiği hoş giden bir etkiyi yaşamak için bahsin miktarını kademeli olarak artırmak zorunda kalabilir.

Geri çekilme belirtileri: Bu belirtiler, belirli bir etkinlik kesildiğinde ya da aniden azaltıldığında ortaya çıkan hoş olmayan duygu durumları ya da fiziksel etkiler olarak ifade edilmektedir. Huysuzluk, sinirlilik gibi.

Çatışma: Bu bileşen, bireyin etrafındaki kişilerle ya da kendi içinde yaşadığı çatışmaları, çelişkileri ifade etmektedir.

Tekrarlama: Belirli bir aktivitenin önceki modelleriyle tekrar geri dönme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Griffiths, 1996).

DSM-5'te madde ile ilişkili olmayan bozukluklar tanı grubu içerisinde sadece kumar bağımlılığı (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) yer alsa da alan yazın incelendiğinde çok çeşitli davranışsal bağımlılıkların bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bundan sonraki kısmında davranışsal bağımlılık çeşitleri ile ilgili bilgi verilmeye çalışılmıştır.

Kumar Bağımlılığı

Temelde kişinin kendi arzusuyla riske girmesine dayanan, kazanan ve kaybeden olmak üzere iki tarafın bulunduğu ve her iki tarafta da üretim olmadan sahip olunan mal varlığının yeniden dağıtılması olarak tanımlanan kumar, kişilerin hoş vakit geçirmesini ve eğlenmesini sağlamaktadır fakat kumar, kişinin kendisi ile birlikte ailesine ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik olarak büyük zararları olan bir bağımlılık türüdür (Yeşilay, 2020b). Kumar bağımlılığı bireylerin ekonomik durumlarından bağımsız olarak gelişmekte, kazanma ihtimali ile kişi tekrar kazanabilme dürtüsüne kapılmakta ve tüm servetini yitirse dahi oyuna devam etmektedir (Sözbilir, 2019). Kumar bağımlılığında birey olumsuz sonuçlarına rağmen kumar oynamaya devam etmekte ve bu tekrarlayan kumar oynama davranışı bireyin psikolojik sorunlar yaşamasına ve işlevselliğinin azalmasına neden olmaktadır (Mallorquí-bagué vd., 2018).

DSM-5'e göre kumar bağımlılığı tanısı için 12 ay içerisinde bireyin;

- Arzuladığı coşkuyu sağlayabilmek için gittikçe daha fazla parayla kumar oynama,
- Kumarı bırakma girişimleri sırasında huzursuz ve çabuk sinirlenme gibi özellikler taşıma,

- Kumar oynama davranışını kontrol altına alabilmek, bırakmak ya da durdurmak için sonuçsuz kalan girişimlerde bulunma,
- Sık sık kumar ile ilgili geçmiş deneyimler, kumar için para bulma, bir sonraki kumar oynama girişimini engelleme ya da tasarlama gibi düşüncelerle meşgul olma
- Sıkça, çaresiz, suçlu, bunalmış ya da çökkün gibi sıkıntılı hisleri duyarken kumar oynama,
- Para ile kumar oynayıp kaybettikten sonra çoğunlukla kaybı telafi etmek için bir başka gün yeniden kumar oynama
- Kumar oynama miktarını saklayabilmek adına yalan söyleme
- Kumar oynama davranışı nedeniyle önemli bir ilişki, iş, eğitim ya da iş imkanını riske atmış olma ya da kaybetmiş olma
- Kumar oynama nedeni ile maddi imkanlarda düşülen olumsuz durum için başkalarının yardımına bel bağlama

belirtilerinden en az dördüne ya da daha fazlasına sahip olması gerekmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Teknoloji Bağımlılığı ya da Dijital Bağımlılık

Günümüzde bilgi ve iletişim teknolojileri önemli ölçüde değişmiş ve hayatımızın ayrılmaz birer parçası haline gelmişlerdir. Başta gençler olmak üzere pek çok insan bu teknolojileri günlük hayatlarında çok çeşitli amaçlar için kullanmaktadır. Örneğin bilgisayarlar çalışmak, internette bilgi aramak, oyun oynamak ve başkalarıyla iletişim kurmak gibi amaçlarla kullanılmaktadır (Salehan ve Negahban, 2013). Teknoloji bağımlılığı, bireyin bağımlı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Yeşilay, 2020d). Griffiths (1995), teknoloji bağımlılığını insan ve makine etkileşimini içeren kimyasal olmayan bir bağımlılık türü olarak tanımlamış ve diğer bağımlılık türleri ile benzer özellikler taşıdığını ifade etmiştir. Ona göre teknoloji bağımlılıkları televizyon izlemek gibi pasif ya da video oyunu oynamak gibi aktif olabilmektedir. Teknoloji kavramı, telefon, bilgisayar, televizyon gibi pek çok farklı alanı kapsayan geniş bir kavramdır (Koçyiğit, 2019). Günümüzde dijital teknolojilerinin yadsınamayacak yükselişi ve kitle iletişim araçlarının bu dijital teknolojiler ile birleşmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkan ve giderek yaygınlaşan dijital bağımlılık kavramı (Arslan vd., 2015), akıllı telefon bağımlılığı (Samaha ve Hawi, 2016),

oyun bağımlılığı (Horzum, 2011), internet bağımlılığı (Esen ve Siyez, 2011; Griffiths vd., 2016), sosyal medya bağımlılığı (Demir ve Kumcağız, 2019; Griffiths, 2013) gibi çeşitli bağımlılık türlerini kapsamaktadır.

Teknoloji bağımlılığı, sadece birkaç dakika geçirmeyi amaçladığı halde teknolojik aletlerle saatler harcama, etrafındaki kişilere ekran başında geçirdiği süre noktasında yalan söyleme, uzun süre bilgisayar kullanımına bağlı gelişen fiziksel problemlerden şikayet etme, bireylerle yüz yüze konuşmaktansa internetten konuşmayı tercih eden anonim bir kişiliğe bürünme, internete girmek adına yemekten, derslerden ya da randevulardan vazgeçme, bilgisayar karşısında harcanan vakitten dolayı suçlu hissetmeye rağmen bu durumdan zevk alma ve bu duygular arasında gidip gelme, bilgisayardan uzak kaldığında gergin ve boşlukta hissetme, geç saatlere kadar bilgisayar karşısında kalma gibi belirtilere sahip bir durum olarak nitelendirilmiştir (Yeşilay, 2020d). Aşağıda araştırmanın bağımlı değişkeni ve bağımsız değişkenlerini aktarmadan önce bazı teknoloji bağımlılıkları ile ilgili bilgi verilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya kavramı içeriği üyeler tarafından oluşturulan platformların kombinasyonunu ifade etmektedir (Buran Köse ve Doğan, 2019) ve sosyal medya kavramı içerisinde podcast ve forumlar, Facebook ve MySpace gibi sosyal ağlar, Wikipedia gibi bloglar, YouTube, Flicker, Instagram, Foursquare gibi içerik toplulukları ile Twitter gibi mikrobloglar sayılmaktadır (Durdu, 2019).

Sosyal medya bağımlılığın DSM-V’te tanı kriteri bulunmamasından dolayı sosyal medya bağımlılığının tanımı ile ilgili farklı yorumlar bulunmaktadır (Savcı ve Aysan, 2018). Sosyal medya bağımlılığı için, kendini düzenli olarak tekrar sosyal medya kullanmaktan başka bir şey düşünemezken bulma, düzenli olarak sosyal medyada daha fazla zaman geçirme isteği, sıklıkla sosyal medya kullanmadığı durumlarda kendini kötü hissetme, sosyal medyada geçirilen zamanı azaltmaya çalışma fakat başaramama hali, düzenli olarak sosyal medya kullanma isteği yüzünden diğer günlük aktiviteleri ihmal etme, düzenli olarak sosyal medya kullanımına bağlı olarak diğer insanlarla tartışma yaşama, düzenli olarak aileye ya da arkadaşlara sosyal medyada geçirilen zamanla ilgili yalan söyleme, sosyal medyayı olumsuz duygulardan kaçmak için kullanma ve sosyal medya kullanımı nedeniyle erkek ya da kız kardeşe ya da aile ile ciddi fikir ayrılıkları yaşama şeklinde dokuz maddelik bir tanı kriteri belirtilmiştir (Van Den Eijnden vd.,

2016). Davranışsal bir bağımlılık olarak nitelendirilen sosyal medya bağımlılığına ilişkin bir başka tanı kriteri de bir dikkat çekme, ruh hali değişikliği, tolerans, geri çekilme belirtileri, çatışma ve tekrar etme şeklinde ifade edilmiştir (Griffiths, 2013).

İnsanların başkalarıyla iletişim ve bağlantı kurmak için artan ihtiyaçlarını karşılamak adına mobil sosyal ağ uygulamalarını indirdikleri ve kullandıkları, insanların iletişim ihtiyaçları artıkça bu uygulamaları kullanma eğilimlerinin de artacağı öngörülmektedir (Salehan ve Negahban, 2013). Ergenlerin sosyal medya kullanmadaki motivasyonlarının etkileşim ve içerik ilişkilerini kontrol etmeyi yansıtan 6 tema üzerinde yoğunlaştığını belirtilmektedir. Bu temalar, sosyal medya ve akıllı telefon üzerinden akranlarla çevrim içi iletişim kurma, kontrol ihtiyacı ve kontrol kaybı ile bağlantılı olarak her alanda bulunulma, duygusal düzenleme ve güçlendirme, kendi ve başkaları arasındaki ideal olma ve normal olma karşılaştırma yapma, akranlar ile karşılaştırma ve benliği onaylama ve iletişim işlevlerinin kolaylaştırılma olarak belirlenmiştir (Throuvala, Griffiths vd., 2019).

Sosyal ağların bireyler tarafından çoğunlukla sosyal amaçlar için kullanıldığı dışadönük kişilerin sosyal ağ sitelerini daha çok sosyalliği artırmak için kullandıkları, içedönük kişilerin ise asosyalliği telafi etmek için kullandıkları belirtilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Öz kontrolü zayıf olan ve sürekli erteleme davranışları içerisinde olan bireylerde sosyal medya bağımlılığının geliştiği ifade edilmektedir (Ekşi vd., 2019). Öte yandan düşük benlik saygısının da sosyal medya bağımlılığı olasılığını artıran etkenlerden olduğu tespit edilmiştir (Buran Köse ve Doğan, 2019). Ayrıca kişiler arası yetkinlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, ödül ve cezanın da sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler olduğu belirtilmektedir (Savcı ve Aysan, 2018).

Akıllı Telefon Bağımlılığı

1980'li yıllardan itibaren hayatın her alanında yerini almaya başlayan bilişim teknolojileri insanların yaşamını kolaylaştırmasının yanında sosyal yapıyı yeniden şekillendirmiş, bireylerin kişisel özelliklerinde ve davranışlarında değişime sebep olmuştur (Fidan, 2016). Doğal hareket kabiliyeti ve geniş ekranları ile her zaman ve her yerde pek çok sayıda işleve erişilebilmesini sağlayan akıllı telefonlar, arama yapma, e-posta gönderme, fotoğraf ve video izleme ve paylaşma, internette sörf yapma, müzik dinleme ve oyun oynama, mesajlaşma uygulamalarını kullanma ve sosyal medya etkileşimi gibi işlevlere sahiptir (Samaha ve Hawi, 2016). Geniş kitlelerce arama,

mesajlaşma, internet, navigasyon, oyun, sosyal ağlar gibi çeşitli amaçlarla kullanılan akıllı telefonlar bu uygulamalarla sosyal hayatta vazgeçilemez bir hal almış, kullanıcıların her an denetleme ihtiyacı duydukları aygıtlar haline gelmişlerdir (Fidan, 2016). Her ne kadar bahsedilen özellikler kolay ve hızlı erişim sağlasalar da aşırı kullanılmaları durumunda akıllı telefonlar çeşitli sorunlara yol açabilmektedirler (Traş ve Öztemel, 2019).

Akıllı telefonların kontrolsüz kullanımı şeklinde ifade edilen akıllı telefon bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. Akıllı telefonların her an taşınabilir olmaları ve işlem kapasitesi açısından gelişmiş olmaları bağımlılık riskini artırmaktadır (Fidan, 2016). Örneğin bir çalışmada sosyal ağların kullanımı mobil bağımlılığın belirleyicisi olarak bulunmuştur (Salehan ve Negahban, 2013). Akıllı telefon bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu ve Facebook yoğunluğu arasında pozitif bir ilişki olduğu, Facebook yoğunluğunun akıllı telefon bağımlılığını yordadığı ifade edilmiştir (Traş ve Öztemel, 2019).

Bahsi geçen tüm bu davranışsal bağımlılıkların yanında ilgili literatürde çevrim içi alışveriş bağımlılığı (Zhao vd., 2017), egzersiz bağımlılığı (Berczik vd., 2012), ders çalışma bağımlılığı (Atroszko vd., 2016), iş bağımlılığı (Atroszko vd., 2020), gibi davranışsal bağımlılık türleri ile birlikte yiyecek bağımlılığı (Lin vd., 2020) gibi güncel çalışmalara da rastlanmıştır. Bu kısımdan itibaren araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ilişkin bilgiler sunulacaktır.

2.3. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu

2.3.1. İnternet ve Oyun

Son yirmi yılda bilgisayar teknolojilerinin varlığı ve kullanımıyla birlikte serbest zaman etkinlikleri dünyasının genişlediği ve değiştiği görülmektedir (Paulus vd., 2018). İnternetin, insanların işbirliği ve rekabet unsurları içeren çok oyunculu oyunlarda etkileşime girmesine imkan sağlayacak şekilde gelişmesiyle birlikte dijital oyunlar son yıllarda insanların boş zamanlarını değerlendirmek için seçtiği önemli etkinlikler haline gelmiştir (Männikkö vd., 2017). Türkiye’de günde en az bir kez akıllı telefonuyla oyun oynayan 18-50 yaş arası bireylerin oranı 2019 yılında %49 olmuştur (Deloitte, 2019). 2021 yılında yayınlanan bir rapora göre ise Amerika’da yaklaşık 227 milyon bireyin video oyunu oynadığı ve bu bireylerin %52’sinin 18-44 yaş aralığında olduğu belirtilmiştir (Entertainment Software Association, 2021).

Oyunlara harcanan büyük miktarda paraların olması, dünya çapında oyunları çok sayıda çocuk, ergen ve yetişkinin oynaması ve oyun oynamak için harcanan zaman bireylerin oyuna katılma boyutunun önemli göstergeleri olarak ifade edilmektedir (Boyle vd., 2012). Dünya çapında milyonlarca insanın popüler oyunlar üzerinden düzenlenen turnuvalara izleyici olarak katılması gibi faktörler oyunların sadece oynayan bireyleri ilgilendiren bir konu olarak sınırlandırılmayacağını, oyunun günümüzdeki konumunun büyük ölçüde değiştiğini göstermektedir (İnce, 2020).

2.3.2. Oyun Türleri

Teknolojik gelişmelere bağlı olarak oyun çeşitliliğinin artmasıyla birlikte oyunun kategorize edilmesi ve alt türleri üzerinde bir sınıflandırmanın gerekli olduğu düşüncesi gelişmiştir. İnternette oynanan oyunların sınıflandırılmasına yönelik bir fikir birliği olmamakla birlikte birtakım kriterlere göre bazı sınıflandırmaların yapıldığı görülmektedir (İnce, 2020; Lee vd., 2007). Apperley (2006) video oyunlarının türlerine ilişkin yaptığı araştırmada oyun türlerini simülasyon, strateji, macera ve rol yapma oyunları şeklinde dört kategoride ifade etmiştir. Simülasyon oyunları spor, uçak, araba sürme gibi faaliyetleri simüle eden video oyunları ile birlikte kasabaların, küçük şehirlerin ve toplulukların dinamiklerini simüle eden oyunları içermektedir. Strateji oyunlarında bireyler, mevcut çeşitli seçenekleri öğrenerek ve oyun bağlamında bunları doğru bir şekilde değerlendirerek uzmanlaşmaktadırlar. Aksiyon türü birinci şahıs nişancı ve üçüncü şahıs nişancı oyunları olmak üzere iki alt türden oluşmaktadır. Bu türler arasındaki fark birinci şahıs oyunlarında sanki ekran oyuncunun kendi görüşüymüş gibi oynanması, üçüncü şahıs oyunlarında ise oyuncu tarafından tamamen görülebilen bir avatarla oynanması olarak belirtilmektedir (Apperley, 2006). Çevrim içi oyun türleri incelendiğinde pek çok oyun türü mevcut olmasına rağmen oyuncuların belirli birtakım türleri tercih ettiği ifade edilmektedir (Park vd., 2016). İlgili literatür incelendiğinde bu oyun türlerinin geniş çaplı çevrim içi çok oyunculu rol yapma oyunları (MMORPG), çevrim içi çok oyunculu savaş arenası oyunları (MOBA), birinci şahıs nişancı oyunları (FPS) (Griffiths ve Nuyens, 2017) ve bunlara ek olarak Battle Royale olarak ele alındığı görülmüştür.

MMORPG (Massive Multiplayer Online Role Playing Game)

Geniş çaplı çevrim içi çok oyunculu rol yapma oyunu olarak belirtilen bu oyun türü, oyuncuların bir karakter geliştirerek ortak bir çevrim içi dünyada diğer oyuncularla

işbirliği ve rekabet içinde etkileşime girdiği devasa çok oyunculu oyunlar olarak tanımlanmaktadır (Elliott, Ream vd., 2012). Son on yılda hem ergenler hem de yetişkinler arasında popüler bir boş zaman aktivitesi haline gelen MMORPG oyunlar (Martončík ve Lokša, 2016) aynı zamanda araştırmacıların da ilgi odağı haline gelmiştir (Campello De Souza vd., 2010; Cole ve Griffiths, 2007; Hussain vd., 2015; Peters ve Malesky, 2008). MMORPG oyunlar üzerine yapılan çalışmalarda oyuna katılma sebebinin sosyal temelli olduğu ifade edilmektedir (Ghuman ve Griffiths, 2012). Güçlü arkadaşlıklar ve duygusal ilişkiler kurmak için imkân sağlayan sosyal etkileşimli ortamlar olan MMORPG'lerin ekip çalışması, cesaretlendirme ve eğlencenin deneyimlenebileceği bir ortam sunduğu belirtilmektedir (Cole ve Griffiths, 2007).

Sosyal ve rekabetçi yönleriyle oyuna bağlılığı zorunlu kılan MMORPG geleneksel video oyunlarından bir sonu olmayışı ile ayrılmaktadır. Bu sonsuzluk, bu tür oyunların ana özelliğinin hedef ve başarı sistemi olmasından kaynaklanmaktadır. Bireyler oynadıkça karakter bir seviyeden diğerine deneyim puanları kazanarak atlamakta, değerli eşyalar ve silahlar kazanarak daha güçlü hale gelmektedir. Öte yandan oyuncunun bu ilerlemeyi sağlayabilmesi için karmaşık hedefleri geçmesi, bunun için de diğer oyuncularla iş birliği yapması gerekmektedir (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005). İnternet oyunlarının yapısal özellikleri sebebiyle bağımlılık için risk taşıdığı belirtilmektedir. Farklı bir ödül yapısı, sürekli eklenen yeni hedefler nedeniyle sonu gelmeyen bir tasarımının olması ve güçlü bir sosyal bileşeni olması ile (Van Rooij vd., 2010) oyunu oynamayı pekiştirecek şekilde inşa edilmiş bu oyunların yapısal özelliklerinin çevrimdışı oyunlara göre daha fazla bağımlılık riski taşıdığı belirtilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2012). MMORPG türündeki popüler oyunlar arasında *World of Warcraft (WoW)*, *Black Desert Online*, *Knight Online*, *Metin 2* gibi oyunlar sayılmaktadır (Cole ve Griffiths, 2007; Elliott, Ream vd., 2012; Özdoğru vd., 2020).

MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)

Çevrim içi Çok Oyunculu Savaş Arenası olarak ifade edilen MOBA oyunlar pek çok e-Spor turnuvasında yaygın olarak seçilen popüler oyun türlerinden biri olarak görülmektedir (Xia vd., 2019). Gerçek zamanlı strateji oyunları (RTS) ve devasa çok oyunculu çevrim içi oyunların (MMO) kombinasyonu olarak ortaya çıkan bu oyunlar birbiri ile yarışan beşer kişilik iki küçük takım etrafında şekillenmektedir (Kahn ve Williams, 2016; Yang vd., 2014). Oyun içerisindeki karakterler, oyuncuların takım

stratejisine yardımcı olmak ve desteklemek için kullanabilecekleri beceri ve yeteneklere sahiptir (Hung Ming vd., 2019). MOBA oyunlarda amaç benzersiz yeteneklere sahip karakterlerle haritaları kontrol ederek rakiplerinin üssünü yok edip oyunu bitirmek olarak ifade edilmektedir. Her oyunda karakter seçimi, takım kompozisyonu ve oyun seçimi için çok çeşitli seçenekler sunulmaktadır. Bu seçenek çeşitliliği rakiplerin bir sonraki oyunu hayal etmesini zorlaştırdığı için oyunun zorluk düzeyi artmaktadır (Tyack vd., 2016).

MOBA oyunlar katılımcılarına, oyuna, tanıdıkları arkadaşlarıyla birlikte hazır bir takımla dahil olarak katılma ya da hiç bilmedikleri insanlardan oluşan bir takıma rastgele atanma seçeneği sunmaktadır (Bonny ve Castaneda, 2017). Bu tür oyunlarda oyuncuların, oyun sırasında hedeflere odaklanmanın yanı sıra stratejilerini tartışmak için diğer oyuncularla da takım olarak iletişim kurmaları gerekmektedir (Chang vd., 2017). Öte yandan oyunlar kısa süreli periyodlar halinde olduğundan oyuncu kısa süre içerisinde işbirliği yapmayı öğrenmek zorundadır (Johansson vd., 2015). MOBA oyunlar kısa ve yoğun oyun seansları nedeniyle MMORPG oyunlar gibi sonsuz bir yapıya sahip olmamakta, günlük olarak uluslararası sıralamaların ve istatistiklerin paylaşılmasıyla MMORPG oyunlardan daha rekabetçi bir yapıya sahip olmaktadır (Bonnaire ve Baptista, 2019). MOBA oyunlar arasında League of Legends (LoL), Defence of the Ancients 2 (DOTA 2) ve Heroes of Newerth (HoN) gibi oyunlar sayılmaktadır (Mora-Cantalops ve Sicilia, 2018).

FPS (First Person Shooter)

Alan yazında Birinci Şahıs Nişancı olarak geçen FPS oyunlar, vurulmadan önce rakibi vurma amacına sahip, motor koordinasyon, hız ve tepkisel beceriler gerektiren oyunlar olarak ifade edilmektedir. Bu oyunlar genellikle belirli alanları veya bölgeleri kontrol etme ya da bir bayrak ele geçirme gibi oyun içi görevleri yerine getirirken diğer oyuncuları ya da bilgisayar tarafından oluşturulan düşmanları öldürmeyi gerektiren çatışmaları içermektedir (Deleuze vd., 2017). FPS oyunlarda kahramanın yalnızca kolları, elleri ve silahı ekranın alt kısmında görünmektedir (Elliott, Ream vd., 2012). Genellikle bilim kurgu veya askeri temalı olan FPS oyunlar, atış hızı, şarjör boyutu, mühimmat miktarı, atış isabetliliği gibi konularda gerçekçi silah modellerine sahiptir. Bu silahlar içerisinden kendilerine uygun olanı seçen oyuncular şiddetli ve hızlı bir oyun oynamaya başlamaktadırlar (Elliott, Ream vd., 2012; Metcalf ve Pammer, 2014; Rhee vd., 2019).

Çevrim içi oyunların yapısı oyuncuların oyundan önce, oyun sırasında ve oyun sonrasında sosyal etkileşime girmelerini sağlamaktadır. Bu etkileşim oyuncuların birbirini cesaretlendirmesini, birbirlerini uyardıklarını ya da hayal kırıklıklarını ifade etmelerini içerebilmektedir. Birinci şahıs oyunları gibi bu sosyal etkileşime daha az ihtiyaç duyulan oyunlarda bu etkileşim oyuncuların avaturlarını çömltmesi, zıplatması ya da silahları işaretlemeleri gibi eylemlerle gerçekleştirilmektedir (King vd., 2010). En popüler FPS oyunları incelendiğinde Call of Duty ve Counter Strike oyunları dikkat çekmektedir (Elliott, Golub vd., 2012; Spence ve Feng, 2010). MOBA oyunu League of Legends'ın yapım şirketi Riot Games tarafından piyasaya sürülen FPS oyunu Valorant ise en popüler FPS oyunu olma yolunda ilerlemektedir (Roldan ve Prasetyo, 2021).

Battle Royale

Hayatta kalma oyunları olarak geçen bu oyun türü belirli sayıda oyuncunun bulunduğu bir haritada, bazen saklanarak bazen saldırarak canlı kalan son oyuncu olabilmenin amaçlandığı oyunlar olarak tanımlanmaktadır (Türkiye Espor Federasyonu, 2021). Yüz oyuncu ile oynanan bu oyunlarda bireyler tek başlarına ya da takım halinde oynayabilmektedirler. Bu oyunlarda amaç sınırlı bir alan içerisinde tüm rakipleri ortadan kaldırarak, kendini ya da takımını hayatta tutmaktır (Jang ve Byon, 2020). Battle royale oyunlarda bütün oyuncular oyuna eşit güç ve kaynağa sahip olarak başlamaktadır. Oyun alanına rastgele yerleştirilen oyuncular hayatta kalmak için gerekli araçları çevrelerini keşfederek elde etmektedirler. Öte yandan Battle Royale oyunlarda asıl zorluğun oyun boyunca daralan güvenli oyun alanı olduğu ifade edilmektedir. Oyunda daralan güvenli bölgenin dışında kalan oyuncular yaralanmakta ve zayıf düşmektedir (Rahkar Farshi, 2021).

Battle Royale oyunlarda oyuncuya birinci şahıs bakış açısı ve üçüncü şahıs bakış açısı tercihleri sunulmaktadır. Öte yandan oyun başında bireylere tek başlarına oynayacakları "Solo", iki kişi takım halinde yarışacakları "Duo" ya da takım halinde yarışacakları "Squad" oyun modları sunulmaktadır (Gałka ve Strzelecki, 2021). Popüler battle royale oyunlar arasında PlayerUnknown's Battlegrounds (PUBG) ve Fortnite sayılmaktadır (Jang ve Byon, 2020).

İnternet oyun oynama bozukluğuna ilişkin literatür incelendiğinde, bazı oyun türlerinin diğerlerinden daha fazla bağımlılık riski taşıdığını öne süren çalışmalara rastlanmıştır (Eichenbaum vd., 2015; Elliott, Ream vd., 2012; Kim vd., 2010; Lee vd.,

2007). Bu durum internet oyun oynama bozukluğu üzerinde oyun türünün etkili olabileceğini düşündürmüştür.

2.3.3. Oyun Oynama Motivasyonları

Geniş kitleler tarafından oynanan oyunların, bireylerin ilgisini neden çektiği, oyuncuların hangi ihtiyaçlarına cevap verdiği, olumsuz etkilerinin görülmesine rağmen oyunu sürdürmeye sebep olan durumların neler olduğu gibi sorular araştırmaların konusu haline gelmiştir (Gürsoy, 2020; Yücekaya, 2019). Yee (2006) tarafından oyun oynama motivasyonlarına ilişkin yapılan deneysel çalışmada oyun motivasyonları başarı, sosyallik ve oyuna dalma olarak üç ana bileşene ayrılmıştır. Her bir alt bileşenin üç tane alt boyutu bulunmaktadır. Başarı bileşeni içerisinde oyun içerisinde güç kazanma ve ilerlemeyi ifade eden “ilerleme”, oyun içinde karakterin performansını en iyi şekilde kullanabilmek için oyunun sistemini ve temel kurallarını analiz etme isteği anlamına gelen “mekanik” ve diğer oyunculara meydan okuma arzusunu ifade eden “rekabet” alt boyutlarından oluşmaktadır. Sosyallik bileşeni diğer oyuncularla yardımlaşma ve sohbet etme arzusunu ifade eden “sosyalleşme”, diğerleri ile uzun vadeli ilişki kurma isteğini belirten “ilişki” ve takım çalışmasını bir grup çalışmasının parçası olmaktan memnun olmayı temsil eden “takım çalışması”nı içermektedir. Oyuna dalma bileşeni ise diğer oyuncuların bilmediği şeyleri bulma ve bilmeyi ifade eden “keşif”, rol oynama oyun içerisinde bir karakter yaratma ve doğaçlama bir hikâye için diğer oyuncularla iletişimde olmayı ifade eden “rol oynama”, oyun içi karakterin görünümünü özelleştirmeyi ifade eden “kişiselleştirme” ve gerçek hayatın problemlerinden kaçmayı ifade eden “kaçış” alt boyutlarını içermektedir.

Çevrim içi oyun oynama motivasyonları üzerine yapılan bir başka çalışmada, oyunlar modern toplum insanların ihtiyaçlarını karşıladıkları yeni bir yol olarak kabul edilmiş ve oyun motivasyonları yedi temel bileşene ayrılmıştır. *Kaçış* bileşeni bireylerin gerçek dünyanın problemlerinden kaçmalarını, *başta çıkma* bileşeni sıkıntı ve problemlerle baş etme ve ruh halini iyileştirmede oyunun rolünü ifade etmektedir. *Fantezi* bileşeni bireyin oyun sayesinde gerçek kimliğinin dışına çıkması ve oyun içerisinde yeni kimlikler deneyimleyerek gerçek hayatta yapamayacağı şeyleri denemesi olarak ifade edilmektedir. *Beceri geliştirme* bileşeni bireyin koordinasyon ve konsantrasyon gibi becerilerini geliştirmek için oyun oynamasını içermektedir. *Rekreasyon* bileşen oyunların eğlenceli ve rahatlatıcı olması ile ilgilidir. *Rekabet* bileşeni başarılı olmak için başkaları

ile rekabet etme ve onları yenme güdüsünü temsil etmektedir. *Sosyal faktör* ise, oyunların sosyal yönlerini, oyun içinde başka insanları tanıma zevkini, başkaları ile oyun oynamayı ifade etmektedir (Demetrovics vd., 2011).

Griffiths ve Hunt (1995) tarafından yapılan bir çalışmada bireylerin oyun oynamaya başlama ve sürdürme nedenleri incelenmiş, bunu sonucunda bireylerin eğlence, meydan okuma, arkadaşların oynaması ve yapacak başka bir şeyin olmayışı gibi nedenlerle oyun oynadıkları bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde bireylerin oyun oynama nedenlerine yönelik yapılan çalışmalarda bireylerin eğlenmek, stres atmak, boş zamanları değerlendirmek gibi nedenlerle oyun oynadığı görülmüştür (Uluyol vd., 2014). Öte yandan oyunların oyuncular tarafından sosyal açıdan rahatlatıcı bulunması sebebiyle sosyalleşme faktörünün de bir oyun motivasyonu olabileceği bulgular arasındadır (Hoffman ve Nadelson, 2010). Bir başka çalışmada ise bireylerin oyun oynama nedenleri arasında merak faktörünün de olduğu ifade edilmiştir (Sağlam ve Topsümer, 2019).

2.3.4. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Tanı Kriterleri ve Yaygınlığı

Son yirmi yılda internet bağımlılığına ilişkin çalışmalar genel internet kullanımına ilişkin olmaktan çıkmış, internetteki içeriklere bağlı olarak çeşitli bağlamlarda araştırmalar yapılmaya başlanmıştır (Mihajlov ve Vejmelka, 2017). Alanyazın incelendiğinde internet oyun oynama bozukluğunun bu bağımlılıklardan biri olduğu gözlemlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde internet oyun oynama bozukluğunun farklı isimlerle anıldığı görülmüştür. Problematik oyun oynama (Mettler vd., 2020), çevrim içi video oyunu bağımlılığı (Van Rooij vd., 2010), aşırı dijital oyun oynama (Orman ve Arıca, 2019), patolojik oyun oynama (Lemmens vd., 2011a), video oyun bağımlılığı (Griffiths ve Meredith, 2009) ve oyun bağımlılığı (Balakrishnan ve Griffiths, 2018) bu isimlerden bazılarıdır. Bu durum internet oyun oynama bozukluğunun belirtilerinde farklı görüşler ortaya çıkmasına neden olmuş, aşırı oyun oynamayı ölçmeye yönelik farklı düşünceleri de beraberinde getirmiş, İOOB'na ilişkin yaygınlık çalışmalarında farklılıklar ortaya çıkarmıştır (Gürsoy, 2020).

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) tarafından DSM-V'te hakkında daha fazla araştırma yapılması gereken davranışsal bir bozukluk olarak ifade edilen İnternet oyun oynama bozukluğu için önerilen tanı kriterleri aşağıdaki gibi verilmektedir:

1. Bireyin günlük yaşantısında oyunun baskın hale gelmesi, oyun oynamadığı zamanlarda zihinsel olarak oyunla meşgul olması
2. Oyundan uzak kaldığında asabiyet, kaygı ve üzüntü gibi yoksunluk belirtileri gösterme
3. İnternet oyunlarına giderek daha fazla zaman ayırma ihtiyacı olan tolerans gösterme
4. Oyun oynama davranışını kontrol etmeye yönelik başarısız girişimlerde bulunma
5. Oyun oynamanın bir sonucu olarak önceki hobilere ve eğlenceye olan ilgi kaybı
6. Sebep olduğu psikososyal problemlerin farkında olunmasına rağmen oyun oynamayı sürdürmek
7. Oyun oynama süresine ilişkin aile üyelerine, terapisteye ya da diğer kişilere yalan söylemek
8. İnternet oyunlarını olumsuz bir ruh halinden kurtulmak için kullanmak
9. İnternet oyunları oynama nedeniyle önemli bir ilişkiyi, işi ya da eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye atmak ya da kaybetmek.

Tanı için en az 12 yıllık bir süre içinde yukarıdaki kriterlerden en az beşini karşılaması gerekmektedir. İnternet oyun oynama bozukluğu tanısına mesleki gereklilikler için, diğer eğlence ve sosyal amaçlı internet kullanımları, cinsel içerikli internet sitelerinin kullanımı dahil edilmemiştir.

Griffiths ve diğerleri (2016) de benzer şekilde video oyunu bağımlılığının, oyun oynamanın bireyin yaşamındaki en önemli etkinlik haline gelmesi ve bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına hakim olması, oyun oynama sonucunda bireylerin ruh halinde değişiklikler olması, aynı psikolojik etkiyi sağlayabilmek için oyuna ayrılan süreyi artırma, oyun oynama azaltıldığında ya da aniden kesildiğinde rahatsız edici duyguların belirmesi, bireyin kendi içerisinde ya da çevresindeki insanlarla arasında çok fazla oyun oynamaya bağlı gelişen çatışmalar olması ve kişi oyun oynamasını kontrol etmek için girişimde bulunsa bile, kişinin daha önceki oyun oynama modellerine tekrarlanan dönüşler yaşaması gibi kriterlere sahip olduğunu ifade etmiştir.

İnternet oyun oynama bozukluğu kavramı DSM-V içerisinde kendine yer bulduktan sonra yapılan bozukluğun yaygınlığına ilişkin araştırmalar incelendiğinde bazı

çalışmalara ulaşılmıştır. Rehbein ve diğerleri (2015) DSM-V'teki internet oyun oynama bozukluğu kriterleri ışığında yaşları 13-18 arasında değişen bireylerle bir prevalans çalışması yapmış, %1,16 oranında bir yaygınlık sonucuna ulaşmışlardır. Yaşları 13-40 arasında değişen Hollandalı bireylerle yapılan bir başka araştırmada internet oyun oynama bozukluğu yaygınlığı %4 olarak tespit edilmiştir (Lemmens vd., 2015). Ergenlerle yapılan bir çalışmada ise internet oyun oynama bozukluğu prevalansı %10.8 bulunmuştur (Koo vd., 2017).

Norveç'te yaşları 8-10 arasında değişen 740 çocukla görüşme tekniği ile yapılan bir araştırmada katılımcılar arasında yaygınlığın %1.7 oranında olduğu görülmüştür (Wichstrøm vd., 2019). Yedi Avrupa ülkesinden yaşları 14-17 arasında değişen 12938 katılımcıyla gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise internet oyun oynama bozukluğu yaygınlığı %1,6 olarak tespit edilmiştir. Öte yandan katılımcıların %5,1'inin de internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin dört kriteri karşılayarak risk altında oldukları ifade edilmiştir (Müller vd., 2015). İnternet oyun oynama bozukluğuna ilişkin çalışmaları sistematik olarak inceleyen bir çalışmada ise internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin prevalansın incelenen çalışmalarda %0,7 ile %27,5 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda bozukluğun erkeklerde kadınlara kıyasla daha çok görüldüğü ve gençlerde yaşlılara kıyasla daha fazla görüldüğü ifade edilmiştir (Mihara ve Higuchi, 2017). Covid-19 pandemisi sırasında gerçekleştirilen bir çalışmada 30 yaşından küçük yetişkinlerde internet oyun oynama bozukluğu prevalansı %9,6 olarak tespit edilmiştir (Oka vd., 2021). İnternet oyun oynama bozukluğunun yaygınlığı ilişkin çalışmalar ışığında bozukluğun ergen ve genç yetişkin bireyler arasında yaygın olduğu düşünülmektedir.

2.3.5. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Olumsuz Etkileri, Risk Faktörleri ve Eş Tanıları

İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Olumsuz Etkileri

Oyun oynamanın olumsuz etkilerinin temelinde memnuniyetin artmasına bağlı olarak aşırı oynama ve bağımlılık olduğu ifade edilmektedir (Horzum vd., 2008). Çevrim içi oyun oynama sonucunda bireyler, zaman kavramı ile ilgili problem yaşamalarının yanı sıra oyun sırasında elde ettikleri başarılar nedeniyle tatmin oldukları için sosyal hayat yerine oyun oynamayı tercih edebilmektedirler (Sözbilir, 2019). İnternet oyun oynama bozukluğunun olumsuz etkilerine ilişkin literatür incelendiğinde bozukluğun saldırgan davranışlar sergileme ve kuralları çiğneme gibi psikososyal problemlerle yakından ilişkili

olduğu görülmüştür (Müller vd., 2015). Bir başka çalışmada ise şiddet içerikli oyunların fiziksel saldırganlığı artırdığı, şiddet içerikli olmasa bile patolojik oyun oynamanın erkek katılımcılar arasında fiziksel saldırganlığı artırdığı tespit edilmiştir (Lemmens vd., 2011b). Wartberg ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir araştırmada ise İOOB ile antisosyal davranışlar, öfke kontrol sorunları, duygusal sıkıntılar, benlik saygısı sorunları gibi problemlerin ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan yapılan bir araştırmada patolojik oyun oynamanın bir sonucunun da yalnızlık olduğu belirtilmiştir (Lemmens vd., 2011a). Ayrıca internet oyun oynama bozukluğuna sahip bireylerin daha fazla strese sahip olduğu, stresin internet oyun oynama bozukluğunun hem bir sebebi hem de sonucu olduğu vurgulanmıştır (Kaess vd., 2017).

İnternet oyun oynama bozukluğunun sebep olduğu birtakım fiziksel problemler de bulunmaktadır. Bunlar arasında kas-iskelet rahatsızlıkları ve göz kuruluğu gibi rahatsızlıklar sayılabilmektedir (Jeong vd., 2020). Öte yandan problematik oyun oynama davranışının yorgunluk, uyku engeli, depresyon, anksiyete, konsantrasyon problemi gibi psikolojik problemler ve sağlık sorunları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Männikkö vd., 2015). İnternet oyun oynama bozukluğuna sahip bireylerin daha fazla depresyon, anksiyete, stres, düşük yaşam doyumu gösterdikleri de bozukluğun olumsuz etkileri arasında sayılmaktadır (Barger ve Holmes, 2017; Rajab vd., 2020).

Horzum (2011) bağımlılık düzeyinde bilgisayar oyunu oynamanın, oyun oynamayı bırakamama, oyunu gerçek yaşamla ilişkilendirme, oyun oynamaya bağlı olarak bireylerin görevlerini aksatması ve oyun oynamayı diğer faaliyetlere tercih etme gibi sonuçlar doğurduğunu ifade etmektedir. İnternet oyun oynama bozukluğu olan genç yetişkinlerle yapılan bir araştırmada internet oyun oynama bozukluğu ile erteleme davranışının pozitif ilişkili olduğu, aynı zamanda erteleme davranışının internet oyun oynama bozukluğunun klinik şiddeti ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Yeh vd., 2017). André ve diğerleri (2020), ilgili, problemlili ve bağımlılı oynama davranışı gösteren bireyler olarak gruplandırdıkları oyuncular arasında yaptıkları araştırmada, yüksek düzeyde ilgili oyuncu, problemlili oyuncu ve bağımlılı oyuncu gruplarının diğer katılımcılardan daha fazla yalnızlık ve psikolojik problemler yaşadıklarını tespit etmişlerdir.

İnternet Oyun Oynama Bozukluğuna İlişkin Risk Faktörleri

Yapılan bir araştırmada erkek olma, genç yaşta olma internette/sosyal medyada saatlerce sohbet etme, yalnızlık yaşama gibi durumlar oyun bağımlılığı ile

ilişkilendirilmiştir (André vd., 2020). Çocukluktaki duygusal istismar veya ihmal gibi duygusal travmaların depresif semptomlara sebep olabileceği bu durumun da oyun bağımlılığı için bir risk faktörü olduğu saptanmıştır (Kırcaburun vd., 2019). Öte yandan ergenlerde internet bağımlılığı ve yalnızlığın oyun bağımlılığını yordadığı tespit edilmiştir (Traş, 2019). Bir başka araştırmada da sosyal yetkinlik, benlik saygısı ve yalnızlık faktörlerinin patolojik oyun oynamanın yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Lemmens vd., 2011a). Yaşam doyumunun düşük olması, aile, arkadaş ve özel bir insadan algılanan sosyal desteğin düşük olması ile birlikte haftalık oyun süresi, hiç ara vermeden oyun oynama süresi ve internetten oyun oynanan yıl süresinin yüksek olması çevrim içi oyun bağımlılığını artırmaktadır (Baysak vd., 2020).

Bonnaire ve Baptista (2019) tarafından yapılan bir araştırmada bireylerin aleksitimik olması, depresyon ve kaygıları internet oyun oynama bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur. Aynı araştırmada erkek katılımcılarda aleksitimik olma, genç olma, anksiyete ve depresyonun yüksek olması internet oyun oynama bozukluğu ile ilişkili bulunmuş, kadın katılımcılarda ise depresyonun yüksek olması ve lise düzeyinin altında eğitime sahip olmak internet oyun oynama bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada ise yaş ve oyun türünün bir risk faktörü olabileceği belirtilmiştir (Şendurur ve Şendurur, 2018). Wittek ve arkadaşları (2016) yaptıkları bir çalışmada erkek olma, genç olma, nevroz, kötü psikosomatik sağlık gibi durumların oyun bağımlılığı için risk faktörü olduğunu tespit etmişlerdir. Torez (2019), internet oyun oynama bozukluğu üzerinde yaptığı bir araştırmada erkek olma, kaygı yaşama, yüksek gelire sahip olma, romantik ilişkiye sahip olmama, yüksek düzeyde kişisel/duygusal destek arayışında olma ve düşük düzeyde algılanan sosyal destek gibi durumların İOOB için risk faktörü olabileceğini tespit etmiştir.

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Eş Tanıları

Alanyazın incelendiğinde internet oyun oynama bozukluğu ile diğer bazı psikolojik rahatsızlıkların birlikte görüldüğüne ilişkin çalışmalara rastlanmıştır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk ile video oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada iki psikolojik rahatsızlık ve oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Andreassen vd., 2016). Benzer şekilde Stavropoulos ve diğerleri (2019) da çalışmalarında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile internet oyun oynama bozukluğu arasında ilişki tespit

etmişlerdir. İnternet oyun oynama bozukluğu ile birlikte görülen en yaygın ruhsal bozukluklar ise depresyon ve anksiyete olarak görülmektedir (Mentzoni vd., 2011; Peng ve Liu, 2010; Wang vd., 2018; Lutz Wartberg vd., 2020; Yu ve Cho, 2016; Yuan vd., 2021)

2.3.6. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunu Açıklayan Yaklaşımlar

İnternet oyun oynama bozukluğuna ilişkin literatür incelendiğinde, bozukluğun kavramsallaştırılmasına ilişkin birkaç model öne sürüldüğü görülmüştür. Bu başlıkta bahsi geçen modeller açıklanmaya çalışılacaktır.

Bilişsel Davranışçı Modeller

İnternet oyun oynama bozukluğuna ilişkin modeller incelendiğinde, Davis (2001) tarafından geliştirilen patolojik internet kullanımının bilişsel davranışçı modelinin internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin bilişsel davranışçı modellere öncülük ettiği görülmüştür (Gürsoy, 2020; Yücekaya, 2019). Davis (2001)'in geliştirdiği patolojik internet kullanımının bilişsel davranışçı modelinde internet kullanımı spesifik patolojik internet kullanımı ve genel patolojik internet kullanımı olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Spesifik patolojik internet kullanımı internetin çevrim içi pornografik içeriklere ulaşma, çevrim içi kumar oynama gibi belirli bir amaç için internet kullanımını içerirken genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı daha genel ve çok boyutlu bir davranış biçimini ifade etmektedir. Patolojik internet kullanımı bilişsel davranışçı modeli, uyumsuz tepkileri yoğunlaştıran ya da sürdüren davranışlarla birleşen sorunlu bilişlerden kaynaklandığını öne sürmektedir. Bu model anormal davranışın ana kaynağı olarak bireyin bilişlerini vurgulaması açısından diğer teorilerden ayrılmaktadır.

İnternet oyun oynama bozukluğuna ilişkin yapılan bilişsel çalışmalardan biri de King ve Delfabbro (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar bilişsel davranışçı terapinin internet oyun oynama bozukluğunun tedavisinde etkili olduğunu kabul etmekle birlikte bozukluğun altında yatan bilişlerin daha iyi anlaşılması adına bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda internet oyun oynama bozukluğunun altında yatan dört bilişsel faktör tanımlanmıştır. Bu faktörler (a) oyunun ödül değeri ve somutluğu hakkındaki inançlar, (b) oyun davranışına ilişkin uyumsuz ve esnek olmayan kurallar, (c) öz güven ihtiyacını karşılamak için oyuna aşırı güvenme ve (d) oyunu bir sosyal kabul yöntemi olarak görme olarak ifade edilmiştir.

İnternet oyun oynama bozukluğu ile ilgili geliştirilmiş bilişsel modellerden birisi de Dong ve Potenza (2014) tarafından geliştirilmiş olan nörobilişsel modeldir. Modelde internet oyun oynama bozukluğunun kavramsallaştırılmasına ilişkin üç temel alana ve bu alanların bağımlılık yapan davranışlardaki rollerine odaklanılmaktadır. Bu alanlar ödül ve motivasyon, yürütücü kontrol ve karar verme olarak adlandırılmıştır.

Bileşenler arasındaki etkileşim ise şu şekilde ifade edilmektedir; Oyun oynama esnasında oyunun kazanılması ve zevkli bir deneyim yaşamayla birlikte artan ödül hissi bireylerin çevrim içi oyun oynama isteklerini artırmaktadır. Bu esnada yürütücü kontrol kapasitesinde meydana gelen bozulmalar, bu tür arzular üzerinde zayıf kontrole neden olmakta, bireyin dürtüleri, arzu ve istekleri baskın hale gelmektedir. Bu tür dengesizlikler de bireyin uzun vadeli kazançlar yerine kısa vadeli zevklerin peşinden gitmesine neden olacak kararlar vermesine sebep olmaktadır. Sonuç olarak ödül arama davranışı ile kısa süreli çevrim içi deneyimler güçlenmekte ve yürütücü kontrol mekanizması bozularak bireyi bağımlılık yapan bir internet kullanım kısır döngüsüne sokmaktadır (Dong ve Potenza, 2014).

Özgül İnternet Kullanım Bozuklukları İçin Kişilik-Etki-Biliş-Yürütme (I-PACE) Modeli

İnternet oyun oynama bozukluğuna ilişkin literatürde yer etmiş modellerden birisi de özgül internet kullanım bozuklukları için kişilik-etki-biliş-yürütme modelidir. Brand ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen model oyun oynama, kumar oynama, pornografik içerik izleme, alışveriş yapma veya iletişimi teşvik eden İnternet uygulamalarının veya sitelerinin bağımlılık yaratan kullanımının geliştirilmesi ve sürdürülmesinin altında yatan süreçleri açıklamaktadır. Model dört ana bileşeni içermektedir. Bu bileşenler internet kullanımına zemin hazırlayan değişkenler, iç ve dış uyaranlara karşı duygusal ve bilişsel tepkiler, yürütücü ve engelleyici kontrol ve belirli İnternet uygulamaları/sitelerinin kullanımı ile sonuçlanan karar verme davranışı ile bunun sonuçları olarak belirlenmiştir. Modelde doyum, özgün internet kullanım bozuklukları sürecinin ilk aşamalarında internet bağımlılığına ilişkin uyaranlara karşı duygusal ve bilişsel tepkilerde değişikliklere yol açan bir itici güç olarak görülmektedir. Duygusal ve bilişsel tepkilerde meydana gelen bu değişikliklerle birlikte ilerleyen süreçte doyum düzeyi azalmaktadır. Bunun sonucunda doyumunu telafi etmek için internet

uygulamalarının/sitelerinin tekrar tekrar kullanılmasıyla birey bağımlı hale gelmektedir (Brand vd., 2016).

Oyun Oynama Bozukluğu Tipleri Modeli

İnternet oyun oynama bozukluğunu açıklayan modellerden birisi de Lee ve diğerleri (2017) tarafından sunulan oyun oynama bozukluğu tipleri modelidir. Araştırmacılar bozukluğu benzer alt tiplere ayırmanın tanı süreci için ek ipuçları sağlayabileceğini ve klinik kaynaklar belirlemede yardımcı olacağını savunmaktadırlar. Bu nedenle internet oyun oynama bozukluğunun alt türleri olarak “dürtüsel/saldırgan”, “duygusal olarak hassas”, “sosyal olarak şartlandırılmış” ve “başka türlü sınıflandırılmamış” olarak dört tipe ayırmışlardır. Dürtüsel/saldırgan tip dürtü kontrolünden yoksun ve saldırgan olarak tanımlanmaktadır. Azalan dürtü kontrolü, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ya da davranış bozukluğu gibi durumların dürtüsel/saldırgan oyun oynamaya sebep olabileceği belirtilmektedir. Duygusal olarak hassas tip internet oyunlarını sahip oldukları ruh halini değiştirmek için kullanan bireyleri tanımlamaktadır. Sosyal olarak şartlandırılmış tip sosyalleşme amacı ile oyun oynayan bireyleri tanımlamaktadır. Bu gruptaki bireyler takım çalışması gerektiren, şöhret ve sosyal tanınma gibi sosyalleşmeye yarayan oyunları tercih edebilmektedirler. Sosyal izolasyon, bu tipteki bireyler için bir risk faktörü olarak görülmektedir. Model internet oyun oynama bozukluğunda oyun türü, oyun tasarımı ve içeriği gibi oyunla ilgili faktörlerle birlikte genetik, nörogelişimsel, bilişsel ve kişilik faktörleri gibi bireysel faktörlerin de rol oynayabileceğini belirtmektedir. (Lee vd, 2017).

2.4. İnternet Bağımlılığı

Son yıllarda internetin gelişimi ve dijital cihazların, örneğin cep telefonları, tabletler ve bilgisayarların, erişilebilir olmasıyla birlikte internet özellikle günümüz gençlerinin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Zhao vd., 2022). 2022 yılında dünya nüfusunun yaklaşık %69'unun internet kullanıcısı olduğu tespit edilmiştir (Internet World Stats, 2022). Üniversite öğrencisi katılımcılarla gerçekleştirilen bir çalışmada bireylerin interneti oyun oynama, iletişim kurma, sosyalleşme, araştırma yapma, haber alma, alışveriş yapma, eğitim, müzik dinleme, film seyretme, bankacılık işlemleri, boş vakit geçirme gibi farklı amaçlarla kullandığı tespit edilmiştir (Kapucu, 2016). İnternetin hızla gelişmesi ve internete erişim sağlayan insan sayısının hızla

artmasıyla birlikte bağımlılıkla ilgili yeni davranış türleri ortaya çıkmıştır (Xu vd., 2021). Bunlardan birisi de internet bağımlılığıdır.

İlk olarak Goldberg tarafından bir mailde şaka amacıyla kullanılan İnternet bağımlılığı kavramının ilgili literatürde farklı isimlerle anıldığı görülmektedir. İnternete Bağımlılık (Goulet, 2002), İnternet Bağımlılığı (Lozano-Blasco vd., 2022; Metin-Orta, 2020; Zhao vd., 2022), Problemlı İnternet Kullanımı (Cebollero-Salinas vd., 2022; Love vd., 2022; Siyez, 2014), aşırı internet kullanımı (Nguyen vd., 2022), patolojik internet kullanımı (Liu vd., 2016; Wang ve Zhang, 2020) ve kompulsif-zorlayıcı internet kullanımı (Quinones vd., 2016; Van Rooij vd., 2010) bu isimlere örnektir. Bu çalışmada internet bağımlılığı ifadesi kullanılacaktır. İnternet bağımlılığının adlandırılmasındaki bu farklılığın kavram tanımlanırken farklı sınıflandırmalara başvurulması olduğu savunulmaktadır (Kılıç, 2017). Araştırmanın bundan sonraki kısmında internet bağımlılığının tanımlanmasına ve yaygınlığına ilişkin bilgilerden bahsedilecektir.

2.4.1. İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri ve Yaygınlığı

Literatür incelendiğinde internet bağımlılığının kesin bir tanılması bulunmadığı, farklı araştırmacılar tarafından değişik şekillerde tanımlandığı görülmüştür. Young (1998) DSM-IV'te atıfta bulunulan patolojik kumar oynamanın tanı kriterlerinin İnternet kullanımının patolojik doğasına en çok benzeyen tanım olduğunu ifade ederek İnternet bağımlılığı için tanı kriteri oluşturmada patolojik kumar oynama davranışını model almıştır. Young (1998) patolojik kumar oynama tanı kriterlerini esas alarak sekiz maddeli bir ölçek geliştirmiş ve bu ölçekteki maddelerden beş veya daha fazlasına evet yanıtı veren katılımcıları bağımlı internet kullanıcısı olarak sınıflandırmıştır. Patolojik kumar oynama tanı kriterlerinde bulunan iki madde internet kullanımına uygun olmadığı için tanı kriterine dahil edilmemiştir.

Young (1998) internet bağımlılığının herhangi bir sarhoş edici içermeyen ve;

1. İnternetle aşırı meşgul hissetme
2. Memnuniyeti sağlamak için interneti giderek artan miktarlarda kullanma ihtiyacı hissetme
3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için tekrar tekrar başarısız girişimlerde bulunma

4. İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken kendini huzursuz, huysuz, depresif veya sinirli hissetme

5. Başlangıçta amaçlanandan daha uzun süre çevrim içi kalma

6. İnternet yüzünden önemli bir ilişki, iş, eğitim ya da kariyer fırsatını kaybetmeyi tehlikeye atma ya da riske atma

7. İnternete bağlılığın boyutunu gizlemek için aile üyelerine, bir terapisteye veya başkalarına yalan söyleme

8. İnterneti problemlerden kaçmanın veya disforik bir ruh halinden (örneğin çaresizlik, suçluluk, endişe, depresyon) kurtulmanın bir yolu olarak kullanma maddelerinden en az beşini 6 aylık bir süre boyunca içeren bir durum olarak tanımlamıştır (Young, 1998; Young, 2004).

Griffiths (2000) ise internet bağımlılığını davranışsal bir bağımlılık olarak kabul etmiş ve davranışsal bağımlılıklar için oluşturduğu altı temel bileşeni içerdiğini ifade etmiştir. Bunlar dikkat çekme, duygu değişikliği, tolerans, geri çekilme-yoksunluk belirtileri, çatışma ve tekrarlamadır. Meerkerk ve diğerleri (2009), DSM-IV'te bulunan bağımlılık ve kumar bağımlılığı kriterleri ile Griffiths'in davranışsal bağımlılıklar kriterlerinden yola çıkarak yaptıkları çalışmada internet bağımlılığını, internet kullanımı üzerindeki kontrol kaybı, internetle meşgul olma, çatışma, geri çekilme (yoksunluk) semptomları gösterme ve interneti bir baş etme stratejisi olarak kullanma kriterleri ile karakterize bir durum olarak tanımlamışlardır. Ko ve diğerleri (2005) ise internet bağımlılığının DSM-IV'teki madde bağımlılığı ve dürtü kontrol bozukluğunun ayırt edici özelliklerine benzediğini ifade etmiş, internet bağımlılığının ayırt edici özellikleri arasında meşgul olma, kontrol kaybı, tolerans, yoksunluk, aşırma, işlev bozukluğu ve karar verme yeteneğinde azalma olduğunu belirtmişlerdir.

Young ve diğerleri (1999) yaptıkları çalışma sonucunda internet bağımlılığının beş belirgin alt tipi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunlar:

- Siberseksüel bağımlılık: Siberseks ve siber porno için yetişkin web sitelerinin kompulsif kullanımı
- Siber ilişki bağımlılığı: Çevrim içi ilişkilere aşırı katılım

- Net Kompülsiyonlar: Takıntılı çevrim içi kumar, alışveriş ya da ticaret davranışları
- Aşırı bilgi bağımlılığı: Kompulsif web sörfü ya da veritabanı taramaları
- Bilgisayar bağımlılığı: Takıntılı bilgisayar oyunu oynama davranışıdır.

İnternet bağımlılığına ilişkin literatür incelendiğinde son yıllarda farklı bağımlılığın yaygınlığına yönelik araştırmalara rastlanmıştır. Tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan bir çalışmada riskli internet kullanımı oranı %5 olarak bulunmuştur (Telkök Şen, 2015). İnternet bağımlılığı ve internet oyun bağımlılığına ilişkin yapılan çalışmaların incelendiği bir meta-analiz araştırmasında genelleştirilmiş internet bağımlılığı oranının %12,6 ile %67,5 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Kuss vd., 2021). Küresel çapta dijital bağımlılıkların yaygınlığını incelemek amacıyla yapılan bir başka meta-analiz çalışmasında internet bağımlılığının yaygınlık oranı %14,22 olarak bulunmuştur (Meng vd., 2022). Çin’de 15 yaş ve üzerindeki bireylerle yapılan bir çalışmada ise Covid-19 pandemisi döneminde internet bağımlılığının genel yaygınlığı %36,7 olarak bulunmuştur (Li vd., 2021). Yapılan bir çalışmada internet bağımlılığının Covid-19 pandemisi sonrasında pandemi öncesine göre 1,5 kat arttığı tespit edilmiştir (Oka vd., 2021). Tural Hesapçioğlu ve Yeşilova (2020) tarafından 1150 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığı %11,7 olarak rapor edilmiştir. Yaş ortalaması 23.81 olan 954 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada ise katılımcıların %15,51’i internet bağımlısı, %49.19’u ise aşırı internet kullanıcısı olarak tespit edilmiştir (Jain vd., 2020). Hindistan’da 1600 üniversite öğrencisi ile yapılan bir yaygınlık çalışmasında ise internet bağımlılığının yaygınlık oranı %12,5 olarak bulunmuştur (Bisen ve Deshpande, 2020). Bu durum internet bağımlılığının araştırılması gereken önemli bir kavram olduğunu düşündürmektedir. Bu kısımdan itibaren İnternet bağımlılığının olumsuz etkileri, risk faktörleri ve eş tanılarına ilişkin bilgilere yer verilecektir.

2.4.2. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri, Risk Faktörleri ve Eş Tanıları

İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

İnternet bağımlılığı kavramı özellikle son yıllarda hakkında çokça araştırma yapılmış bir kavramdır. Bu araştırmalar sonucunda internet bağımlılığının olumsuz etkilerine yönelik bazı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Literatür incelendiğinde İnternet bağımlılığının depresyon, dürtüsellik, öz kontrol problemleri, akıllı telefon kullanım

davranışları gibi sonuçlara neden olduğu görülmektedir (Arslan, 2020; Devine vd., 2022). Yapılan bir çalışmada internet bağımlılığının, yalnızlığın aracılığı ile sosyal öz-yeterlilik üzerinde bir etkisi olduğu, internet bağımlılığı arttıkça sosyal öz yeterliğin düştüğü tespit edilmiştir (Bakioğlu, 2020). Aynı zamanda yapılan çalışmalar aşırı internet kullanımının zorbalık ve siber zorbalık mağduriyetini yordadığını göstermektedir (Zsila vd., 2018).

Bireylerin sahip olduğu yüksek kaygı seviyesinin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Stavropoulos vd., 2017). Bu durum kaygının internet bağımlılığı için hem bir neden hem de sonuç olarak görülmesine sebep olmuştur. Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada internet bağımlılığının depresyon, anksiyete, stres ve yalnızlık gibi bir dizi psikolojik bozukluğu yordadığı tespit edilmiştir (Ostovar vd., 2016). İlgili alanyazında internet bağımlılığının fiziksel sonuçlarına ilişkin bulgulara da rastlanmaktadır. Karimy vd. (2020) çalışmalarında internet bağımlılığı olan bireylerin uyku süresi, uyku kalitesi ve uyku verimliliğinin internet bağımlılığı olmayan bireylere göre daha düşük olduğu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte problemlili internet kullanımının yeme tutumlarını yordadığı, internet bağımlılığı ile yeme tutumu arasında negatif, beden imajı ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu da görülmektedir (Çelik vd., 2015; Yiğitcan, 2021). Tüm bu bulgular internet bağımlılığının bireyi fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz etkileyebilen bir durum olduğunu göstermektedir.

İnternet Bağımlılığına İlişkin Risk Faktörleri

Yapılan çalışmalar internet bağımlılığına ilişkin çeşitli risk faktörlerini sunmaktadır. Anne-babanın eğitim durumu, düşük akademik başarı, annenin ev dışında çalışması, günlük iki saatten fazla internet kullanımı, dört günden fazla haftalık internet kullanımı gibi faktörlerin problemlili internet kullanımı ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Chandirma vd. 2020). Yeni mezun üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada bireylerin günde 5 saatten fazla çevrim içi internet kullanımının ve psikiyatrik bozukluklar yaşamının internet bağımlılığı için risk faktörü olduğu tespit edilmiştir (Mamun vd., 2021). Kore’de ergenlerle yapılan bir çalışmada ise psikolojik problemlerin ve duygusal düzensizliğin düşük benlik saygısına aracılık ederek problemlili internet kullanımını etkilediği tespit edilmiştir (Chun, 2016).

Genç yetişkin bireylerle yapılan çalışmaların incelendiği bir araştırmada internet bağımlılığının gençlerde arttığı tespit edilmiştir (Lozano-Blasco vd., 2022). Öte yandan

bireylerin 12 yaşından önce internet kullanmaya başlamış olması bir risk faktörü olarak belirlenmiş, dürtüsellik ve yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığını yordadığı tespit edilmiştir (Baltacı, 2021). Yaş ve internet bağımlılığı arasında negatif bir ilişki tespit edilmekle beraber algılanan stres, madde kullanımı ve kendini suçlama gibi uyumsuz başa çıkma stratejileri, tekrarlayan düşünce ve eylemlerin problemleri internet kullanımı için risk faktörü olduğu ortaya konulmuştur (Singh vd., 2022). Bir başka araştırmada ise erkek olmak, 2 saatten fazla akıllı telefon kullanmak ve şiddet içerikli dijital oyun oynamak internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur (Karaca vd., 2021).

Genç yetişkinlerle yapılan bir araştırmada bireylerin sosyal uyumları ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Uygur, 2020). Bunun sonucu olarak bireylerin düşük sosyal uyuma sahip olması internet bağımlılığı için risk faktörü olarak görülmüştür. Bireylerin yalnızlık düzeyleri ve iletişim becerileri de internet bağımlılığını yordayan değişkenler olarak tespit edilmiştir (Tepe, 2021). Yapılan bir çalışmada ise romantik ilişkiye sahip olmayan katılımcıların romantik ilişkisi olan katılımcılara göre internet bağımlılığı puanlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Traş vd., 2020). Bu durum bireyin ilişki sahibi olmasının koruyucu bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

İnternet Bağımlılığının Eş Tanıları

İnternet bağımlılığına eşlik eden psikolojik sorunlar incelendiğinde, ergenlerde internet bağımlılığının daha yüksek düzeyde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri, depresyon, sosyal fobi ve hostilite ile ilişkili olduğu görülmüştür (Yen vd., 2007). İnternet bağımlısı olan yetişkin bireylerle yapılan bir çalışmada katılımcıların DEHB, yaygın-sosyal anksiyete bozukluğu, distimi, obsesif kompulsif bozukluk, borderline kişilik bozukluğu, kaçınan kişilik bozukluğu, tıkınırcasına yeme bozukluğu gibi klinik tanılara sahip olduğu tespit edilmiştir (Bernardi ve Pallanti, 2009). İnternet bağımlılığına eşlik eden psikolojik sorunlar arasında majör depresyon, distimi, beden dismorfik bozukluğu, sosyal fobi, panik bozukluk, madde bağımlılığı, DEHB, narsistik bozukluk, borderline kişilik bozukluğu, OKB gibi bozukluklar olduğu görülmüştür (Cuşkun, 2019; Floros vd., 2014; Hekim vd., 2019; Sereyim, 2018).

2.4.3. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Yaklaşımlar

İnternet bağımlılığına ilişkin literatür incelendiğinde, bağımlılığı açıklayan pek çok kuramsal yaklaşımlar göze çarpmaktadır. Bu başlık altında söz konusu yaklaşımlardan bahsedilecektir.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Davis (2001)'in geliştirdiği modele göre patolojik internet kullanımının gelişiminde ve sürdürülmesinde bireyin uyumsuz bilişlerinin rol oynadığını savunulmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar ve pekiştirme, bireyde patolojik internet kullanımı belirtileri oluşmasını ve bireyin daha uzun süre çevrim içi kalmasını kolaylaştırmaktadır. Patolojik internet kullanımına katkıda bulunan uzak nedenler, bireyde daha önceden var olan bir psikopatoloji/zayıflık ve stresli yaşam olayları olarak tanımlanmıştır. Psikiyatrik tanı almış olan hastalarda internet bağımlılığının yüksek olduğu bilinmektedir (Hekim vd., 2019). Modele göre bu psikopatolojiler, tek başlarına patolojik internet kullanımının gelişmesi için yeterli olmasa da patolojik internet kullanımı için gerekli uzak nedenlerdendir (Davis, 2001). Stres ise bireylerin internetle ilgili deneyimlerini kapsamaktadır. Bireyin internette ilk kez çevrim içi açık artırma hizmetinde bulunması ya da ilk kez sohbet hizmeti kullanması bu deneyimlere örnek olabilmektedir. Birey bir internet özelliğini ilk kez deneyimlediğinde peşinden gelen yanıt olumlu ise davranışı devam ettirmek için pekiştirilmektedir. Bunun sonucunda birey ilk deneyimindeki hazzı alabilmek için davranışı sıklaştırmaktadır. Bu edimsel koşullanma süreci patolojik internet kullanımına katkıda bulunan diğer uzak nedendir (Davis, 2001). Bireylerin internet kullanımına ilişkin risk faktörleri arasında harcanan zaman, çevrim içi oyun, günlük yaşam stresi ve olumsuz etki gibi faktörlerin bulunması (Sánchez-Fernández vd., 2023) bireyin internet kullanımı ile ilgili deneyimlerinin patolojik kullanımı etkilediği görüşünü desteklemektedir.

Bilişsel davranışçı modelin temelinde uyumsuz bilişlerin olduğu görülmektedir. Bu uyumsuz bilişler patolojik internet kullanımına katkıda bulunan yakın nedenler olarak kabul edilmektedir ve iki ana tipe ayrılmaktadır. Bunlar bireyin kendi ile ilgili düşünceleri ve çevre hakkındaki düşünceleridir. Bireyin kendi ile ilgili düşünceleri ruminatif şekildedir ve kendinden şüphe duyma, düşük öz yeterlilik ve olumsuz öz değerlendirmeyi içermektedir. Kendiyle ilgili bilişsel çarpıtmaya sahip birey kendi ile ilgili olumsuz bir yargıya sahiptir ve diğer insanlardan olumlu dönütler alabilmek adına interneti

kullanmaktadır (Davis, 2001). Alanyazında bilişsel çarpıtmaların internet bağımlılığını artırdığına ilişkin çeşitli çalışmalar yer almaktadır (Demir ve Buğa, 2019; Şahan ve Eraslan Çapan, 2019). Bu bilişlere “Sadece internette iyiyim.”, “Çevrimdışı iken değersizim ama çevrim içinde birisi oluyorum” gibi düşünceler örnek verilebilmektedir. Çevre ile ilgili çarpıtmalara ise “İnternet saygı gördüğüm tek yer.”, “Çevrimdışı iken kimse beni sevmiyor!”, “İnternet benim tek arkadaşım” gibi düşünceler örnek verilebilmektedir (Davis, 2001).

Caplan’ın Düşük Sosyal Beceri Teorisi

Caplan (2002) Genelleştirilmiş Problemlenmiş İnternet Kullanımı Ölçeği için yaptığı çalışmasında Davis (2001)’in modelinden yola çıkarak bir teori geliştirmiştir. Buna göre yalnızlık, düşük benlik saygısı veya bireyde var olan başka bir psikososyal patoloji ve yüz yüze iletişim yerine çevrim içi olmayı tercih etme gibi durumlar internetle ilgili olumsuz sonuçlarla yani internet bağımlılığı ilişkilidir.

Kavramsal İnternet Bağımlılığı Modeli

Model, Douglas vd. (2008) tarafından, 1996-2006 yılları arasındaki internet bağımlılığı çalışmalarına ilişkin yapılan bir meta-sentez araştırması sonucunda önerilmiştir. Modele göre internetin aşırı kullanımının temelinde bireyin içsel ihtiyaçları ve motivasyonları (itici güçler), bununla birlikte bireyin yatkınlığı bulunmaktadır. İnternet bağımlılığına öncülük eden faktörler (öncüller) arasında internet deneyim temaları ve sosyal faktörler sayılmaktadır (Douglas vd., 2008). İnternette geçirilen zamanın fazla olmasının internet bağımlılığı riskini artırdığı bilinmektedir (Wu vd., 2015). Sosyal faktörler açısından bakıldığında yalnız ve soyutlanmış hisseden bireyler internet kullanımına daha yatkın (Mozafar Saadati vd., 2021) olmaktadır çünkü yanlış anlaşılma ve yalnız hisseden bireyler sanal ortamda kurdukları ilişkilerle rahatlama arayışı içinde olabilmektedirler (Douglas vd., 2008). İnternet bağımlılığının belirtileri arasında çevrim içi harcanan zamanın aşırı olması, internet kullanımına ilişkin problemin inkâr edilmesi, çevrimdışı olduğunda huysuz ve öfkeli olmak sayılmaktadır. İnternet bağımlılığının olumsuz etkileri ise yalnızca akademik, sosyal, ekonomik, mesleki ve fiziksel etkileri kapsamamakta, çeşitli sapkın davranışlara da sebep olabilmektedir (Douglas vd., 2008).

Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

Suler (1999) bireylerin internet tutkusunun sağlıklı, patolojik ya da ikisinin arasında bir yerde olabileceğini ifade etmiş, internetin bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılayabileceğini belirtmiştir. Bireylerin ihtiyaçları ve internet arasındaki bu etkileşimin patolojik internet kullanımının temeli olabileceğini savunmuştur. Suler (1999) söz konusu ihtiyaçları kategorize etmiş ve internetle ilişkilerini aşağıdaki gibi sunmuştur:

Cinsel ihtiyaçlar: Bu kategori bireyleri temel biyolojik ihtiyaçlarından olan cinselliğin interneti kullanma motivasyonlarından biri olmasını ifade etmektedir. Bireyler çevrim içi cinsel faaliyetlerle meşgul olduklarında yalnızca biyolojik değil, psikolojik ve sosyal ihtiyaçları da karşılanmaktadır. Bu durum interneti bu amaçla kullanmanın sürdürülmesi ile sonuçlanmaktadır (Suler, 1999). Bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri cinsel tutum puanları ve cinsel deneyim ile yakından ilişkili bulunmuş, internet bağımlılığı olan bireylerin cinsel deneyime sahip olma olasılığı diğerlerine göre dört kat daha fazla bulunmuştur (Ding vd., 2016).

Değiştirilmiş bir bilinç durumuna ihtiyaç: İnsanlar gerçekliği farklı bakış açılarıyla deneyimlemek adına bilinçlerini değiştirmeye doğal bir ihtiyaç duymaktadırlar. Bireyler bu ihtiyacı meditasyonlar, uyuşturucular, spor, cinsellik, sanat ya da rüyalarla sağlayabilmektedirler. İnternet başkalarıyla etkileşime geçmek ve dünyayı deneyimlemek için yeni ve yaratıcı yollar sağlayarak bu ihtiyacın doyurulmasında yeni bir alan haline getirmiştir. İnternet sayesinde bireylerin zaman, mekân ve kimlik duygularında değişiklik meydana gelebilmektedir. Bununla birlikte çeşitli multimedya ortamlarında farklı avatarlarla etkileşime girmek bireylerin fantezi dünyasında rüyadakine benzer bir bilinç hali yaratabilmektedir. Ayrıca internet rüyalarda olduğu gibi cinsellik, saldırganlık ve hayali rol oynama gibi bilinçdışı dürtülerin ifade edilmesini sağlamaktadır. Tüm bunlar bireylerin interneti bilinç durumunu değiştirmek için kullanma nedenlerini açıklamaktadır (Suler, 1999).

Başarı ve üstünlük ihtiyacı: İnsanların temel ihtiyaçlarından biri de öğrenme, başarıma, çevreye hâkim olma ve başarılarından kaynaklanan öz saygı ihtiyacıdır. İnternet bir problemle karşılaşıldığında araştırma, çözümler deneme ve problemi çözme gibi işlemlere olanak sağlayarak bireyin bu ihtiyacını karşılamaktadır. Bununla beraber bilgisayar, bu işlemleri yaparken ödüllendirici bir mekanizma kullanması nedeniyle bağımlılık yapıcı olarak değerlendirilmektedir (Suler, 1999). Öyle ki bireylerin problem

çözme becerileri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir (Yüksel ve Yılmaz, 2016). Öğrenmeye ve denemeye sağladığı olanaklar ve pekiştirici-ödüllendirici işleyişiyle bilgisayar bireyleri onu kullanmaya motive etmektedir. Aynı zamanda internet bireylerin derinlerde yatan başarısızlık, yetersizlik ve çaresizlik duyguların telafi etmelerine de olanak sağlamasıyla bağımlılık yapabilmektedir (Suler, 1999).

Ait olma ihtiyacı: Her birey kişilerarası temasa, sosyal olarak tanınırlığa ve aidiyet duygusuna ihtiyaç duymaktadır. Bireylere çok sayıda ve çeşitlilikte gruba katılma imkânı sunan internet benzer düşüncedeki insanları bir araya getirerek ait olma ihtiyacını karşılamaktadır. Başlangıçta bireylerin sadece bir grubun parçası olması anlık bir dostluk duygusu yaratarak aidiyet duygusunu karşılayabilmektedir. Özellikle bireyler yeni kurulan bir gruba katıldıklarında kendilerini öncü gibi hissettiklerinden bu hisler daha yoğun yaşanmakta, bu durum bağımlılık yapabilmektedir. Sanal grupların gerçek dünyada olduğundan daha hızlı değişmesi ilerleyen süreçte bireylerin grupla bağıni koruması ve gruptaki tanınırlıklarının devam etmesi için gruba katılımlarını sürdürmeleri gerekmektedir. Bu durum internet kullanımının sürdürülmesi ile neticelenmektedir (Suler, 1999). Bireylerin aidiyet ihtiyaçları arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin artması (Sever, 2021) alanyazında desteklenmektedir.

İlişki ihtiyacı: İnternet güçlü bir sosyal alan olmasıyla bireylerin diğer insanlarla etkileşim ihtiyacına hizmet etmektedir. İnternet bazı insanlar için kişisel ilişkileri zenginleştirici hale getirmekte, bireylere kendini ifade etmenin yeni yollarını ve yeni ilişki türlerini deneyimleme imkânı sunmaktadır (Suler, 1999). Algılanan sosyal desteğin azalması bireylerin internet bağımlılığını artırması sonucu (Kavaklı ve Yalçın, 2019) bireylerin ilişki ihtiyacını internet kanalıyla gidermek istediğini düşündürmektedir. Ancak yüz yüze iletişim yerine interneti tercih etmek ve çevrim içi ortamdaki eşlikçilere çok fazla güvenmek çeşitli problemlere neden olabilmektedir. İnternet iletişimde beklenen bireyin bu tuzakları ve çevrim içi iletişim sınırlarını tanınması iken bireyin bu sorunları görememesi patolojik internet kullanımına neden olmaktadır (Suler, 1999).

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Bireyin içsel potansiyelini gerçekleştirme ve gelişmesi, bağımsız bir birey olarak kendin geliştirmek için gösterdiği çaba olarak tanımlanan kendini gerçekleştirme ihtiyacı Maslow'un hiyerarşisinin en üstünde yer almaktadır. İnternet teknik ve sosyal boyutlarıyla bireylere yaratıcılıklarını ortaya koyma

imkânı sunarken aynı zamanda bireylerin kendilerini ve kişiliklerinin gizli yanlarını bulma olanağı da verebilmektedir. Öyle ki bazı insanlar yeni varoluş biçimleri deneyimleyerek daha tatmin edici ilişkiler edindiklerini bazıları ise sanal ortamda gerçekte olduklarından daha fazla kendilerine benzediklerini ifade etmektedirler. Bu durumun gerçekten kendini gerçekleştirme mi yoksa internetin patolojik kullanımına ilişkin güdülere karşı bir kendini kandırma mı olduğunu söylemek için farklı değerlendirmelere ihtiyaç duyulmaktadır (Suler, 1999).

Nörobiyolojik Açıklamalar

Shaw ve Black (2008) yaptıkları çalışmada internet bağımlılığının nörobiyolojik açıklamalarına ilişkin yapılan çalışmaların özellikle serotonin ve dopamin nörotransmitterlerindeki bozulmalara odaklandığını ifade etmişlerdir. Doğrudan bir kanıt olmaması ile birlikte bu nörotransmitter sistemlerinin, patolojik kumar oynama gibi davranışsal bağımlılıklara sebep olduğu varsayılan ödül bağımlılığını etkileyerek internet bağımlılığına da katkı sağladığı düşünülmektedir. Literatürde dopamin seviyesinin düşüklüğü ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi destekleyen farklı nörobiyolojik çalışmalar da bulunmaktadır (Kim vd., 2011). Öte yandan Yuan ve diğerleri (2011) de uzun vadeli internet bağımlılığı bulunan bireylerle yaptıkları çalışmada katılımcıların beyinde kronik işlev bozukluğuna sebep olan yapısal değişiklikler tespit etmişlerdir.

Kültürel Mekanizma Kuramı

Kültürel mekanizma kuramı, internet bağımlılığının, bilgisayar ve internet erişiminin mümkün olduğu, özellikle akademik, iş veya devlet daireleri gibi yoğun kullanımın olduğu ülkelerde, internet ve bilgisayar erişimini kısıtlı olduğu az gelişmiş ülkelere göre daha fazla görüldüğünü savunmaktadır (Shaw ve Black, 2008).

2.5. Psikolojik Katılık

Psikolojik katılık, üçüncü dalga bilişsel-davranışçı yaklaşımlardan biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisinin (Hayes, 2004) öne sürdüğü kavramlardan biridir. Bu kısımdan itibaren Kabul ve Kararlılık terapisi anlatılmaktadır.

2.5.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)

Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler arasında sayılan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), bilinçli farkındalık (mindfulness) ve kabul odaklı müdahale yöntemlerini barındıran bir yaklaşım olarak literatürde yer edinmektedir (Yavuz, 2015). Üçüncü dalga

bilişsel davranışçı terapiler arasında bilimsel arka planı en güçlü olan yaklaşım olarak değerlendirilen KKT davranışları değiştirmede bilişlerin önemli olduğunu vurgulamaktadır (Nalbant ve Yavuz, 2019; Yavuz, 2015). Birinci dalga kuramların biliş konusu üzerine yeterince eğilmemeleri, ikinci dalga yaklaşımların ise biliş konusunu klinik temelli ya da bilgi işleme gibi mekanik bir şekilde ele almaları başarısızlık olarak nitelendirilmiştir (Hayes, 2004). İkinci dalganın sonlarında ise davranış değişikliği konusunda bilişsel müdahalelerin tek başına yeterli olmayacağı, bireylerin içsel yaşantılarının da işlevsel olmayan düşünceler ve davranışlar arasındaki etkileşimler değerlendirilirken dikkate alınması gerektiği ile ilgili düşünceler ortaya atılmıştır. Bunun sonucunda üçüncü dalga yaklaşımlarda bireylerin içsel yaşantılarına odaklanılmış, bu yaşantıları davranışlar gibi dışarıdan gözlemlene imkanı olmadığından bireylerin kendi farkındalıkları ile bu yaşantıları dışarıya vurmaları gündeme gelmiştir (Herbert ve Forman, 2011). Psikolojik belirtiler ve bunların ortadan kaldırılmasına ilişkin bakış açısı ise kuşaklar içinde işlevsel olmayan düşünceler ve bunların değiştirilmesi ile duygu ve davranış düzenlemesinden psikolojik belirtileri değerlendirmede davranış, duygu, düşünce, üst bilişler ve duygulara ilişkin öz değerlendirmeleri bütüncül olarak ele almaya evrilmiştir. Dolayısıyla duygular üçüncü dalga yaklaşımlarda önemli bir noktaya gelmiştir (Vatan, 2016).

Temel amacı bireyin hayatındaki hastalık belirtilerini azaltmak değil onun yaşam kalitesini iyileştirmek olan KKT bu amaçla bireyin değerli hedeflerine bağlı kalarak kendinelik ve kabul stratejileri geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Simon ve Verboon, 2016). Başka bir deyişle kabul ve kararlılık terapisinin amacı insanların hayatında kaçınılmaz olarak yüzleştikleri acıyı kabul ederek zengin, dolu ve anlamlı bir hayat yaşamaları için kendinelik yeteneklerini etkili bir şekilde kullanarak acıyla başa çıkmalarına yardımcı olmaktır (Harris, 2019). Kabul ve kararlılık terapistleri büyümenin getirdiği zorluktan ve meydan okumadan bireyleri korumaya çalışmanın hem mümkün olmayan hem de sağlıklı olmayan bir girişim olduğunu varsaymakta, insan olmanın doğası gereği zor olduğunu ifade etmektedirler (Hayes, 2004). Bu noktada bireylerin psikolojik olarak sorunlu süreçlerini azaltmak, daha sağlıklı ve etkili süreçler meydana getirmesini sağlamakta birincil müdahalelerden biri olarak kabul edilen kabul ve kararlılık terapisi, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini geliştirmek ve yaşantısal kaçınmalarını azaltmayı amaçlayarak kabul, kendinelik ve davranış değişikliği süreçlerini uygulamaktadır (Bond vd., 2006; Hayes vd., 2006; Levin vd., 2014). Özetle

kabul ve kararlılık terapisi kontrol edilemeyen ve belki de kontrol edilmesi gerekmeyen problemlili, yararsız düşünce ve duyguların kabulünü teşvik etmek ve bireyin seçtiği değerler doğrultusunda eyleme geçmesine yardımcı olmak şeklinde iki ana hedefi olan hem kabul hem de değişimdeki kararlılıkla ilgili bir yaklaşımdır (Eifert vd., 2009).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin gelişim sürecine önderlik eden kuramsal temelin, davranış ve çevresel olaylar arasındaki işlevsel ilişkileri ve pragmatizmi vurgulayan İşlevsel Bağlamcılık olduğu belirtilmektedir (Hofmann ve Asmundson, 2008; Yavuz, 2015). İşlevsel bağlamcılık kuramı eylemlerin birden fazla şekilde analiz edilebileceğini bu nedenle eylemlerin değerlendirilmesi sürecinin bir keşif değil yaratma süreci olarak görüldüğünü kabul etmektedir. Buna göre her bir eylem bulunduğu bağlam içerisinde benzersizdir (Biglan ve Hayes, 1996).

İşlevsel bağlamcılık dört temel bileşene sahiptir. Bunlar; (a) olayın tamamına odaklanma, (b) bir olayın doğasını ve işlevini anlama noktasında bağlamın rolüne duyarlı olma, (c) faydacı doğruluk ölçütüne vurgu yapma (d) bu doğruluk ölçütünün uygulanacağı belirli bilimsel hedeflerdir. Kabul ve kararlılık terapisi psikolojik olayları organizmalar ile tarihsel ve durumsal olarak tanımlanmış bağlamlar arasındaki süregelen etkileşimler kümesi olarak kavramsallaştırmaktadır. Bir danışanın problemlili davranışlarını söz konusu olaya katkısı olan bağlamlardan uzaklaştırmanın, problemin doğasını ve çözüm yollarını kaçırmaya sebep olabileceği düşünülmektedir (Hayes, 2004).

Kabul ve kararlılık terapisi üç temel özellik bakımından işlevsel bağlamcılık ile örtüşmektedir. Bunlardan ilki işlevsel bağlamcılığın epistemolojik gerekçelerle ontolojiyi reddeden gerçekçi bir felsefe olmasıdır. Kabul ve kararlılık terapisinde dünyanın yalnızca onun içindeki ve onla olan etkileşimler sonucu öğrenildiği savunmaktadır ve bu etkileşimlerin tarihsel ve bağlamsal olarak sınırlı olmasından dolayı doğru ya da gerçek olan bulunmaya çalışılmamaktadır. İkinci özellik işlevsel bağlamcılığın bütünsel ve bağlam odaklı olmasıdır. Buna göre hiçbir olay bir diğerini mekanik olarak etkilememektedir. Kabul ve kararlılık terapisinde “olumsuz”, “gerçek dışı” hatta ve hatta “psikotik” bile olsalar tüm psikolojik olaylara yönelik bilinçli bir kabul ve açıklık durumu söz konusudur. Önemli olan herhangi bir olayın varlığı değil onun bağlamsal olarak işlevi ve anlamıdır. Son özellik ise bağlamcılıktaki hedeflerin doğasının, Kabul ve kararlılık terapisinde anlamlı bir yaşam için temel bileşen olan değerlere yapılan vurgu olarak yansımaları şeklinde ifade edilmektedir (Hayes, 2004).

Kabul ve kararlılık terapisi dil ve biliş üzerine odaklanan araştırmaların işlevsel bağlamcı bir programı olan İlişkişel Çerçeve Kuramı üzerine kurulmuştur (Hayes vd., 2001 akt. Hayes, 2004). İlişkişel Çerçeve Kuramına göre dilin ve bilişin özü, olayları karşılıklı ve kombinasyonlar şeklinde keyfi olarak ilişkilendirme ve diğerleri ile ilişkilerine dayalı olarak belirli olayların işlevini değiştirmek için öğrenilmiş ve bağlamsal olarak kontrol edilen yetenektir (Hayes vd., 2006). Bu kurama göre insan dili ve biliş i ilişkişel çerçevelerle bağlıdır ve bireylerin düşünmesi, anlamlı konuşması, akıl yürütmesi ya da anlayarak dinlemesi olaylar arasında kelimeler ve olaylar, kelimeler ve kelimeler, olaylar ve olaylar arasında ilişkiler türetmesi ile gerçekleşmektedir (Hayes, 2004).

İlişkişel çerçeve kuramında psikopatolojinin gelişmesi ise devam eden düşünme sürecinin ürün olan düşünceden farklı olduğunun birey tarafından algılanamaması sonucu bu türetilmiş düşüncelerin davranışa hâkim olması olarak ifade edilmektedir. Bu durumda düşünceler süreç olarak değil de ürettikleri dünyanın işlevindeki değişimler olarak algılanmaktadır. Bu süreç “Bilişsel birleşme” olarak belirtilmektedir (Fletcher ve Hayes, 2005). Normal bir işlevsellik için olduğu kadar klinik psikopatoloji için de merkezi öneme sahip olan bu ilişkişel çerçeveler iki bağlama sahiptir. İlişkişel bağlam kişinin düşüncelerini belirlemede iken işlevsel bağlam düşünülen şeyin kişiyi psikolojik olarak nasıl etkilediğini belirlemektedir (Yavuz, 2015).

İlişkişel çerçeve kuramının psikolojik problemleri çoğunlukla bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmadan kaynaklanan psikolojik esneklik problemleri olarak görmesi Kabul ve kararlılık terapisinin temelini oluşturmaktadır. Buna göre kabul ve kararlılık terapisi, kabul (deneyime açıklık), ayrışma (düşünceleri gözlemlenme), benlik duygusu oluşturma (bağlamsal benlik), anda olma (şu anla ilgili farkındalık durumu), değerler ve değer odaklı eylemler aracılığıyla psikolojik esnekliği artırmaya yarayan doğrudan ve dolaylı sözel süreçleri içermektedir (Cullen, 2008; Landi vd., 2020). Tüm bu süreç psikolojik esneklik modeli ile açıklanmaktadır.

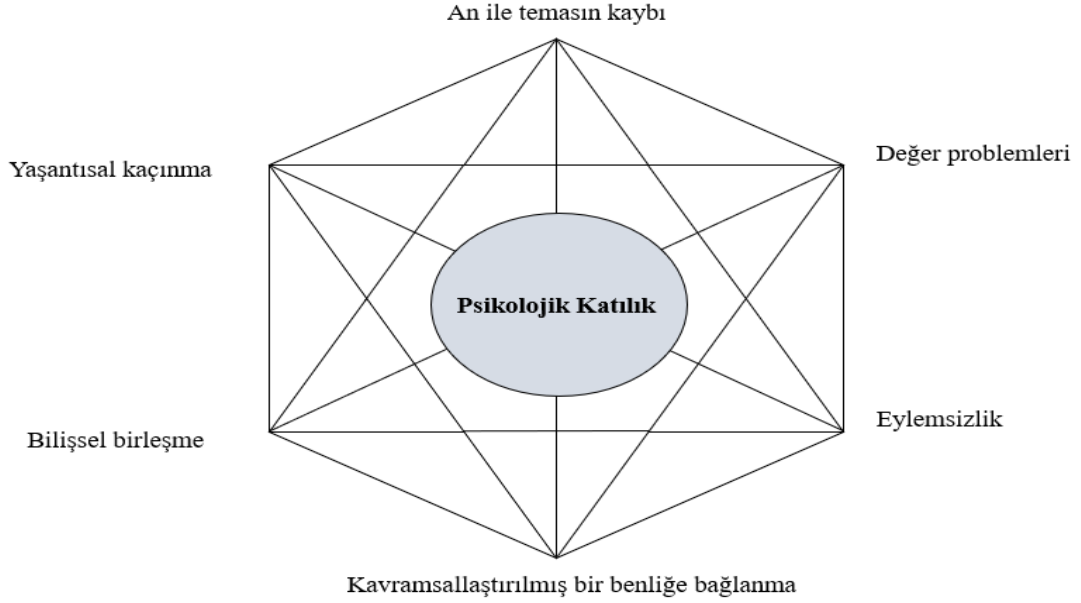
2.5.2. Psikolojik Esneklik/Psikolojik Katılık Modeli

Kabul ve kararlılık terapisinin amacı olarak nitelenen psikolojik esneklik bireyin bilinçli olarak şu an ile tam temas halinde olması ve belirlediği değerler doğrultusunda davranışını sürdürmesi ya da değiştirmesi süreci olarak ifade edilmektedir (Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2012). Bireyin tecrübelerinin farkında olması ve yeni tecrübelere açık

olarak anda bulunması ile değer odaklı davranışlar göstermesi olarak da ifade edilen psikolojik esneklik kavramı (Harris, 2019) kişilerin değişen durumların gerektirdiği yeniliklere uyum sağlayabilmesi, bilişsel kaynaklarını yeniden yapılandırabilmesi, farklı bakış açıları geliştirebilmesi ve birbirleri ile çatışma halinde olan arzu, ihtiyaç ve yaşam şartlarını dengede tutabilmesi yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik olarak esnek insan rahatsız edici özel yaşantılarından kaçınmaya, bu deneyimleri değiştirmeye ya da kontrol etmeye çalışmak yerine deneyimleri ile temasını koparmadan anda kalmaya çalışan kişi olarak belirtilmiştir (Fledderus vd., 2013).

Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin stres düzeyinin daha düşük olduğu ve bununla birlikte yaşam kalitelerinin de yüksek olduğu bilinmektedir (Meek vd., 2022). Aynı zamanda anksiyete ve depresyona karşı koruyucu bir faktör olan psikolojik esneklik (Landi vd., 2022) bireylerin çözüm odaklı düşünme becerisini artırmaktadır (Yaşar ve Aydoğdu, 2022). Yapılan araştırmalar psikolojik esnekliğin somatizasyon, depresyon, anksiyete (Masuda ve Tully, 2012), yeme bozuklukları (Masuda vd., 2010) gibi çeşitli psikolojik sorunlar ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte psikolojik esnekliğin yüksek olması pozitif duygu durumunun daha yüksek, negatif duygu durumunun daha düşük olmasını sağlamakta (Twiselton vd., 2020) ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Arslan ve Allen, 2022).

Kısaca psikolojik esnekliğin olmaması olarak tanımlanabilen psikolojik katılık (Kashdan ve Rottenberg, 2010) ise kabul ve kararlılık terapisinde psikopatolojinin temelini oluşturmaktadır (Yavuz, 2015). Psikolojik katılık kavramı bireylerin an ile temasını azaltan istenmeyen içsel deneyimlerden kaçınması sonucu ortaya çıkan ve bireyin değerler doğrultusunda eyleme geçme olasılığını azaltan, bireyin bu deneyimden kaçınmak için duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki işlevsiz kontrol çabasını ifade etmektedir (Arslan vd., 2021; Bond vd., 2011). Temelde psikolojik katılığın, anın getirdiği duygu ve düşünceleri kabul etme ve bunlara açık olmada isteksizlik ile değer odaklı davranış sergileme ve sürdürmede zorluk olmak üzere iki süreçten meydana geldiği söylenebilmektedir (Moyer ve Sandoz, 2015).



Şekil 2. Psikolojik Katılık Modeli (Hayes vd., 2006)

Psikolojik katılık bireylerde duygusal tükenmeye yol açmaktadır (Toprak vd., 2020). Covid-19 pandemisi döneminde başa çıkma tarzları ile psikolojik katılık ve psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada psikolojik katılığın kaçınma yoluyla başa çıkmayı artırdığı, anlam merkezli başa çıkmayı azalttığı, aynı zamanda psikolojik katılığın iyi oluşu azalttığı tespit edilmiştir (Avsec vd., 2022). Psikopatoloji üzerinde önemli etkisi olduğu ortaya konulan psikolojik katılığın özellikle duygu düzenlemede problemlere sebep olduğu belirtilmektedir (Lilly ve Allen, 2015). Akademik erteleme ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilen psikolojik katılığın (Glick vd., 2014) stres, genel kaygı, somatizasyon gibi problemlerle de ilişkili olduğu görülmektedir (Tavakoli vd., 2019).

Kabul ve kararlılık terapisinin amacı olan psikolojik esneklik ve patolojiyi ifade eden psikolojik katılığı açıklamak için altı daralma ve altı genişleme süreci ile düzenlenen davranış kalıplarından oluşan bir model kullanılmaktadır (Hayes vd., 2013). Modeli oluşturan altı temel süreçle gerçekleşmekte olan psikolojik esneklik yalnızca psikopatolojiden kaçınma yöntemi olarak değil aynı zamanda olumlu bir psikolojik beceri olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik/katılık modeli her biri problemin yansıması olan ve tedavi için belirtilen değişim süreci olan (Levin vd., 2012) ve birbirlerinin diğer yüzü olarak ele alınabilen (Harris, 2019) altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; bilişsel birleşme/bilişsel ayrışma, yaşantısal kaçınma/kabul, an ile temasın

kaybı/anda olma, kavramsallaşmış bir benliğe bağlanma/bağlamsal benlik, değer problemleri/değerler ve eylemsizlik/adanmış eylemsellik şeklindedir (Levin vd., 2012).

Bilişsel birleşme ve bilişsel ayrışma

Bilişsel birleşme kavramı, bireyin diğer uyarıcıları yok sayarak, düşüncelerinin davranışları üzerinde baskın hale gelmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bilişsel birleşme tamamen zararlı olmasa da bilişsel birleşme yaşayan kişi düşüncelerini gerçek gibi algılamakta ve bundan dolayı içinde bulunduğu anın uyanlarını fark edememektedir. Yaygınlığı ve şiddeti arttıkça bu durum patoloji meydana getirmekte ve birey duruma uygun tepkiler veremez hale gelmektedir (Hayes vd., 2013; Yavuz, 2015). Bireyin kronik olarak bilişsel birleşme yaşaması bireyi psikolojik olarak daha katı hale getirmektedir. Örneğin “Hayat yaşamaya değmez” bilişiyle birleşen biri başarılı bir işe, sevdiği insanlarla sağlıklı ilişkilere, diğer insanlardan saygı görme gibi önemli şeylere sahip olsa bile depresyona girebilmektedir (Hayes vd, 2012). Hayes vd. (1999) bilişsel birleşmede sözel ifadelerin davranışlar üzerinde etkisinin olduğunu, “Depresyondayım.” cümlesini kuran biri ile “Şu an depresif duygulara sahibim” cümlesini kuran kişilerin davranışlarını farklılaşacağını vurgulamışlardır (akt. Kahraman, 2021).

Bilişsel ayrışma ise düşüncelerin ya da olayların sıklıklarını, biçimini ya da duyarlılığını değiştirmek yerine bireyin düşünceleriyle etkileşim kurması ve bu düşüncelerle ilişki kurma şeklini değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2006). Bilişsel ayrışma, birleşmiş bilişsel süreçlerin davranış üzerindeki işlev bozucu baskıyı azaltmak için içeriğe müdahale etmeden bilişsel ilişkilendirme süreçlerinin fark edilmesi olarak ifade edilmektedir (Yavuz, 2015). Bir başka deyişle bilişsel ayrışma bireyin bir adım geriden düşüncelerine ve düşünme sürecine bakabilmesidir (Harris, 2019). Bireylerin bilişsel ayrışma deneyimleyebilmesi için çeşitli teknikler bulunmaktadır. Bu teknikler arasında zihindeki bir düşünce için teşekkür etmek, düşüncelerin bir dereden geçen yapraklara yazılmış olduğunu varsayarak geçişini izlemek, yalnızca ses kalıp anlamını yitirene kadar sözcükleri yüksek sesle tekrar etmek, düşünceleri renkli kalemlerle yazmak ya da resme dökmek, düşünceyi fark ettiğinde ‘bu bir ... düşüncesi’ şeklinde etiketlemek, düşüncelere şekil, boyut ya da doku kazandırmak, bir düşünceyle doğrudan çelişen davranışta bulunmak (ör. Yürürken “yürüyemiyorum” demek) sayılmaktadır (Hayes vd., 2013; Yavuz, 2015).

Yaşantısal kaçınma ve kabul

Yaşantısal kaçınma kavramı, bireyin duyu organları ile algıladıkları, duygular, düşünceler, anılar ya da davranışsal yatkınlıklar gibi bazı deneyimlerle temas halinde olmak istememesi ve bunların biçim, sıklık, bağlam gibi özelliklerini değiştirmeye çalışması sonucunda ortaya çıkan durum olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 1996). Bir başka ifadeyle bireyin istenmediği duygu, düşünce veya özel yaşantılardan uzak durmaya çalışması ya da onlardan büsbütün kurtulmak istemesi olarak ifade edilen yaşantısal kaçınma genellikle bilişsel birleşme ile beraber hareket etmektedir. Bireyler önce işlevsiz düşüncelerle birleşmekte daha sonra da bu düşünceden uzaklaşmak için alkol, uyuşturucu kullanımı ya da aşırı uyku gibi davranışlarına yönelerek bu yaşantıdan kaçınmaktadırlar (Harris, 2019). Örneğin depresyondaki birinin üzüntü, acı, yalnızlık gibi duygu ve düşünceleri deneyimlememek için sosyal ortamlardan uzak durmak yaşantısal kaçınmaya örnek olabilmektedir (Harris, 2019).

Yaşantısal kaçınmanın karşıtı olan kabul ise bireylerin gereksiz bir çabayla sıklıklarını ya da biçimlerini değiştirmeye çalışmaksızın yaşantılara aktif ve bilinçli olarak kucak açması, deneyimlere karşı esnek bir duruşa sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2012; Hayes vd. 2013). Değer odaklı davranışlar sergilemenin önemli bir yolu olan yaşantıları kabulde vurgulanan konu kabulün bir hoşgörü ya da boyun eğme şeklinde pasif, edilgen bir yapıda olmadığı aksine bireyin aktif bir şekilde kasıtlı olarak, şimdi ve burada yaşantıları kabul etmesi şeklinde olduğudur (Hayes, 2004; Hayes vd., 2012; Hayes vd., 2013) Bireyin aktif olarak yaşantıları kabul etmeye çalışması bu yaşantıların kaçınılan olay olma işlevini değiştirmekte ve bu sayede birey artık hayatı için daha önemli alanlara yönelerek önemsedığı değerleri doğrultusunda davranabilmektedir (Yavuz, 2015).

An ile temasın kaybı ve anda olma

Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmaya sebep olan bağlamlar aynı zamanda bireyin an ile temasını da bozmaktadır (Hayes vd, 2013). Bireyin sürekli geçmişte olanlar ve gelecekte olabilecekleri düşünmesi yaşanan an ile olan temasını kaybetmesine sebep olmaktadır (Harris, 2019). Anda olmak kavramı bireyin geçmiş ve geleceğe odaklanmak yerine, yargılama yapmadan içinde bulunulan ana, yaşanan olaylara ve içsel deneyimlere odaklanmak olarak tanımlanmaktadır. Dikkatini şimdiye verebilmek, olan biteni açık bir şekilde ve tamamen deneyimleyebilmek ve olaylara yargılamadan yaklaşabilmek anda

olmanın üç temeli olarak ifade edilmektedir (Twohig, 2012). Kabul ve kararlılık terapisi bireylerin dünyayı daha doğru deneyimleyebilmeleri ve bu sayede daha esnek olup değer odaklı davranabilmeleri için psikolojik ve çevresel olaylarla yargılamadan teması cesaretlendirmektedir (Hayes vd., 2006).

Kavramsal bir benliğe bağlanma ve bağlamsal benlik

İnsanların kendilerine soru sorulduğunda kendileri ile ilgili oluşturdukları yorumlayıcı ve yargılayıcı öyküleri anlatma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Hayes vd., 2012; Yavuz, 2015). Kavramsallaştırılmış benlik olarak adlandırılan bu anlatılarla birleşmek bireylerin haklı olma isteğini artıracığı için aksi bir düşüncüyü reddetmesine ve bunu sonucunda davranışsal bir katılık meydana gelmesine sebep olmaktadır (Hayes vd., 2012). Kabul ve kararlılık terapisi kavramsal benliğe bağlılığı azaltarak bireyin bilinçli bir şekilde ben/şimdi/burada temelinde bir benlik duygusu oluşturması için çabalamasını amaçlamaktadır (Hayes vd., 2013). Bağlamsal benlik olarak adlandırılan bu benlik (Yavuz, 2015) bireyin saplanıp kalmadan kendi deneyimlerinin farkında olabilmesi için önemlidir (Hayes vd., 2006). Bağlamsal benlik geliştirebildiğinde birey öykülerini davranışlarının odağına koymak yerine değerlerine yönelebilmektedir (Yavuz, 2015).

Değer problemleri ve değerler

Kabul ve kararlılık terapisinde değerler, bireyin davranışlarını motive eden, önemsenen, eylemlere amaç ve anlam kazandırabilen ve rehberlik eden (Twohig, 2012), davranışla somutlaştırılabilen eylem nitelikleri olarak ifade edilmektedir (Hayes vd., 2006). Değerler bir hedeften çok bir süreç olarak kabul görmektedir (Hayes vd., 2013) ve değerleri hedeften ayıran özellik gelecekte değil şimdi ve burada olmasıdır (Harris, 2019). Örneğin bireyin çocuklarına karşı sevgi dolu bir ebeveyn olması bir derece ya da bir sonuç değil zaman içerisinde türlü yaşantılara şekillenen bir süreçtir (Hayes vd., 2013). Değer problemleri ise kaçınma, sosyal uyum veya birleşme olmak üzere üç temel sebepten kaynaklanmaktadır (Hayes vd., 2006). Bireyin değerlerinin net olmaması, bireyin kişisel tercihleri yerine toplumun eleştirisinden kaçmak ve sosyal onay için toplumun uygun gördüğü değerlere itaat etmesi, ya da utanç, suçluluk gibi duygulardan kaçınmak için benimsenen değerler gibi faktörler değer problemlerini oluşturmaktadır (Hayes vd., 2013). Kabul ve kararlılık terapisinde bireyler aile, kariyer, maneviyat gibi çeşitli alanlardaki kendilerine yol gösterecek değerlerini bulmaları konusunda desteklenmektedirler (Hayes vd., 2006).

Eylemsizlik ve adanmış eylemsellik

Adanmış eylemsellik adımı kabul ve kararlılık terapisi bireyin seçtiği değerlerle birlikte daha büyük ve daha etkili eylem kalıplarının geliştirilmesini desteklemektedir. Değer odaklı davranışlar olarak da adlandırılan bu adımın zıttı bireyin kaçınma, kaçma ve dürtüsellik içeren eylemsizlik bulunmaktadır (Harris, 2019; Twohig, 2012). Bireylerin olumsuz yaşantılardan kurtulmak ya da şiddetini azaltmak için sergiledikleri kaçma, kaçınma ve dürtüsellik davranışları psikolojik katılığın artması ile sonuçlanmaktadır (Yavuz, 2015). Bu noktada bireyin değer odaklı eylemler gerçekleştirebilmesi için adanmış eylemselliğin önemli olduğu söylenebilmektedir. Sonuç olarak psikolojik esneklik ve psikolojik katılık modelinin altı tane davranış repertuarını daraltma ve altı tane da davranış repertuarını genişletme sürecini içeren davranış kalıplarını temsil ettiği ve bu altı sürecin birbirleri ile etkileşim halinde olduğu söylenebilmektedir (Hayes vd., 2013).

2.6. Umutsuzluk

Umutsuzluk, bireyin bireysel hedeflerine ve gelecekle ilgili planlarına yönelik olumsuz beklentileri olması şeklinde tanımlanmaktadır (Melges ve Bowlby, 1969). Beck ve diğerleri (1974) ise umutsuzluğu, gelecekle ilgili olumsuz beklentiler içeren bir bilişsel şema sistemi olarak tanımlamışlardır. Umutsuzluk; (a) gelecekte olumsuz sonuçların var olacağına dair bir beklentiye sahip olma ve (b) bu olumsuz sonuçların ortaya çıkmasını engellemek ya da durumu değiştirmek konusunda çaresiz oluşuna inanma şeklinde iki temel bileşenden oluşmaktadır (Abramson vd., 1989). Tekrarlayan umutsuzluğun bireyin sosyal becerisini ve psikolojik iyi oluşunu etkileyebilecek bir değişken olması çaresiz, karamsar ve umutsuz olan bireylerin yaşantıları karşısında patolojik durumlar geliştirme ihtimalini artırmakta, bireyin iyi oluşunu tehdit etmektedir (Beck vd., 1985; Oğuztürk vd., 2011).

Umutsuz bireylerin özellikleri incelendiğinde bu bireylerin olumsuz durumlarda stresle başa çıkma konusunda yararlı stratejiler geliştirmek için çabalamayan ve herhangi bir hedefe sahip olmadıkları (Huen vd., 2015) ve kişilerarası ilişkilerde zorluklar yaşadıkları (Savaşan vd., 2013) görülmektedir. Öte yandan yapılan bir çalışmada aktif olarak spor yapan bireylerde umutsuzluk düzeyinin daha düşük olduğunu tespit edilmiştir (Sefa Şahan vd., 2016). Bu durumda bireylerin hareketsiz bir yaşama sahip olmasının umutsuzluk düzeyini artırdığı söylenebilmektedir. Bireylerin özeleştirme yapımları

umutsuzluk düzeylerini etkilemekte, ruminasyon düzeyleri ise özeleştirici ve umutsuzluk arasındaki bu ilişkiyi güçlendirmektedir (Gong vd., 2019).

Umutsuzluğa neden olan temel faktörler arasında benliğin zayıflaması, bireyin hayata dair inancını kaybetmesi, yaşamı anlamlandırmada problem yaşaması gibi etkenlerle birlikte bireyin bedensel engele sahip olması, bir şeyler üretmede sorun yaşaması gibi değişkenler sayılmaktadır (Akyüz, 2016). Bununla birlikte yalnızlık ile umutsuzluk arasında pozitif yöne anlamlı bir ilişki bulunmakta ve yalnızlık umutsuzluğu yordamaktadır (Altınsoy ve Karakaya Özyer, 2018; Padmanabhanunni ve Pretorius, 2021). Bireylerin algıladıkları sosyal desteğin artması bireyin stresle başa çıkmasını kolaylaştırmakta ve umutsuzluğu azaltmaktadır (Dil ve Aykanat Girgin, 2016). Algılanan sosyal desteğin artmasıyla bireyin psikolojik dayanıklılığının arttığı da bilinmektedir (Terzi, 2008). Bu noktada bireylerin algıladıkları sosyal desteğin azalmasının umutsuzluğa sebep olduğu söylenebilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde umutsuzluğun bireyler için zorlayıcı çeşitli sonuçları olduğu görülmektedir. Bireylerin akılcı olmayan inançları neticesinde oluşan umutsuzluk bireylerin yaşam doyumlarını negatif yönde etkilemektedir (Karlukaç ve Ulaş Kılıç, 2021; Küçükkeskin, 2021). Depresyon ile ilişkili bulunan umutsuzluğun siber zorbalık mağduriyeti ve Facebook bağımlılığı gibi internet kökenli kavramlarla da ilişkili olduğu görülmüştür (Çelik, 2019; Chu vd., 2018; Serafini vd., 2020) Yapılan bir çalışmada siberzorbalığın umutsuzluğu etkilediği tespit edilmiştir (Dilmaç, 2017). Covid-19 pandemisi döneminde yapılan bir çalışmada bireylerin sahip oldukları sosyal destek ve yaşam anlamı ile umutsuzluk arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun sonucunda umutsuzluğun iyileştirilmesinde kişilerarası ilişkilerin önemi vurgulanmıştır (Zuo vd., 2020). Traş ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışmada algılanan sosyal desteğin artması ile iyimserliğin de arttığı tespit edilmiştir. Yine aynı çalışmada iyimserlik ve umut arasında da anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgu da umutsuzluğun iyileştirilmesinde kişiler arası ilişkinin önemini destekler niteliktedir.

2.7. İlgili Yayın ve Araştırmalar

2.7.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Çakıcı (2022) tarafından gerçekleştirilen ve internet oyun oynama bozukluğunun yordayıcılarını ve oyun türleri ile internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan çalışmada kendilerine çeşitli sosyal medya platformlarından ulaşılan, haftada en az bir kez oyun oynayan ve reşit olan 1466 reşit katılımcı ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda olumlu ve olumsuz üstbilişler, algılanan stres, erteleme, bilişsel dikkat sendromu, zihinsel geri çekilme-inkâr ve madde kullanımı değişkenlerinin internet oyun oynama bozukluğunun yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte Battle Royale, Rol Yapma, Macera, Aksiyon-macera, Nişancı, Hayatta Kalma, Platform, MOBA ve MMORPG oyun türlerinin internet oyun oynama bozukluğu ile pozitif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Şaliş ve Topcu Bulut (2022) tarafından oyun oynadığını belirten 455 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada da internet oyun bağımlılığı belirtileri, benlik saygısı ve iletişim yeterliliği boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda internet oyun oynama bozukluğunun benlik saygısı ve iletişim yeterliliği boyutları ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu, iletişim yeterliliği boyutları, benlik saygısı ve dinleme yeterliliğinin internet oyun oynama bozukluğunu yordadığı saptanmıştır.

İnternet oyun oynama bozukluğu, metakognisyonlar, bilişsel duygu düzenleme ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir çalışmada 18-75 yaşları arasındaki 210 kadın ve 367 erkek olmak üzere 577 katılımcı ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda internet oyun oynama bozukluğu, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, metakognisyonlar, internet bağımlılığı ve bilişsel duygu düzenleme arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Kalkan, 2021).

Ergenler ve genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çeşitli demografik değişkenler ile aile yapısı ve işlevleri, ebeveyn tutumları, psikolojik kontrol algısı, duygu düzenleme yöntemleri ve kendilik algısının internet oyun oynama bozukluğunu yordayıcı etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda aile yapısı ve işlevler, ebeveynlerin ekran kullanımına ilişkin tutumları, ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol, işlevsel olmayan duygu düzenleme tarzları ve olumlu kendinelik algısı arasında

anlamli iliskiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca ebeveyn eğitim durumu, ebeveynlerin ergen konusunda tutarlı oluşu, ergenin arada kaldığı uğgenleşme, anneden algılanan psikolojik kontrol, sınırlayıcı ebeveynlik, aşırı izin verici ebeveynlik ve odaklanmamış babalık tutumları, işlevsel olmayan içsel duygu dzenleme değişkenlerinin internet oyun yonama bozukluğunu pozitif olarak yordadığı tespit edilmiştir (Andiç, 2019).

Kağızmanlı (2019) lise oğrencilerinin dijital oyun bağımlılık dzeylelerini beş faktör kişilik ozellikleri açasından incelediği çalışmasında 292 erkek, 228 kız olmak üzere toplam 520 lise oğrencisi ile çalışmış ve araştırma sonucunda ergenlerin dijital oyun bağımlılığı dzeylelerinin yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik kişilik ozelliğini anlamli şekilde yordadığını, erkek oğrencilerin bağımlılık dzeylelerinin daha yuşsek olduğunu tespit etmiştir. Öte yandan ergenlerin oyun oynanan yer açasından bağımlılık dzeylelerinin anlamı olarak farklılaştığı, internet kafede oyun oynamayı tercih eden oğrencilerin bağımlılık dzeyleleri daha yuşsek bulunmuştur.

Lise oğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile kişilik ozellikleri, sosyal kayđı ve psikolojik faktörler arasındaki iliskilerin incelendiği bir çalışmada 100 erkek lise oğrencisiyle çalışılmıştır. Araştırma sonucunda beş faktör kişilik ozellikleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında bir ilişki saptanmamış, dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kayđı ve DEHB belirtileri arasında pozitif yönlü ve anlamli iliskiler elde edilmiştir (Terlemez, 2019).

Yurt Dışında Yapılan alışmalar

İnternet oyun oynama bozukluğu hastası olan 38 erkek katılımcıyla yapılan kesitsel bir çalışmada depresyon belirtilerinin şiddeti, aleksitimi ve internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda aleksitimi ve depresyon belirtileri şiddetinin birlikte internet oyun oynama bozukluğunu yordadığı tespit edilmiştir. İnternet oyun oynama bozukluğu olan katılımcılarda depresyon belirtileri şiddetinin ve aleksitiminin patolojik olmayan vide oyuncularından daha yuşsek olduğu saptanmıştır (Pape vd., 2022).

İtalyan gençler arasında internet oyun oynama bozukluğunun yaygınlığını ve psikopatolojik belirtilerle ilişkisini incelemeyi amaçlayan ve 566 genç yetişkinle yapılan bir araştırma sonucunda katılımcıların %95'inde video oyunu kullanımının yaygın olduğu ve %5.3'ünün internet oyun oynama bozukluğu tanı kriterlerini karşıladığı tespit

edilmiştir. Bununla birlikte yüksek düzeyde internet oyun oynama bozukluğunun depresyon, anksiyete ve aile ve aile dışı ilişkilerin azlığı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre ise somatizasyon, depresyon ve uyku bozuklukları internet oyun oynama bozukluğunun yordayıcılarıdır (De Pasquale vd., 2020).

Dieris-Hirche ve diğerleri (2020) 217 kadın 597 erkekten oluşan 820 video oyuncusuyla gerçekleştirdikleri çalışmada problemlili oyun davranışı ile oyuncuların kişisel özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırma sonucunda probemli oyun davranışı sergileyen oyuncuların daha yüksek nevrotiklik ve depresyon belirtileri gösterdiklerini, oyunda daha fazla zaman harcadıklarını tespit etmişlerdir. Yüksek düzeyde depresif belirtiler ve nevrotiklik, oyun oynamak için harcanan geniş zaman ve düşük düzeyde vicdanlılık problemlili oyun davranışı için önemli öngörücü değişkenler olarak ifade edilmiştir.

İnternet oyun oynama bozukluğunun altında yatan sebepleri araştırmak amacıyla yaşları 11 le 18 arasında değişen ve %51.5'i erkek olan 946 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada internet oyun oynama bozukluğuna ilişki risk faktörleri komorbidite, seyreltme etkisi ve kişilerarası bozulma olmak üzere üç balık altında toplanmıştır. Komorbidite başka psikopatolojilerin varlığını (depresyon ve anksiyete), seyreltme etkisi öz düzenlemenin (dürtüsellik ve hostilite) düşük olmasını, kişilerarası bozulma (sosyal beceriler ve aile işleyişindeki bozulmalar ile hafta içi/hafta sonu oyun oynama süresi) ise kişilerarası ilişkilerdeki bozulmaları ve eksiklikleri temsil etmektedir. Araştırma sonucunda anksiyete, dürtüsellik, hostilite ve sosyal beceri eksikliğinin yüksek düzeyde olması internet oyun oynama bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca aile işleyişindeki bozulmalar ve oyun oynamaya ayrılan sürenin yüksek olması da internet oyun oynama bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmaya göre anksiyete ve oyun oynama süresi internet oyun oynama bozukluğunu doğrudan etkileyen değişkenlerdir (Fumero vd., 2020).

Çevrim içi oyun topluluklarına üye olan 225 genç yetişkin ile gerçekleştirilen bir çalışmada aile ve kişilik özelliklerinin oyun bağımlılığı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda ebeveyn reddinin oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Throuvala vd., 2019).

2.7.2. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Zafer (2021), 351'i kadın 147'si erkek olmak üzere 498 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca internet bağımlılığı ve can sıkıntısı arasında da pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Son olarak can sıkıntısı ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığının %9'unu açıkladığı bulgusu elde edilmiştir.

Beliren yetişkinlerde siber zorbalık, siber mağduriyet, internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bir çalışmada da yaşları 18-29 arasında değişen, 307 kadın ve 113 erkek olmak üzere toplam 420 kişi ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda beliren yetişkinlerde sosyal anksiyete, internet bağımlılığı ve siber mağduriyetin pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte sosyal anksiyetenin siber mağduriyeti yordadığı ve bu ilişkiye internet bağımlılığını aracılık ettiği görülmüştür (Balcı, 2021).

Baltacı ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada internet bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, bu doğrultuda 318 lisans ve lisansüstü öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısı ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ile başa çıkma stratejilerinden boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım alt boyutları arasında pozitif yönlü, özgüvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

İnternet bağımlılığı ile öznel iyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada 300 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Aydoğan, 2020).

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Tıp fakültesi öğrencilerinden oluşan 161 kişilik bir örnekleme gerçekleştirilen çalışmada internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkide anksiyete, stres ve uyku kalitesinin aracılığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının depresyonu yordadığı bununla birlikte internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkiye anksiyete ve stresin kısmen aracılık ettiği saptanmıştır. Ayrıca uyku kalitesi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye anksiyete aracılık etmiştir (Stanković ve Nešić, 2022).

Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracılık etkisini incelemeyi amaçlayan bir çalışmada 1277 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı yaygınlığının %11.51 olduğu ve internet bağımlılığı ile yaşam kalitesi ve onun alt boyutları olan zihinsel, fiziksel, sosyal ve kültürel yaşam kalitesi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişilerden gelen sosyal desteğin internet bağımlılığı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Guo vd., 2021).

Ergenlerde internet bağımlılığı ile okula bağlılığın az olması, öz saygı ve duygusal zeka arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen bir çalışmada 2758 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda okula bağlılığın az olması internet bağımlılığı için bir risk faktörü olarak belirlenmiştir. Öte yandan öz saygı bu iki değişken arasındaki ilişkide kısmi aracılık göstermektedir. Duygusal zekâ ise okula bağlılığın azlığı ile öz saygı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi düzenlemektedir (Peng vd., 2019).

Kuss ve diğerleri (2013) ergenlerde internet bağımlılığını inceledikleri çalışmalarında 3105 ergen ile çalışmış, bu araştırmanın sonucunda katılımcıların %3,7'sinin potansiyel internet bağımlısı olarak sınıflandırılabilceğini saptamışlardır. Ayrıca çevrim içi oyunlar ve sosyal uygulamaların (twitter gibi) kullanımının internet bağımlılığı riskini artırdığını, buna karşılık dışadönük olma ve dürüstlük gibi değişkenlerin çevrim içi oyunlar açısından koruyucu faktörler olduklarını ifade etmişlerdir.

2.7.3. Psikolojik Katılık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Meşe (2021) tarafından yapılan çalışmada çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmış, bu doğrultuda 18-59 yaşları arasındaki 399 katılımcı ile çalışılmıştır. Çalışma sonucunda bahsedilen değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. İhmal ve istismar travması olan katılımcılarda psikolojik katılık, depresyon, anksiyete ve stres diğer katılımcılara göre yüksek, psikolojik esneklik ise ihmal ve istismar travması olmayanlarda daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan depresyon, anksiyete ve stresin, duygusal istismar, psikolojik katılık ve esneklik tarafından yordandığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Cansız ve diğerleri (2020) şizofreni hastalarında psikolojik esnekliği araştırdıkları çalışmada 18-65 yaşları arasında 110 hasta ve 110 sağlıklı bireyle çalışmışlardır. Araştırma sonucunda şizofreni hastalarının sağlıklı bireylere nazaran psikolojik katılığının daha yüksek olduğu ve psikolojik esneklik bileşenlerinin hastaların klinik özellikleri ile ilgili olduğu tespit edilmiştir.

Meme kanseri tanısı almış kadınlarla gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık ve damgalanma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. 25-56 yaşları arasındaki 170 kadınla gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin psikolojik esnekliklerinin de yüksek olduğu ve psikolojik esnekliğin yüksek olmasının damgalanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini azalttığı saptanmıştır (Öcel, 2017).

Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin üniversite yaşamına uyumları ile psikoloji katılık, ruminatif düşünme, endişe ve öz duyarlılık arasındaki ilişkileri incelemek için 486 kız 171 erkek olmak üzere 657 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir araştırmada psikolojik katılığın üniversiteye uyumu olumsuz etkilediği saptanmıştır. Ayrıca psikolojik katılığın yüksek olmasının ruminatif düşünce ve endişeyi arttırdığı ifade edilmiştir (Aydın, 2016).

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Yapılan bir çalışmada travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olan katılımcılardan travma sonrası stres bozukluğu ile psikolojik katılık, kendinelik ve öz şefkat kavramları

arasındaki ilişki incelenmiştir. Toplamda %71.0 i erkek 200 kişi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda travma sonrası stres bozukluğu olan katılımcıların psikolojik düzeyleri TSSB olmayan katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur (Hadassah vd., 2021).

Üniversite öğrencilerinde intihar düşüncesini ve davranışını azaltmak için hedeflenebilecek risk faktörlerinin araştırıldığı bir çalışmada yaş ortalamaları 20.62 olan ve %68.9 u kadın olan 603 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik katılığın intihar düşüncesini yordadığı ve üniversite öğrencilerinde intiharı önlemek için hedeflenebilecek yararlı bir değişken olabileceği tespit edilmiştir (Krafft vd., 2019).

Eisenbeck ve diğerleri (2019) akademik ertelemede psikolojik esnekliğin rolünü incelemek için gerçekleştirdikleri araştırmada 429 üniversite öğrencisi ile çalışmışlardır. Araştırma sonunda bireylerin erteleme süresi arttıkça psikolojik problemlerinin arttığını bununla birlikte hem erteleme hem de psikolojik problemlerin psikolojik katılık ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca araştırmada psikolojik katılığın erteleme ve psikolojik problemler arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı tespit edilmiştir.

2.7.4. Umutsuzluk İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemeyi amaçlayan bir çalışmada 415 kadın 115 erkek olmak üzere 530 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasında pozitif, COVID-19 korkusu ile psikolojik sağlamlık arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan umutsuzluğun psikolojik sağlamlık tarafından negatif yönde anlamlı olarak yordandığı tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık aracı rolü üstlenmektedir (Tapan, 2022).

Depresyon, umutsuzluk, bilişsel esneklik ve affetme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 18-35 yaşları arasındaki 935 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışmada depresyon, umutsuzluk ve duygular üzerinde bilişsel kontrol arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Şahin, 2021).

Koroner arter hastalarında sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile umutsuzluk arasındaki ilişkileri incelemenin amaçlandığı bir çalışmada %77'si erkek olan 175 hasta

ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda umutsuzluğun sağlıklı yaşam biçimi davranışları, fiziksel aktivite, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır (Savaşan vd., 2013).

Akmanış (2010) yaptığı çalışmada otistik çocuğu olan annelerin algıladıkları sosyal destek ile umutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Otistik çocuğu olan 100 anne ile yürütülen çalışma sonucunda annelerin algıladıkları sosyal desteğin artmasıyla umutsuzluğu azaldığı tespit edilmiştir.

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Dang ve diğerleri (2021) Çin'de yaşları 55 ve üzerinde olan yetişkinlerle gerçekleştirdikleri çalışmada umutsuzluk ve sosyal ağların rolü ile ilişkili faktörleri incelemeyi amaçlamışlardır. Bu amaçla gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda katılımcıların %61.9'unda çeşitli düzeylerde umutsuzluk olduğu, medeni durum, aylık gelir, yaşam doyumu ve uyku kalitesi değişkenlerinin umutsuzluk ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmaya göre sosyal ağlar uyku kalitesi ve umutsuzluk arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynamaktadır.

Japonya'da yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, sosyal kaygı ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda 322 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı ve sosyal kaygının intihar düşüncesini açıklayan önemli değişkenler olduğu, benlik saygısı ve sosyal kaygının intihar düşüncesi üzerindeki etkisine umutsuzluğun kısmi aracılık ettiği saptanmıştır. Umutsuzluk aynı zamanda benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiye de kısmi aracılık etmektedir (Dat vd., 2021).

Meme kanseri ameliyatı geçiren kadınlarda ameliyat sonrası umutsuzluk ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir çalışmada meme kanseri ameliyatı geçirmiş 50 kadınla çalışılmıştır. 3 ay süren kesitsel çalışma sonucunda katılımcıların %24'ünde yüksek düzeyde umutsuzluk olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte uyku kalitesi ile depresyon ve umutsuzluk arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Fekih-Romdhane vd, 2020).

Bir başka araştırma da Avustralya'daki bir hapisanede mahkûm olan 914 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bireylerin bildirdikleri fiziksel egzersiz süresi ile mental

iyi oluşları arasındaki ilişkiyi Beck Umutsuzluk Envanteri kullanarak incelemişlerdir. Araştırma sonucunda mahkumların haftalık egzersiz süreleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Cashin vd., 2008).



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesinde kullanılacak istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, genel tarama modellerinden, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir (Büyüköztürk vd., 2016). Araştırmanın bağımlı değişkeni internet oyun oynama bozukluğu, bağımsız değişkenleri ise internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluktur.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2021-2022 yıllarında üniversitede eğitim gören yaşları ortalaması 21464'ü kadın 178'i erkek olmak üzere 642 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin demografik değişkenler ile ilgili bilgiler Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Kişisel Bilgiler	Gruplar	<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	464	72.3
	Erkek	178	27.7
Romantik İlişki Durumu	Romantik ilişkisi olan	197	30.7
	Romantik ilişkisi olmayan	445	69.3
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	24	3.7
	2 kardeş	191	29.8
	3 ve daha fazla kardeş	427	66.5
Anne Eğitim Durumu	Yok	42	6.5
	İlkokul Mezunu	369	57.5
	Lise Mezunu	140	21.8
	Üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun	91	14.2
Baba Eğitim Durumu	Yok	12	1.9
	İlkokul Mezunu	271	42.2
	Lise Mezunu	171	26.6
	Üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun	188	29.3
Hafta İçi Oyun Oynama Süresi	Oyun oynamayan	371	57.8
	1 saatten az	124	19.3

	1-3 saat arasında	105	16.4
	3 saatten fazla	42	6.5
Hafta Sonu Oyun Oynama Süresi	Oyun oynamayan	355	55.3
	1 saatten az	116	18.1
	1-3 saat arasında	106	16.5
Günlük Uyku Süresi	3 saatten fazla	65	10.1
	5 saatten az	30	4.7
	5-7 saat arası	367	57.2
Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	7 saatten fazla	245	38.2
	Düzenli fiziksel aktivite yapan	158	24.6
	Düzenli fiziksel aktivite yapmayan	133	20.7
Düzenli Beslenme Durumu	Bazen düzenli fiziksel aktivite yapan	351	54.7
	Düzenli beslenen	168	26.2
	Düzenli beslenmeyen	153	23.8
Oyun Oynarken Tercih Edilen Cihaz Türü	Bazen düzenli beslenen	321	50.
	Oyun oynamayan	329	51.2
	Masaüstü bilgisayar tercih eden	50	7.8
	Dizüstü bilgisayar tercih eden	86	13.4
	Oyun konsolu tercih eden	11	1.7
Tercih Edilen Oyun Türü	Akılı Telefon/tablet tercih eden	166	25.9
	Oyun oynamayan	376	58.6
	Battle Royale oynayan	69	10.7
	FPS oynayan	78	12.1
	MMORPG oynayan	18	2.8
	MOBA oynayan	41	6.4
	Diğer türleri oynayan	60	9.3
Oyun Motivasyonu	Oyun oynamayan	334	52.0
	Keyif almak için oynayan	110	17.1
	Sosyalleşmek için oynayan	14	2.2
	Para kazanmak için oynayan	6	.9
	Vakit geçirmek için oynayan	94	14.6
	Stres atmak için oynayan	62	9.7
	Merak ettiği için oynayan	21	3.3

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖ9-KF)

Pontes ve Griffiths (2015) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Arıcağ ve diğerleri (2018) tarafından yapılan ölçek 9 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Maddeler 5'li likert tipinde olup (1=Asla, 5=Çok sık) toplam puan her bir maddeye verilen puanın toplanması ile elde edilmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve ölçekten

alınabilecek toplam puan 9 ile 45 arasında değişmektedir. Her maddeye “Sık sık” şeklinde cevap verilmesi halinde elde edilecek puan 36 olduğu için bu puanın internet oyun oynama bozukluğu için kesme noktası olarak değerlendirilebileceği belirtilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için Cronbach alfa katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)

Young (1998) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve diğerleri (2013) tarafından kısa forma dönüştürülen ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Kutlu ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. YİBT-KF beşli likert tipinde (1=Hiçbir zaman, 5=Her Zaman) 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, ters madde içermemektedir ve tek boyutludur. Toplam puan arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin arttığı kabul edilmektedir. Uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayısı üniversite öğrencilerinde .91, ergenlerde .86 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için Cronbach alfa katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Kabul ve Eylem Formu-2

Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlaması F. Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından yapılan Kabul ve Eylem Formu-2, 7’li likert tipinde (1=Hiçbir zaman doğru değil, 7=Daima doğru) 7 maddeden oluşmaktadır. Formda ters madde bulunmamaktadır ve yüksek puanlar yüksek psikolojik katılık seviyesini göstermektedir. Uyarlama ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için Cronbach alfa katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck ve diğerleri (1974) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Seber ve diğerleri (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek 11 doğru 9 yanlış anahtar yanıtı olan 20 maddeden oluşmaktadır ve anahtara uyumlu yanıtlar için 1, uyumsuz yanıtlar için 0 puan verilmektedir. Elde edilen aritmetik toplam umutsuzluk puanını oluşturmaktadır ve puan 0 ile 20 arasında değişmektedir. Ölçek gelecekle ilgili duygular, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklentiler olmak üzere 3 boyuta sahiptir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için Cronbach alfa katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulacak Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılacak bireylerden genel bilgileri toparlayabilmeyi amaçlamaktadır. Kişisel Bilgi Formu; katılımcıların cinsiyetini, kardeş sayılarını, anne ve baba eğitim durumlarını, romantik ilişki durumlarını, hafta içi ve hafta sonu internette oyun oynayarak geçirdikleri süre, uyku sürelerini, oyun oynarken tercih ettikleri cihaz türünü, tercih ettikleri oyun türünü, oyun oynama sebeplerini, düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarını ve düzenli beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması sürecinde katılımcıların bulunduğu İç Anadolu bölgesindeki bir üniversiteye gidilmiş, sınıflara girilmiştir. Gönüllülük ilkesi gözetilmiş, onam formu imzalayan katılımcılara ölçme araçları kağıt form şeklinde dağıtılmıştır. Katılımcıların formu doldurması 15-20 dk aralığında sürmüştür.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın başında 712 katılımcıdan veri toplanmıştır. Uç değerlerin çıkarılması için “Mahalanobis Distance” uzaklık değeri hesaplanmış ve uç veriler veri setinden çıkarılmıştır (Kannan ve Manoj, 2015). Veri setinde herhangi bir kayıp veri tespit edilmemiştir. İşlem sonucunda 642 katılımcının verileri analiz edilmiştir. Uç veriler ayıklandıktan sonra katılımcıların ölçekten aldıkları puanların normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir.

Tablo 3.2. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	n	\bar{X}	Ss	ÇK	SHÇK	BK	SHBK
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	642	12.20	4.403	1.482	.096	1.317	.193
İnternet Bağımlılığı	642	26.47	8.486	.548	.096	-.057	.193
Psikolojik Katılık	642	23.59	10.42	.346	.096	-.762	.193
Umutsuzluk	642	5.71	4.965	.873	.096	-.221	.193

ÇK: Çarpıklık Katsayısı, SHÇH: Çarpıklık Katsayısı Standart Hatası, BK: Basıklık Katsayısı, SHBJK: Basıklık Katsayısı Sabit Hatası

Tablo 3.2. de görüldüğü üzere İnternet Oyun Oynama Bozukluğu, İnternet Bağımlılığı, Psikolojik Katılık ve Umutsuzluk ölçeğinden alınan puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları ± 1.5 aralığındadır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1.5 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Buna göre verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Yapılan analizin ardından ilişkisiz iki örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplar t-testi; ilişkisiz iki veya daha çok örneklem ortalaması arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizinde gruplar arasındaki farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla varyanslar homojen dağılmadığı için Tamhane's T2 çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi kullanılmıştır. Bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkilerin analizi için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı ve alt amaçlarına yönelik yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular yer almaktadır.

4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Farklılıklara İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p	d
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Kadın	464	10.98	3.30	640	-10.370	.000**	.009
	Erkek	178	15.37	5.26				

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.1. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<.05). Erkeklerin internet oyun oynama bozukluğu puanları (\bar{X} =15.37) kadınların puanlarından (\bar{X} =10.98) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Tablo 4.2.'de üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin romantik ilişki durumu değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Romantik İlişki Durumu	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Var	197	12.18	4.31	640	-.068	.946
	Yok	445	12.21	4.44			

P<.05*, p<.001**

Tablo 4.2. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin romantik ilişki durumuna sahip olma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (p<.05). Tablo 4.3.'te üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin kardeş sayısı durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.3. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Kardeş Sayısı	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Tek çocuk ve 2 kardeş	215	12.66	4.64	640	1.809	.071
	3 ve daha fazla kardeş	427	11.97	4.26			

Tablo 4.3. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p < .05$). Tablo 4.4.'te üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin anne eğitim durumuna göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.4. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Anne Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Ss
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	İlkokul ve Altı Mezunu	411	11.65	3.88
	Lise Mezunu	140	13.35	4.56
	Üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun	91	12.94	4.86

1= İlkokul ve Altı Mezunu, 2=Lise mezunu, 3=Üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun

Tablo 4.5 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları en yüksekte en düşüğe doğru annesinin lise mezunu olduğunu belirten katılımcıların puanları ($\bar{X}=13.35$), annesinin üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun olduğunu belirten ($\bar{X}=12.94$), annesinin ilkokul ve altı eğitim durumuna sahip olduğunu belirten katılımcılar ($\bar{X}=11.65$) şeklindedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.5.'te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark (Tamhane)
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Gruplar Arası	359.039	2	179.519	9.506	.000**	.029	1-2, 1-3
	Gruplar İçi	12067.821	639	18.885				
	Toplam	12426.860	641					

$p < .05^*$, $p < .001^{**}$

Tablo 4.5.'e bakıldığında, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp

farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Farklılaşmanın kaynağına bakmak için varyanslar homojen dağılmadığı için Tamhane's T2 post-hoc testi yapılmıştır. Bunun sonucunda annesi lise mezunu olan katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puanları ($\bar{X}=13.35$), annesi ilkokul ve altı mezunu olan katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=11.65$), annesi üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun olan katılımcıların puanları ($\bar{X}=12.94$) da annesi ilkokul ve altı mezunu olan katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=11.65$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Tablo 4.6.'da üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin baba eğitim durumuna göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.6. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Baba Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Ss
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	İlkokul ve Altı Mezunu	283	11.67	3.88
	Lise Mezunu	171	12.18	4.56
	Üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun	188	13.02	4.86

1= İlkokul ve Altı Mezunu, 2=Lise mezunu, 3=Üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun

Tablo 4.6 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları en yüksekte en düşüğe doğru babasının üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun olduğunu belirten ($\bar{X}=13.02$), babasının lise mezunu olduğunu belirten ($\bar{X}=12.18$) ve babasının ilkokul ve altı mezunu olduğunu belirten katılımcılar ($\bar{X}=11.67$) şeklindedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.7.'te sunulmuştur.

Tablo 4.7. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark (Tamhane)
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Gruplar Arası	260.521	2	103.260				
	Gruplar İçi	12220.339	639	19.124	5.399	.005*	.017	1-3
	Toplam	12426.860	641					

$p<.05^*$, $p<.001^{**}$

Tablo 4.7.'e bakıldığında, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki

farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Farklılaşmanın kaynağına bakmak için varyanslar homojen dağılmadığı için Tamhane's T2 post-hoc testi yapılmıştır. Bunun sonucunda babası üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun olan katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puanları ($\bar{X}=13.02$), babası ilkökul ve altı mezunu olan katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=11.67$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Tablo 4.8.'de üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin hafta içi oyun oynama süresine göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.8. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının hafta içi oyun oynama süresi değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Hafta İçi Oyun Oynama Süresi	n	\bar{X}	Ss
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Oynamıyorum	371	10.07	2.11
	1 saatten az	124	13.27	4.47
	1-3 saat arası	105	16.46	4.73
	3 saatten fazla	42	17.26	5.32

1=Oynamıyorum, 2=1 saatten az, 3=1-3 saat arasında, 4=3 saatten fazla

Tablo 4.8 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları en yüksekten en düşüğe doğru hafta içi 3 saatten fazla oyun oynadığını belirten katılımcıların puanları ($\bar{X}=17.26$), 1-3 saat arası oyun oynadığını belirten ($\bar{X}=16.46$), 1 saatten az oyun oynadığını belirten ($\bar{X}=13.27$) ve oyun oynamadığını belirten katılımcılar ($\bar{X}=10.07$) şeklindedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.9.' da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının hafta içi oyun oynama süresi değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark (Tamhane)
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Gruplar Arası	4813.752	3	1604.584				1-2, 1-3
	Gruplar İçi	7613.108	638	11.933	134.469	.000**	.387	1-4, 2-3 2-4
	Toplam	12426.860	641					

$p<.05^*$, $p<.001^{**}$

Tablo 4.9.'a bakıldığında, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının hafta içi oyun oynama süresi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Farklılaşmanın kaynağına bakmak için varyanslar homojen dağılmadığı için Tamhane's T2 post-hoc testi yapılmıştır. Bunun sonucunda hafta içi

oyun oynamadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puanları ($\bar{X}=10.07$), 1 saatten az ($\bar{X}=13.27$), 1-3 saat arasında ($\bar{X}=16.46$) ve 3 saatten fazla oyun oynadığını belirten ($\bar{X}=17.26$) katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Aynı zamanda hafta içi 1 saatten az oyun oynadığını belirten katılımcıların puanları ($\bar{X}=13.27$), 1-3 saat arasında ($\bar{X}=16.46$) ve 3 saatten fazla oyun oynadığını belirten ($\bar{X}=17.26$) katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Tablo 4.10.'da üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin hafta sonu oyun oynama süresine göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.10. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının hafta sonu oyun oynama süresi değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Hafta Sonu Oyun Oynama Süresi	n	\bar{X}	Ss
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Oynamıyorum	355	9.90	1.89
	1 saatten az	116	12.96	4.29
	1-3 saat arası	106	15.65	4.66
	3 saatten fazla	65	17.76	4.89

1=Oynamıyorum, 2=1 saatten az, 3=1-3 saat arasında, 4=3 saatten fazla

Tablo 4.10 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları en yüksekten en düşüğe doğru hafta sonu 3 saatten fazla oyun oynadığını belirten katılımcıların puanları ($\bar{X}=17.76$), 1-3 saat arası oyun oynadığını belirten ($\bar{X}=15.65$), 1 saatten az oyun oynadığını belirten ($\bar{X}=12.96$) ve oyun oynamadığını belirten katılımcılar ($\bar{X}=9.90$) şeklindedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.11.' da sunulmuştur.

Tablo 4.11. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının hafta sonu oyun oynama süresi değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark (Tamhane)
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Gruplar Arası	5208.259	3	1736.086				1-2, 1-3
	Gruplar İçi	7218.601	638	11.314	153.440	.000**	.419	1-4, 2-3 2-4, 3-4
	Toplam	12426.860	641					

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.11.'e bakıldığında, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının hafta sonu oyun oynama süresi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşp

farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Farklılaşmanın kaynağına bakmak için varyanslar homojen dağılmadığı için Tamhane's T2 post-hoc testi yapılmıştır. Bunun sonucunda hafta sonu oyun oynamadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puanları ($\bar{X}=9.90$), 1 saatten az ($\bar{X}=12.96$), 1-3 saat arasında ($\bar{X}=15.65$) ve 3 saatten fazla oyun oynadığını belirten ($\bar{X}=17.76$) katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Aynı zamanda hafta sonu 1 saatten az oyun oynadığını belirten katılımcıların puanları ($\bar{X}=12.96$), 1-3 saat arasında ($\bar{X}=15.65$) ve 3 saatten fazla oyun oynadığını belirten ($\bar{X}=17.76$) katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Hafta sonu 1-3 saat arasında oyun oynadığını belirten ($\bar{X}=15.65$) katılımcıların puanları 3 saatten fazla oyun oynadığını belirten ($\bar{X}=17.76$) katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Tablo 4.12.'de üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin günlük uyku süresine göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.12. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan günlük uyku süresi değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Günlük Uyku Süresi	n	\bar{X}	Ss
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	5 saatten az	30	12.53	4.43
	5-7 saat arası	367	12.32	4.52
	7 saatten fazla	245	11.99	4.22

1=5 saatten az, 2=5-7 saat arası, 3=7 saatten fazla

Tablo 4.12 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları en yüksekten en düşüğe doğru günlük 5 saatten az uyuduğunu belirten katılımcıların puanları ($\bar{X}=12.53$), 5-7 saat arası uyuduğunu belirten ($\bar{X}=12.32$), 7 saatten fazla uyuduğunu belirten ($\bar{X}=12.25$) katılımcılar şeklindedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.13.' te sunulmuştur.

Tablo 4.13. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının günlük uyku süresi değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Gruplar Arası	19.350	2	9.675			
	Gruplar İçi	12407.510	639	19.417	.498	.608	
	Toplam	12426.860	641				

$p<.05^*$, $p<.001^{**}$

Tablo 4.13'e bakıldığında, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının günlük uyku süresi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p < .05$). Tablo 4.14.'te üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.14. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	n	\bar{X}	Ss
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Evet	158	12.27	4.31
	Hayır	133	12.50	4.95
	Bazen	351	12.05	4.22

1=Evet, 2=Hayır, 3=Bazen

Tablo 4.14. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları en yüksekte en düşüğe düzenli fiziksel aktivite yapmadığını belirten katılımcıların puanları ($\bar{X}=12.50$), düzenli fiziksel aktivite yaptığını ($\bar{X}=12.27$) ve bazen düzenli aktivite yaptığını belirten ($\bar{X}=12.05$) katılımcılar şeklindedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.15.' te sunulmuştur.

Tablo 4.15. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Gruplar Arası	20.121	2	10.061			
	Gruplar İçi	12406.739	639	19.416	.513	.596	
	Toplam	12426.860	641				

$p < .05^*$, $p < .001^{**}$

Tablo 4.15.'e bakıldığında, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p < .05$). Tablo 4.16.'da üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin düzenli beslenme durumuna göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.16. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan düzenli beslenme değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Düzenli Beslenme Durumu	n	\bar{X}	Ss
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Evet	168	11.31	3.80
	Hayır	153	13.06	4.95
	Bazen	321	12.26	4.34

1=Evet, 2=Hayır, 3=Bazen

Tablo 4.16. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları en yüksekte en düşüğe düzenli beslenmediğini belirten katılımcıların puanları (\bar{X} =13.06), bazen düzenli beslendiğini (\bar{X} =12.26) ve düzenli beslendiğini belirten (\bar{X} =11.31) katılımcılar şeklindedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.17.' de sunulmuştur.

Tablo 4.17. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının beslenme değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark (Tamhane)
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Gruplar Arası	247.215	2	123.607				
	Gruplar İçi	12179.645	639	19.060	6.485	.002*	.020	1-2, 1-3
	Toplam	12426.860	641					

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.17.'ye bakıldığında, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının düzenli beslenme değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Farklılaşmanın kaynağına bakmak için varyanslar homojen dağılmadığı için Tamhane's T2 post-hoc testi yapılmıştır. Bunun sonucunda düzenli beslendiğini belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puanları (\bar{X} =11.31), bazen düzenli beslendiğini (\bar{X} =12.16) ve düzenli beslenmediğini belirten (\bar{X} =13.06) katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Tablo 4.18.'de üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin oyun oynarken tercih edilen cihaz türüne göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.18. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının oyun oynarken tercih edilen cihaz değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Tercih Edilen Araç Türü	n	\bar{X}	Ss
	Oynamıyorum	329	9.64	1.52
	Masaüstü/Dizüstü bilgisayar	136	16.36	5.36

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Akıllı telefon/Tablet/Oyun konsolu	177	13.76	4.00
---------------------------------------	------------------------------------	-----	-------	------

1=Oynamıyorum, 2=Masaüstü/Dizüstü bilgisayar, 3=Akıllı telefon/Tablet/Oyun konsolu

Tablo 4.18. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları en yüksekte en düşüğe oyun oynarken masaüstü/dizüstü bilgisayar kullandığını belirten katılımcıların puanları ($\bar{X}=16.36$), akıllı telefon/tablet/oyun konsolu kullandığını ($\bar{X}=13.73$) ve oyun oynamadığını ifade eden katılımcıların puanları ($\bar{X}=9.64$) şeklindedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.19.' da sunulmuştur.

Tablo 4.19. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının oyun oynarken tercih edilen cihaza göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark (Tamhane)
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Gruplar Arası	4946.347	2	2473.174				
	Gruplar İçi	7480.513	639	11.707	211.263	.000**	.398	1-2, 1-3, 2-3
	Toplam	12426.860	641					

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.19.'a bakıldığında, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının oyun oynarken tercih edilen cihaza göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Farklılaşmanın kaynağına bakmak için varyanslar homojen dağılmadığı için Tamhane's T2 post-hoc testi yapılmıştır. Bunun sonucunda oyun oynamadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puanları ($\bar{X}=9.64$), masaüstü/dizüstü bilgisayar ($\bar{X}=16.36$) ve akıllı telefon/tablet/oyun konsolu ($\bar{X}=13.76$) kullandığını belirten katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Ayrıca akıllı telefon/tablet/oyun konsolu kullandığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puanları ($\bar{X}=13.76$) masaüstü/dizüstü bilgisayar kullandığını belirten katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=16.36$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Tablo 4.20.'de üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin tercih edilen oyun türüne göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.20. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının tercih edilen oyun türü değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Oyun Türü	n	\bar{X}	Ss
-------------	-----------	---	-----------	----

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Tercih etmiyorum	376	10.01	2.25
	Battle Royale	69	14.85	4.88
	FPS	78	16.12	4.86
	MOBA/MMORPG	59	16.23	5.16
	Diğer	60	13.80	3.98

1=Tercih etmiyorum, 2=Battle Royale, 3=FPS, 4=MOBA/MMORPG, 5=Diğer

Tablo 4.20. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları en yüksekten en düşüğe, oyun oynarken MOBA/MMORPG oyunları tercih ettiğin belirten katılımcıların puanları (\bar{X} =16.23), FPS oyunları (\bar{X} =16.12), battle royale oyunları (\bar{X} =14.85), diğer oyunları tercih ettiğini belirten (\bar{X} =13.80) ve oyun oynamadığını ifade eden katılımcıların puanları (\bar{X} =10.01) şeklindedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.21.' de sunulmuştur.

Tablo 4.21. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının oyun oynarken tercih edilen oyun türüne göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark (Tamhane)
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Gruplar Arası	4594.443	4	1148.611	93.415	.000**	.370	1-2, 1-3, 1-4, 1-5, 3-5, 4-5
	Gruplar İçi	7832.416	637	12.296				
	Toplam	12426.860	641					

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.21.'e bakıldığında, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının tercih ettikleri oyun türüne göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Farklılaşmanın kaynağına bakmak için varyanslar homojen dağılmadığı için Tamhane's T2 post-hoc testi yapılmıştır. Bunun sonucunda herhangi bir oyun türünü tercih etmediğini belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puanları (\bar{X} =10.01), diğer oyunları tercih ettiğini belirten (\bar{X} =13.80), battle royale oyunları (\bar{X} =14.85), MOBA/MMORPG oyunları (\bar{X} =16.23), FPS oyunları (\bar{X} =16.12), tercih ettiğin belirten katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Ayrıca diğer oyunları oynadığını belirten katılımcıların puanları da (\bar{X} =13.80) FPS oyunları (\bar{X} =16.12) tercih ettiğini belirten katılımcıların puanlarından ve MOBA/MMORPG oyunları (\bar{X} =16.23) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük

bulunmuştur. Tablo 4.22.'de üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin oyun motivasyonuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.22. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının oyun motivasyonu değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Oyun oynamak için motivasyona sahip olma durumu	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p	d
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	Motivasyonum yok	334	9.66	1.62	640	-18.475	.000**	.014
	Motivasyonum var	308	14.96	4.78				

p<.05*, p<.001** Tablo 4.22'de oyun oynama motivasyonum var kategorisi, keyif almak, sosyalleşmek, para kazanmak, vakit geçirmek, stres atmak ve merak seçenekleri ile sınırlıdır.

Tablo 4.22.'ye bakıldığında, üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamalarının oyun motivasyonu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmış farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Oyun oynamak için motivasyonu olduğunu belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puanları (\bar{X} =14.96) oyun oynamak için motivasyonu olmadığını belirten katılımcıların puanlarından (\bar{X} =9.66) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Tablo 4.23'te araştırmanın değişkenlerine yönelik korelasyonel bulgular sunulmuştur.

4.2. Araştırmanın Değişkenlerine Yönelik Korelasyonel Bulgular

Tablo 4.23. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu, internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı sonuçları

Değişkenler	İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	İnternet Bağımlılığı	Psikolojik Katılık	Umutsuzluk
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu	1	.274**	.238**	.283**
İnternet Bağımlılığı		1	.463**	.305**
Psikolojik Katılık			1	.533**
Umutsuzluk				1

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.23'e görüldüğü üzere yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puanları ile internet bağımlılığı puanları arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (r=.27, p<.01). Katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puanları ile psikolojik katılık düzeyleri arasında da pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki tespit

edilmiştir ($r=.23$, $p<.01$). Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puanları ile umutsuzluk puanları arasında da pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r=.28$, $p<.01$). Aynı zamanda katılımcıların internet bağımlılığı puanları psikolojik katılık ($r=.46$, $p<.01$) ve umutsuzluk puanları ($r=.30$, $p<.01$) ile pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puanları ve umutsuzluk puanları arasında da pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.53$, $p<.01$). Tablo 4.24'te internet oyun oynama bozukluğunun yordanmasına ilişkin bulgular sunulmuştur.

4.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 4.24. İnternet oyun oynama bozukluğunun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	sr ²	F	R ²
Sabit	8.119	.558		14.546			
İnternet Bağımlılığı	.100	.022	.193	4.601	.274	28.925	.12
Psikolojik Katılık	.017	.020	.041	.862	.238		
Umutsuzluk	.179	.039	.202	4.582	.283		

$p<.01^{**}$, $R=.346$

Tablo 4.24.'e bakıldığında, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluğun internet oyun oynama bozukluğunu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Buna göre internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğunun %12'sini açıklamaktadır ($R=.346$, $R^2=.12$, $p<.01$).

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu, internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış, bulgulara yönelik öneriler geliştirilmiştir.

5.1. Tartışma

5.1.1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin farklılaşmasına ilişkin tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Buna göre erkek üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri kadın üniversite öğrencilerinden daha yüksektir. Literatür incelendiğinde Aksu ve diğerleri (2022) genç erişkinlerle yaptıkları çalışmada erkek katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan bir başka araştırmada tıp fakültesinde öğrenci olan katılımcılar arasında erkek katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri kadın katılımcılardan yüksek bulunmuştur (Yüksel, 2021). Teng ve diğerleri (2020) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalarında kadın katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu ölçeğinden erkek katılımcılardan daha düşük puan aldıklarını bulmuşlardır. Kore’de ergenlerle gerçekleştirilmiş bir çalışmada erkek katılımcıların çevrim içi oyunlara bağımlı hale gelme olasılığının kızlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lee ve Kim, 2017). E-spor/spor yapan ve yapmayan katılımcılarda dijital oyun bağımlılığını inceleyen ve 14-30 yaşları arasındaki katılımcılarla gerçekleştirilen bir çalışmada da erkek katılımcıların kadınlara göre daha fazla oyun bağımlısı olduğu sonucu (Sulubey, 2022) bu araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde internet oyun oynama bozukluğuna sahip olması ilgili literatürde farklı şekillerde açıklanmıştır. Dong ve Potenza (2022), yaptıkları bir çalışmada erkeklerin oyunla bağlantılı ödüllere kadınlardan daha duyarlı olabilecekleri ve aşırı oyun oynama konusunda erkeklerin daha istekli olabileceklerini tespit etmişlerdir. Bu durumun erkeklerin oyun oynama konusunda kendilerini kısıtlayıcı kontrollerini zayıflatabileceğini ifade

etmişlerdir. Wartberg ve diğerleri (2016) ise erkeklerin internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olmasının, oyunların rekabetçi bir yapıya sahip olması ve bunun erkeklere daha çekici gelmesi ile açıklanabileceğini belirtmişlerdir. Usta (2022) da benzer şekilde video oyunlarını genelde erkekler tarafından tasarlanmış olması ve erkeklere yönelik saldırganlık ve müstehcen içeriklere sahip olacak şekilde hazırlanmasının erkeklerin daha çok ilgisini çektiği şeklinde açıklamıştır. Bu sonuca yönelik yapılan bir başka açıklama da erkeklerin toplum tarafından kadınlar kadar denetlenmediği ve üzerlerinde bir baskı olmadığı, teknolojik araçlara ulaşmalarının daha kolay olduğu, kadınların da erkeklerden daha sosyal olması dolayısıyla oyun oynamayı tercih etmedikleri şeklindedir (Arslan, 2019; Çelik, 2021). Tüm bunlar ışığında erkeklerde internet oyun oynama bozukluğunun kadınlardan daha yüksek olması biyolojik yatkınlıklar ve sosyokültürel olarak risk faktörü oluşturan bazı durumlarla açıklanabileceği gibi oyun dinamiklerinin erkeklerin daha alışkın oldukları yapıda olması ile de açıklanabilmektedir.

Belirli internet bağımlılığı türlerinde cinsiyete bağlı değişiklikleri inceleyen bir meta-analiz çalışmasında yapılan çalışmaların çoğunda erkek katılımcıların kadınlardan daha yüksek internet oyun oynama bozukluğuna sahip olduğunun belirlenmesiyle birlikte ters yönde bulguların olduğu çalışmalara da işaret edilmiştir (Su vd., 2020). Öncel ve Tekin (2015) ortaokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında kız öğrencilerin gerçek hayatla oyunu ilişkilendirme, oyun nedeniyle sorumlu olduğu görevlerini aksatma, oyun oynamayı diğer etkinlik türlerine tercih etme gibi oyun bağımlılığının alt boyutlarında erkek öğrencilere göre daha yüksek puana sahip olduklarını bulmuşlardır. Erkek öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu çalışmalar bulunmasına karşın kadın katılımcıların yüksek düzeyde oyun bağımlılığına sahip olmasını ise günümüzde gelişen şartlarla birlikte kadınların da erkekler kadar bilgisayara ve internete erişimi olması ile açıklamışlardır (Öncel ve Tekin, 2015).

Alanyazın incelendiğinde internet oyun oynama bozukluğu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşmanın görülmediği çalışmalara da rastlanmıştır. Şenel ve diğerleri (2021) ergenlerle yürüttükleri çalışmada erkek katılımcılarda internet oyun oynama bozukluğu yaygınlığı daha fazla olduğu halde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma bulmamışlardır. 18-62 yaşları arasındaki katılımcılarla gerçekleştirilen bir başka çalışmada da katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri cinsiyete göre değişiklik göstermemiştir (Scerri vd., 2019). Musluoğlu (2016) 15-19 yaşları arasındaki öğrencilere gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların

dijital oyun bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Günümüzde gelişen teknolojiyle birlikte hem kadınların hem de erkeklerin dijital araçlara ve oyun içeriklerine ulaşma imkanlarının eşit olması bu durumun bir açıklaması olarak düşünülebilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları romantik ilişki durumu değişkenine göre incelendiğinde; internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri ile romantik ilişki durumu arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Literatürde araştırmanın bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Evren ve diğerleri (2020)'nin üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koyulmuştur. Yapılan başka bir çalışmada üniversite öğrencileri ve araştırma görevlisi olan İOOB tanı kriterlerini karşılayan ve sağlıklı olan iki grupta gerçekleştirilmiş, katılımcıların medeni hali ile internet oyun oynama bozukluğu arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Usta, 2022). Yurt dışında yapılan bir başka araştırmada yine katılımcıların evli ya da bekar olmasının internet oyun oynama bozukluğu üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı bulunmuştur (Rho vd., 2018). Tullett-Prado ve diğerleri (2021) yaşları 18 ve 72 arasında değişen 1032 oyuncu ile yaptıkları çalışmada katılımcıların romantik bir ilişki içinde olması ile internet oyun oynama bozukluğu profilleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamışlardır. Bununla birlikte literatürde romantik ilişki durumunun internet oyun oynama bozukluğunu etkilediği sonucuna sahip çalışmalar da bulunmaktadır. Liao ve diğerleri (2020) çalışmalarında flörtü olan veya evli olan genç yetişkinlerin internet oyun oynama bozukluğuna sahip olma olasılıklarının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. (Wang ve Cheng, 2021) yetişkinlerle yürüttükleri araştırmada oyun oynama bozukluğunun bekar katılımcılarda romantik ilişkisi olan katılımcılara oranla daha yaygın olduğunu bulmuşlardır. Bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının bireylerin ilişki doyumunu ve öz güvenlerini azalttığı ve ilişki korkusunu arttırdığı literatürde yer edinmiştir (Erdemir, 2018). Bu araştırmanın sonucuna bakıldığında; literatürde aksi yönde bulgular olsa da romantik bir ilişkiye sahip olmanın bireylerin internet oyun oynama bozukluğuna sahip olması için tek başına doğrudan bir risk faktörü ya da koruyucu bir faktör olmadığı düşünülmektedir. Ancak bireylerin sahip olduğu ilişkinin kalitesi, ilişkidenden aldıkları doyum gibi faktörlerin internet oyun oynama bozukluğu ve romantik ilişki durumu arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek faktörler olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bireye sosyal destek sağlayan bir ilişkinin internet oyun oynama bozukluğu riskini azaltabileceği, tam tersi bir ilişkinin de internet oyun oynama

bozukluğu riskini artırabileceği varsayılmaktadır. Fakat bu varsayımlar bu çalışmada doğrulanamamıştır.

Yapılan araştırmanın sonucuna göre, niversite ğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri kardeş sayısına göre değişiklik göstermemektedir. Üniversite ğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının incelediği bir çalışmada bireylerin kardeşe sahip olması ya da olmamasının dijital oyun bağımlılığı düzeyi üzerinde bir etkisi olmadığını saptamıştır (elik, 2021). Ortaokul ğrencileri ile yürütülen bir çalışmada katılımcıların kardeş sayıları ile bilgisayar oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Aksoy ve Yılmaz Bursa, 2020). Coşanay Güley ve diğerleri (2015) de lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kardeş sayısının oyun bağımlılığını etkilemediğini tespit etmişlerdir. Bu bulgular araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Yurt dışında ergenlerle yapılan bir çalışmada ise kardeş sayısının internet oyun bağımlılığını etkilediği, internet oyun bağımlılığına sahip ergenlerin üç veya daha fazla kardeşe sahip ve ailelerinin ilk ya da ikinci çocuğu olduğu belirlenmiştir (Ahmed vd., 2022). Kanat (2019) ise yaptığı çalışmada daha fazla sayıda kardeşe sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyinin daha az sayıda kardeşe sahip olan katılımcılardan düşük olduğunu bulmuştur. Araştırmanın bulguları ile zıt yönde sonuçlar literatürde yer edinmiş olsa da bu araştırmada kardeş sayısının internet oyun oynama bozukluğu üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada niversite ğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğunun anne eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiştir. Buna göre annesi lise mezunu olan ve annesi niversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun olan niversite öğrencileri annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerden daha yüksek düzeyde internet oyun oynama bozukluğuna sahiptir. Araştırmada bulunan bir başka sonuç da niversite ğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğunun baba eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterdiğidir. Buna göre babası niversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun olan niversite öğrencileri babası ilkokul mezunu olan öğrencilerden daha yüksek düzeyde internet oyun oynama bozukluğuna sahiptir. Bu sonuçlara paralellik gösteren bir alışma Gldağ (2016) tarafından yapılmış, araştırma sonucunda anne ve baba eğitim durumu yükseldikçe dijital oyun bağımlılığının arttığı gözlemlenmiştir. Balıkçı (2018) ise yürüttüğü çalışmada annesi lisansüstü eğitim kademesinden mezun olan ocuk ve ergenlerin çevrim içi oyun bağımlılığı düzeylerinin annesi herhangi bir okuldan mezun olmayan katılımcılardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Literatür incelendiğinde anne ve baba eğitim düzeyi arttığıca oyun bağımlılığının

arttığını belirten bir başka çalışma da Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) tarafından yapılmıştır. Bu durumun açıklamasını ise eğitim düzeyi yüksek olan anne ve babaların çalışmaları nedeniyle çocuklarına yeterince vakit ayıramamaları, çocukları üzerinde oyun ile ilgili denetim kuramamaları, bu çocukların teknolojik aletlere erişiminin daha fazla olması şeklinde yapmışlardır (Aktaş, 2018; Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Ebeveynlerle yapılan sosyal aktivitelerin oyun bağımlılığını negatif yönde etkilediği (Jeong ve Kim, 2011) dikkate alındığında bu açıklamanın geçerli olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularına zıt çalışmalara da rastlanmıştır. Yapılan bir çalışmada dijital oyun bağımlılığı düzeyinin anne-baba eğitim durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Hazar vd., 2020). Bunun bir açıklaması günümüzde bireylerin anne ve babalarının eğitim durumları fark etmeksizin internet ve teknolojik cihazlara ulaşma imkânı bulunması olabilir. Özgür (2019) ise yaptığı çalışmada annesi lisans ve üzeri eğitim kademesinden mezun olan ergenlerin çevrim içi oyun bağımlılığı düzeylerinin annesi daha düşük kademelerden mezun olan ergenlere göre daha düşük olduğunu saptamıştır. Annenin artan eğitim düzeyinin bir sonucu olarak dijital okuryazarlık düzeyinin arttığı ve buna bağlı olarak da çocuklarının dijital etkinlikleri üzerinde daha fazla denetime ve yönlendirmeye sahip olabilecekleri bu sonucun açıklaması olarak değerlendirilmiştir (Özgür, 2019). Budak (2020) çalışmasında ebeveynlerin eğitim durumlarına göre tercih ettikleri dijital oyun rehberlik stratejilerinin farklılaştığını, üniversite mezunu annelerin üniversite mezunu olmayan annelere göre aktif rehberlik stratejilerini daha fazla tercih ettiğini tespit etmiştir. Buna göre aktif rehberlik stratejisini tercih eden ebeveynlerin çocuklarının dijital oyun bağımlılık eğilimi göstermedikleri ifade edilmiştir. Tüm bu bilgiler sonucunda ebeveyn eğitim durumlarının bireylerin internet oyun oynama bozukluğu üzerinde hem bir risk faktörü hem de önleyici bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları hafta içi/hafta sonu günlerde oyun oynama süresi değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin hafta içi/hafta sonu günlerde oyun oynama süreleri arttıkça internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri yükselmektedir. Brailovskaia ve diğerleri (2022) yürüttükleri deneysel bir çalışmada bilinçli ve kontrollü olarak oyundan uzak duran katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin azaldığını ortaya koymuşlardır. Gao ve diğerleri (2022), ergenler ve genç yetişkinlerle yapılmış çalışmaları inceleyerek internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin olası

risk faktörlerini inceledikleri meta-analiz araştırmasında oyun oynama süresi ortalamasının yüksek olmasını bir risk faktörü olarak belirlemişlerdir. İnternet oyun oynama bozukluğuna için risk olabilecek değişkenlerin incelendiği başka bir çalışmada haftalık 20 saatten fazla oyun oynamanın İOOB ile ilişkili olan en önemli değişkenlerden biri olduğu tespit edilmiştir (Severo vd., 2020). Yapılan bir başka çalışmada İnternet oyun oynama bozukluğuna sahip olan ve internet oyunu oynayan normal oyunculardan oluşan iki grup katılımcı incelenmiş, İnternet oyun oynama bozukluğuna sahip olan katılımcıların hem hafta içi hem de hafta sonu günlerde diğer katılımcılardan daha uzun süre oyun oynadıkları tespit edilmiştir (Rho vd., 2018). Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmanın sonucunda günlük 4 saat ve üzerinde oyun oynama süresi olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ay, 2021). Y. Yu ve diğerleri (2022) ergen oyuncularla çalıştıkları çalışmada oyun oynama süresinin muhtemel internet oyun oynama bozukluğu ile pozitif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Literatür incelendiğinde elde edilmiş bulguların bu araştırmanın bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bağcı ve Albayrak Özer (2021) oyunlarla fazla vakit geçirmenin bir sonraki seferde oyun süresinin artmasıyla sonuçlandığını belirtmişlerdir. Bu durum bireylerin oyun oynamaya karşı tolerans geliştirmeleri ile birlikte internet oyunları üzerinden elde edecekleri başarı duygusu için oyun oynamayı sürdürdüklerini akla getirmektedir. Yavuz ve Erden Çınar (2022) ergenlerle yürüttükleri çalışmalarında internet oyun bağımlılığı düzeyi ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide oyun süresinin aracı rolünü incelemiş, algılanan sosyal desteğin düşmesi ile haftalık oyun süresinin arttığı ve bunun da internet oyun bağımlılığını artırdığını bulmuşlardır. Yurt dışında yapılan deneysel bir çalışmada katılımcılardan bir insan tarafından işletilen sanal insanla (avatar) kendilerine öfke ve endişe verici iki deneyimi paylaşmaları istenmiştir. Katılımcılara duygusal ve bilişsel destek sağlayan bu sanal insanla deneyimlerini paylaştıktan sonra katılımcıların duygu yoğunluğunun azaldığı ve kendilerini daha iyi hissettikleri tespit edilmiştir. Araştırmacılar sanal bir insanla konuşmanın zor zamanlarda kişilere destek sağlayabileceğini belirtmişlerdir (Pauw vd., 2022). Özellikle çevrim içi oynanan oyunlar dikkate alındığında oyunlardaki çevrim içi sohbetlerde bireylerin sosyalleşebildiği varsayılmaktadır. Dolayısıyla bireylerin oyunlar aracılığı ile tanışarak yakınlık kurabileceği kişilerden sosyal destek sağlamak amacıyla oyun oynamaya fazla zaman ayırdıkları düşünülmektedir. Öte yandan oyunların türünün de oyun oynamaya geçirilen vakti artıran bir faktör olduğu düşünülmektedir. Örneğin bazı internet oyunları oyuncunun oyunu uzun süreli olarak takip etmesini gerektirmektedir. Bu durumda bireylerin oyun süresinin artması beklenmektedir.

Yapılan araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin günlük uyku sürelerine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmamaktadır. Guo ve diğerleri (2022) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada kısa uyku süresinin mobil oyun oynama süresini artırdığını tespit etmişlerdir. Ohayon ve Roberts (2021) lisans ve lisansüstü öğrencilerle yürüttükleri çalışmada internet oyun oynama bozukluğunun uykuyu yenileyici/dinlendirici etkisinin düşmesi, aşırı yorgunluk ve gündüz uyuklama hali gibi değişkenlerin yanında uyku bozuklukları semptomları ile de ilişkili olduğunu saptamışlardır. Lise öğrencileri ile gerçekleştirilmiş bir araştırmada ise sıradan çevrim içi oyunculara oranla internet oyun oynama bozukluğuna sahip olan katılımcıların daha az uyuduğu tespit edilmiştir (Hawi vd., 2018). Zaman ve diğerleri (2022) de yaptıkları çalışmada oyun bağımlılığı olan katılımcıların daha düşük uyku süresine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Kristensen ve diğerleri (2021) toplam 33 araştırmayı inceleyerek yaptıkları meta-analiz çalışması sonucunda problemlili oyun oynama davranışının daha kısa uyku süresi, düşük uyku kalitesi, gündüz uykulu olma hali ve çeşitli uyku bozuklukları ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin katılımıyla yapılan bir araştırmada hafta sonu günlerde 10 saatten az uyuyan çocuklarda dijital oyun bağımlılığı düzeyi daha yüksek olarak belirlenmiştir (Öztürk Eyimaya vd., 2020). King ve diğerleri (2013), ergenlerle yürüttükleri çalışmada uzun süreli şiddet içerikli video oyunu oynamanın normal video oyunu oynamaya göre katılımcıların toplam uyku süresinde 27 dakikalık bir düşüşe sebep olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum oyun içeriğinin bireylerin duygu durumlarını etkilediği, bu nedenle de uykuya dalmayı zorlaştırdığını düşündürmektedir. Alanyazında ilgili sonuçlar incelendiğinde uyku süresi ile internet oyun oynama bozukluğunun karşılıklı bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Ancak bu çalışmada aksi yönde bir sonuç elde edilmiştir.

Bu araştırmada katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Yapılan bir çalışmada 18-25 yaşları arasında oyun oynayan ve oynamayan katılımcıların fiziksel aktivite durumları incelenmiş, oyun oynama ile fiziksel aktivite arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır (Çalışkan ve Sayaca, 2019). Ekinci ve diğerleri (2017) lise öğrencileri ile çalıştıkları araştırmalarında sportif faaliyetlerde bulunan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Yurt dışında yapılan bir araştırmada da düşük düzeyde spor ve egzersiz yaptığını belirten katılımcıların daha fazla video oyun belirtisine sahip olduğu tespit edilmiştir (Henchoz vd., 2016). 12-14 yaşlarındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığının incelendiği bir araştırmada ise spor yapan bireylerin dijital

oyun bağımlılığı düzeyleri spor yapmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Alpdoğan, 2021). Bununla birlikte haftada en az 2 gün spor yapan sporcuların oyun bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğuna ilişkin bulgular da alanyazında yer edinmiştir (Can ve Tekkurşun Demir, 2020). Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça oyun bağımlılığı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşan başka çalışmalar literatürde yer almaktadır (Akyol, 2021; Gülbetekin vd., 2021). Öte yandan fiziksel aktivitenin internet oyun oynama bozukluğu üzerindeki etkisini inceleyen deneysel araştırmalar da mevcuttur. Maden ve diğerleri (2022) oyun oynama bozukluğuna sahip ve hareketsiz bir yaşam tarzı olan katılımcılarla yaptıkları çalışmada sanal gerçeklik temelli antrenman ve aerobik antrenman müdahalesinin fiziksel aktivite oyun oynama bozukluğu üzerindeki etkisini incelemiştir, bunun sonucunda müdahale gruplarında kontrol grubuna göre oyun oynama bozukluğu şiddetinde azalma olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin arttığını tespit etmişlerdir. Çevrim içi oyun bağımlılık düzeyleri yüksek olan 15-19 yaşlarındaki ergenlerle yapılan bir çalışmada ise katılımcılara 3 ay süre ile haftada en az 3 gün en az 1 saat olacak şekilde bireysel egzersiz programları uygulanmıştır. Bunun sonucunda deney grubunda çevrim içi oyun bağımlılığı düzeyinin kontrol grubuna göre azaldığını saptamışlardır (Baba Kaya, 2018). Hong ve diğerleri (2020) ise internet oyun oynama bozukluğu olan bireyleri için bilişsel davranışçı terapi ile birlikte uygulanan fiziksel aktivite müdahalesinin internet kullanım şiddetini ve depresif ruh halini azalttığını ve biyolojik bazı iyileşmeler sağladığını tespit etmişlerdir. Bireylerin fiziksel aktivite motivasyonları arttıkça dijital oyun oynama istekleri ve eğlenmek için dijital oyun oynama güdülerinin azaldığı ifade edilmiştir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019). Bu araştırmanın bulgusu ve literatürdeki bazı bulgulara ters düşse de literatürde rastlanan çoğu araştırmanın sonucu dikkate alındığında, fiziksel aktivitenin internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin önemli bir etken ve koruyucu bir faktör olduğunu düşündürmektedir.

Üniversite öğrencilerinin düzenli beslenme durumlarına göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmamaktadır. Buna göre düzenli beslenen katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri bazen düzenli beslenen ve düzenli beslenmeyen katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinden daha düşüktür. Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını araştıran bir çalışmada problemlili internet kullanımı ile beslenme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Nazik ve Güneş, 2019). Adölesanlarla yürütülen bir çalışmada katılımcıların çoğunun medya araçları kullanırken yiyecek ve içecek tükettiği, medya kullanımının atıştırmalık tüketimini artırdığı ve sağlıksız yeme ile ilişkili olduğu tespit edilmiş, bireylerin

medya araçları kullanırken bilinçsiz yediği ve bu araçların tüketilen yiyeceğin türünü etkileyerek obeziteye katkı sağladığı ifade edilmiştir (Kartal, 2017). İnternet bağımlılığı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan başka araştırmalar da görülmektedir (Yiğitcan, 2021). Yılmaz (2017) problemlili internet kullanımının yeme tutumunu etkileyen bir faktör olduğunu tespit etmiştir. İnterneti oyun oynamak için kullanan katılımcıların %40'sinin fazla kilolu olduğu tespit edilmiştir (Bulat Besin, 2021). Mohaç (2015) yaptığı çalışmada obez öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerinin obez olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer bir sonuca ulaşılan başka bir çalışmada da obeziteye sahip öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri yüksek bulunmuştur (Başdaş ve Özbey, 2020). Yurt dışında yapılan bir çalışmada yatmadan önceki 4 saatlik dilimde video oyunu oynadığını belirten ergen ve çocuklarda abdominal yağlanmayı artırdığı saptanmıştır (Turel vd., 2017). Kracht ve diğerleri (2020) yaptıkları sistematik incelemede obezite ve video oyunu arasında pozitif ilişki olan çalışmalarla birlikte iki değişken arasında ilişkinin olmadığı çalışmaların da olduğunu belirtmişlerdir. Bütün bu bilgiler ışığında bireylerin düzenli beslenme durumlarının internet oyun oynama bozukluğu üzerinde etkili olduğu bulgusunun literatürdeki bulgularla tutarlı olduğu düşünülmektedir. Bunun sonucunda bireylerin beslenme durumları ve internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinin karşılıklı bir nedensellik ilişkisine sahip olduğu fikri benimsenmektedir. Bireylerin oyun başında vakit geçirmelerinin yeme tutumları üzerinde etkili olduğu, bireylerin bilinçsiz bir şekilde daha yüksek enerjili yiyecek ve içecekler tüketmesine ve düzensiz beslenmesine sebep olduğu bunun sonucunda da internet oyun oynama bozukluğu düzeylerini artırdığı söylenebilmektedir.

Bu araştırmada katılımcıların oyun oynarken tercih ettikleri cihaz türüne göre internet oyun oynama bozukluğunun farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre oyun oynamadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri, masaüstü/dizüstü bilgisayar tercih edenler ile akıllı telefon/tablet/oyun konsolu kullandığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinden daha düşük, akıllı telefon/tablet/oyun konsolu kullandığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyi ise masaüstü/dizüstü bilgisayar kullandığını belirten katılımcılardan daha düşük bulunmuştur. Ayraller Taner ve diğerleri (2022) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada bilgisayar ve oyun konsolu ile oyun oynayan katılımcıların bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerinin akıllı telefon ile oyun oynayanlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Barut (2019) tarafından ergen katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmada da oyun oynarken en çok tercih edilen cihaz türü akıllı telefon olmasına rağmen bilgisayar kullanan katılımcıların dijital oyun

bağımlılığı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir başka çalışmada oyun oynamak için bilgisayarı tercih etmenin dijital oyun bağımlılığını artırıcı bir etkisi olduğu saptanmıştır (Çelik, 2021). Aktaş ve Bostancı (2021) çalışmalarında kızların oyun oynamak için en çok cep telefonu, erkeklerin ise hem cep telefonu hem de bilgisayar kullandıklarını bulmuşlardır. Yapılan bir başka çalışmada ise çevrim içi bilgisayar oyunu oynamanın çevrim içi oyun bağımlılığını mobil oyunlardan daha çok etkilediği ayrıca bilgisayarda oyun oynama süresinin erkeklerin bağımlılık eğilimini, mobil oyun süresinin de kadınların bağımlılık eğilimini artırdığı saptanmıştır (Lee ve Kim, 2017). Alanyazındaki bulgular incelendiğinde oyun oynarken tercih edilen cihaz türünün internet oyun oynama bozukluğunu etkileyen önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir. Bilgisayarların oyunları kurabilmek için gerekli teknik donanımlara akıllı telefon/tabletlerden daha fazla sahip olması, geniş ekran ve grafik ayarları gibi özelliklerle oyunun kalitesini ve oyundan alınan verimi artırması, bilgisayarda oyun kontrolünün daha kolay olması gibi çeşitli faktörlerin bireyleri oyun oynamak için bilgisayarı tercih etmeye ittiği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin tercih ettikleri oyun türüne göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmaktadır. Herhangi bir oyun türünü tercih etmediğini belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri, belirtilen kategorilerin dışındaki türlerde oyunları (diğer), battle royale oyunları, MOBA/MMORPG oyunları ve FPS oyunları tercih ettiğini belirten katılımcıların puanlarından daha düşüktür. Ayrıca belirtilen kategorilerin dışındaki türlerde oyunları oynadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri FPS oyunları tercih ettiğini belirten ve MOBA/MMORPG oyunları tercih ettiğini belirten katılımcılardan daha düşük bulunmuştur. Problemlerli oyun davranışının incelendiği bir çalışmada MMORPG ve FPS türündeki oyunları tercih eden bireylerin oyun süresinin arttığı ve bu bireylerin problemlerli oyun davranışı sergiledikleri saptanmıştır (Dieris-Hirche vd., 2020). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada öğrenciler tarafından en çok tercih edilen oyun türünün FPS oyunları olduğu fakat MOBA oyunlarının bağımlılık yapıcı etkisinin daha fazla olduğunu tespit edilmiştir (Orak vd., 2021). Sistematik bir incelemede MMORPG oyunları tercih eden oyuncuların tolerans, duygudurum değişikliği ve olumsuz psikososyal sonuçlar gibi bağımlılık semptomlarına sahip olduklarını, MMORPG oyunları tercih eden katılımcılarda internet oyun bağımlılığı yaygınlığının daha fazla olduğunu ortaya koyulmuştur (Kuss ve Griffiths, 2012). Bekir (2018) ise yaptığı çalışmada bir battle royale oyun olan PUBG'yi oynayan oyuncuların çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada savaş oyunlarını tercih eden öğrencilerin

internet oyun oynama bozukluğu puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Areshtanab vd., 2021). Alanyazın incelendiğinde bu araştırmannın bulguları ile tutarlı ve zıt yönde araştırmaların olduğu görölmüştür. Bu çalışmanın sonucuna göre FPS oyunların yapısı gereği gerçekçi olduğu, genellikle savaş temalarını işlediği, hız ve koordinasyon gerektirdiği için oyuncunun dikkat ve odaklanmaya ihtiyaç duymasına sebep olduğu düşünölmektedir. Bu durumda oyuncunun oyunda kendini geliştirebilmesi için oyunda geçirdiği süreyi artırması beklenmektedir. Bunun sonucunda FPS oyunların internet oyun oynama bozukluğunu etkilediği varsayılmaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin oyun motivasyonları internet oyun oynama bozukluğu düzeylerini etkilemektedir. Oyun oynamamak için motivasyona sahip olmayan katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri oyun oynamak için motivasyona sahip olan katılımcılardan daha düşük bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada bireylerin en yaygın oyun oynama sebepleri arasında oyunu kazanma ve oyun içerisinde rakipleri öldürme olduğu tespit edilmiştir (Bayram, 2020). Chang ve diğerleri (2018) bireylerin yaşam zorluklarından kaçma, oyun içerisinde ilerleme ve sosyalleşme şeklinde üç motivasyona sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Yurt dışında yapılan bir başka çalışmada da problemlili oyun oynama davranışına sahip katılımcıların sosyal motivasyonları, kaçma, başa çıkma ve fantezi motivasyonlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Laconi vd., 2017). Bányai ve diğerleri (2020) profesyonel olarak e-spor yapmayı planlayan bireylerin oyun motivasyonlarını inceledikleri çalışmada rekabet, beceri geliştirme ve sosyal motivasyonların bu bireylerin kariyer planlamasını önemli yordayıcıları olduğunu tespit etmişlerdir. Çevrim içi oyun kullanıcısı olan bireylere yapılan bir çalışmada ise kaçış ve fantezi motivasyonlarının internet oyun oynama bozukluğunu önemli derecede yordadığı saptanmıştır (Kim ve Kang, 2021). Kendisini internet oyunu kullanıcısı olarak isimlendiren kişilerle yapılan bir çalışmada başarı, sosyalleşme ve oyuna dalma gibi faktörlerin oyun oynama için motivasyon olduğu ve internet oyun oynama bozukluğunu yordadığı belirlenmiştir (Carlisle, 2017). Yapılan araştırmaların sonuçları dikkate alındığında bireylerin sosyal ve kişisel sebeplerden dolayı oyun oynadığı görölmektedir. Temelde bireylerin oyun yolu ile başarı elde etmek, yaşanan problemlerden kaçmak ve stresi azaltmak, oyunların rekabetçi doğası gereği rakiplerle mücadele edebilmek adına oyunda daha fazla pratik yaparak ilerlemeye çalışmak ve sosyalleşmek gibi amaçlar güderek oyun oynadığı görölmektedir. Bu noktada bireylerin oyun motivasyonunun internet oyun oynama bozukluğu düzeyini etkilediği söylenebilmektedir.

5.1.2. Değişkenler arasındaki ilişkiye ve internet oyun oynama bozukluğunun yordanmasına ilişkin tartışma

Yapılan araştırma sonunda internet oyun oynama bozukluğu, internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk, internet oyun oynama bozukluğundaki toplam varyansın %12'sini yordamaktadır. Kahraman (2021) rol yapma oyunu oynayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında rol yapma oyunu oynayan bireylerin değer odaklı yaşam düzeylerinin kontrol grubundan daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Kabakçı (2021) yaptığı çalışmada internet bağımlılığının bireylerin psikolojik katılıklarını yordayıcı etkisi olduğunu tespit etmiştir. Yapılan bir başka çalışmada da problemlili internet kullanımı ile psikolojik esnekliğin boyutları olan kabul ve bağlamsal benlik ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çiçek, 2021). Bireylerin stresle başa çıkma stratejilerin etkili kullanamaması internet bağımlılığı riskini artırmakla birlikte bu durum bireylerin bilişsel ayrışma düzeylerinin az olması, yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılık ile ilişkili bulunmuştur. Bu sonuç üzerine bireylerin stresli olaylardan ve durumlardan uzaklaşmak için interneti aşırı kullanabilecekleri vurgulanmıştır (Chou vd., 2018). Bireylerin umutsuzluk düzeylerinin artması ruminatif düşünce biçiminin de artmasına sebep olmaktadır (Türkgil, 2021). Ayrıca bilişsel esneklik ve umutsuzluk arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu (Yazar ve Meterellioz, 2019) da literatürdeki bulgular arasındadır. Bireylerin umutsuzluk düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığı bilinmektedir (Döner, 2018). Ayrıca yapılan bir araştırmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkide depresif belirtilerin ve umutsuzluğun aracı rol oynadığı saptanmıştır (Chen vd., 2021). Üniversite öğrencilerinde internet kullanım amaçlarının incelendiği bir çalışmada bireylerin problemlili internet kullanımını yordayan en önemli internet kullanım amacının tanımadıkları kişilerle sosyal ilişki kurma olduğu tespit edilmiştir (Ceyhan, 2010). Öte yandan yalnızlık bireylerin umutsuzluk düzeyini artırmaktadır (Gum vd., 2017). Tüm bu bilgiler ışığında bireylerin hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmede ve sosyal destek ihtiyaçlarını gidermede alternatif bir yol olarak internet kullanımını ve oyun oynamayı tercih ettikleri söylenebilmektedir. Yaşadığı zorlukları bu davranışlarla aşmaya çalışan bireyin bu giriminin gelecekle ilgili daha fazla olumsuz ve tekrarlayan düşüncelere ve beklentilere sahip olmasıyla sonuçlandığı, bunun da bireyin davranış kalıplarını daraltarak değer odaklı davranışlar sergilemesine engel olarak psikolojik bir katılık meydana getirdiği

düşünülmektedir. Bu durumda da internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluğun internet oyun oynama bozukluğunu etkileyen kavramlar olduğu düşünülmüştür.

5.2. Sonuç

Yapılan araştırma sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Üniversite öğrencisi erkeklerin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri, üniversite öğrencisi kadınlardan daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri romantik ilişki durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Annesi lise mezunu olan ve annesi üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun olan üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri, annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerden daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Babası üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezunu olan üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri, babası ilkokul mezunu olan öğrencilerden daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri hafta içi günlerde oyun oynama süresi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Hafta içi günlerde oyun oynamadığını belirten üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri, 1 saatten az, 1-3 saat arasında ve 3 saatten fazla oyun oynadığını belirten öğrencilerden daha düşüktür. Hafta içi günlerde 1 saatten az oyun oynadığını ifade eden üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri ise 1-3 saat arası ve 3 saatten fazla oyun oynadığını ifade eden öğrencilerden daha düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri hafta sonu günlerde oyun oynama süresi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Hafta sonu günlerde oyun oynamadığını belirten üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu

düzeyleri, 1 saatten az, 1-3 saat arasında ve 3 saatten fazla oyun oynadığını belirten öğrencilerden daha düşüktür. Hafta sonu günlerde 1 saatten az oyun oynadığını ifade eden üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri, 1-3 saat arası ve 3 saatten fazla oyun oynadığını ifade eden öğrencilerden daha düşüktür. Hafta sonu günlerde 1-3 saat arasında oyun oynadığını ifade eden üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri, 3 saatten fazla oyun oynadığını ifade eden öğrencilerden daha düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri günlük uyku süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri düzenli fiziksel aktivite yapma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri düzenli beslenme durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Düzenli beslendiğini belirten üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri bazen düzenli beslendiğini ifade eden ve düzenli beslenmediğini ifade eden öğrencilerden daha düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyi, oyun oynarken tercih ettikleri cihaz türüne göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre oyun oynamadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri, masaüstü/dizüstü bilgisayar, ve akıllı telefon/tablet/oyun konsolu kullandığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeylerinden daha düşük, akıllı telefon/tablet/oyun konsolu kullandığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyi ise masaüstü/dizüstü bilgisayar kullandığını belirten katılımcılardan daha düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyi, tercih ettikleri oyun türüne göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Herhangi bir oyun türünü tercih etmediğini belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri, diğer oyunları, battle royale oyunları, MOBA/MMORPG oyunları, FPS oyunları tercih ettiğini belirten katılımcıların puanlarından daha düşüktür. Ayrıca diğer oyunları oynadığını belirten katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri FPS oyunları tercih ettiğini belirten ve MOBA/MMORPG oyunları tercih ettiğini belirten katılımcılardan daha düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri, oyun motivasyonlarına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Oyun oynamak için motivasyonu

olmayan katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri oyun oynamak için motivasyona sahip olan katılımcılardan daha düşüktür.

Yapılan araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile psikolojik katılık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin internet oyun oynama bozukluğu ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile umutsuzluk ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmada internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluğun üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğunu anlamlı derecede yordadığı ve bu değişkenlerin internet oyun oynama bozukluğunun %12'sini açıkladığı tespit edilmiştir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler

Bu çalışma sonucunda düzenli beslenmenin internet oyun oynama bozukluğu üzerinde koruyucu bir faktör olabileceği görülmüştür. Ayrıca araştırmanın bulguları ile paralel olmasa da fiziksel aktivite yapma ve günlük uyku süresinin de literatürde internet oyun oynama bozukluğu ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu durum üniversite öğrencilerinde yapılacak sağlıklı yaşam becerilerine ilişkin psikoeğitim çalışmalarının, bireysel ve grupla psikolojik danışmanlık uygulamalarının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Üniversitelerin Psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezleri ve uygulama birimleri aktifleştirilerek üniversite öğrencileriyle internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin çeşitli çalışmalar yürütülebileceği düşünülmektedir.

Hafta içi/hafta sonu oyun onama süresi arttıkça internet oyun oynama bozukluğu düzeyinin arttığı görülmektedir. Bununla birlikte oyun türü, oyun motivasyonu ve oyun oynarken kullanılan cihaz gibi değişkenlerin de internet oyun oynama bozukluğunu etkilediği görülmektedir. Bu konuda bireylerin oyun oynayarak geçirdikleri süreyi azaltmalarına yardımcı olmak adına zaman yönetimi gibi grup rehberliği çalışmaları yürütülebilir. Ayrıca bireylerin oyun motivasyonlarını artıran etkenlerin tespit edilmesi ve bu etkenlerin önlenmesine yönelik çalışmaların da faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar hem oyun dinamiklerine ilişkin değişkenlerin hem de bireylerin yaşam tarzları ve tercihlerine ilişkin değişkenlerin internet oyun oynama bozukluğunu etkilediğini göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda internet oyun oynama bozukluğu ve çeşitli oyun dinamiklerinin bu duruma etkileri hakkında üniversite öğrencilerini bilgilendirmeyi amaçlayan rehberlik planları geliştirilebileceği düşünülmektedir.

5.3.2. Araştırmacıya Yönelik Öneriler

Bu çalışmada internet oyun oynama bozukluğunun cinsiyet, kardeş sayısı, romantik ilişki durumu, anne-baba eğitim durumu, hafta içi-hafta sonu oyun oynama süresi, günlük uyku süresi, düzenli fiziksel aktivite yapma, düzenli beslenme durumu, tercih edilen oyun türü, oyun motivasyonu ve oyun oynarken kullanılan cihaz değişkenleri incelenmiştir. Sonraki çalışmalarda öğrencilerin kiminle yaşadığı, üniversiteyi aile yanında/şehir dışında okuma durumu, evde sürekli internet bağlantısına sahip olma durumu, akademik başarı gibi değişkenlerle birlikte oyunların dinamiklerine ilişkin oyun içi satın alma yapma yapmama durumu, oyun üzerinden arkadaş edinme durumu gibi farklı demografik değişkenlerle çalışılmasının üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin risk faktörlerinin belirlenmesi konusunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İnternet oyun oynama bozukluğuna ilişkin alanyazın incelendiğinde çalışma grubu olarak genelde ergenlerin ve çocukların seçildiği görülmektedir. Günümüzde teknolojinin gelişmesi ve oyun sektöründe meydana gelen değişiklikler sonucu oyunların daha geniş kitlelere ve geniş yaş aralığına hitap etmeye başlamıştır. Bu noktada üniversite öğrencisi ve genç yetişkin yaş grubunda internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin prevalans çalışmaları yapılmasının ve internet oyun oynama bozukluğunu farklı değişkenlerle araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Aynı zamanda klinik tanı almış ya da sadece oyun oynayan katılımcılarla da internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin çalışmalar gerçekleştirilebilir, farklı çalışma grupları ile deneysel ve nitel çalışmalar yürütülebilir.

Bu çalışmanın bulguları ile paralel olan ve olmayan sonuçlara rağmen literatür incelendiğinde uyku süresi, fiziksel aktivite yapma ve beslenme gibi değişkenlerin internet oyun oynama bozukluğu ile ilgili olabileceği görülmüştür. Bu noktada üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam becerileri ile internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen daha fazla çalışma yapılmasının bu konudaki risk faktörleri ve koruyucu faktörlere ışık tutacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
- Ahmed, G. K., Abdalla, A. A., Mohamed, A. M., Mohamed, L. A. ve Shamaa, H. A. (2022). Relation between internet gaming addiction and comorbid psychiatric disorders and emotion avoidance among adolescents: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 312, 114584. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114584>
- Akmaniş, B. (2010). *Otistik çocuğu olan annelerin algıladıkları sosyal desteğe göre umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Aksoy, A. B. ve Yılmaz Bursa, G. (2020). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ile benlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 56, 206–226. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.605304>
- Aksu, M. H., Yiğman, F. ve Ekici, E. (2022). İnternette oyun oynama bozukluğu belirtileri olan genç erişkinlerde agresyon ve başa çıkma stratejileri. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 12(2), 208–214. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.33631/sabd.1108620>
- Aktaş, B. (2018). *Ortaokul öğrencilerinde interent ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlıklı ve saldırganlıkla ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kafkas Üniversitesi.
- Aktaş, B. ve Bostancı, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129–138. <https://doi.org/10.51982/bagimli.827756>
- Akyol, Y. S. (2021). *Covid-19 pandemisi sürecindeki eğitimcilerin dijital bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Akyüz, C. (2016). *Facebook kullanımının yetişkin bayanların yalnızlık ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Alpdoğan, G. (2021). *12-14 yaş arası spor yapan ve yapmayan bireylerde dijital oyun bağımlılığının dikkat ve denge parametreleri üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Altınsoy, F., ve Karakaya Özyer, K. (2018). Liseli ergenlerde okula aidiyet duygusu: Umutsuzluk ve yalnızlık ile ilişkileri. *Elementary Education Online*, 17(3), 1751–1764. <https://doi.org/0.17051/ilkonline.2018.466429>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders DSM-5 (Fifth)*. American Psychiatry Association.
- Andiç, S. (2019). *Ergenlik dönemi internet oyun oynama bozukluğu: Ailesel ve bireysel değişkenler temelinde bir modelleme* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- André, F., Broman, N., Håkansson, A. ve Claesdotter-Knutsson, E. (2020). Gaming addiction,

- problematic gaming and engaged gaming – Prevalence and associated characteristics. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100324>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Mazzoni, E., Billieux, J., Demetrovics, Z. ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262.
- Angı, U. (2018). *Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyleriyle depresyon ve anksiyete belirtilerinin ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Apperley, T. H. (2006). Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres. *Simulation and Gaming*, 37(1), 6–23. <https://doi.org/10.1177/1046878105282278>
- Areshtanab, H. N., Fathollahpour, F., Bostanabad, M. A., Ebrahimi, H., Hosseinzadeh, M. ve Fooladi, M. M. (2021). Internet gaming disorder and its relationship with behavioral disorder and mother's parenting styles in primary school students according to gender in Iran. *BMC Psychology*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00616-4>
- Arıca, O. T., Dinç, M., Yay, M. ve Griffiths, M. D. (2018). İnternet oyun oynama bozukluğu ölçeği kısa formu'nun (ioobö9-kf) türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 615–636. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0027>
- Arpacı, İ., Kesici, Ş. ve Baloğlu, M. (2018). Individualism and internet addiction: the mediating role of psychological needs. *Internet Research*, 28(2), 293–314. <https://doi.org/10.1108/IntR-11-2016-0353>
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34–34. <https://doi.org/10.17361/uhive.2015813153>
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Journal of Education Sciences (GJES)*, 5(2), 63–80. <https://doi.org/10.30855/gjes.2019.05.02.004>
- Arslan, G. ve Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health and Medicine*, 27(4), 803–814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M. ve Allen, K. A. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the coronavirus stress measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2423–2439. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
- Arslan, O. (2020). *İnternet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Atroszko, P. A., Andreassen, C. S., Griffiths, M. D. ve Pallesen, S. (2016). Study addiction: A cross-cultural longitudinal study examining temporal stability and predictors of its changes. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 357–362.

<https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.024>

- Atroszko, P. A., Demetrovics, Z. ve Griffiths, M. D. (2020). Work addiction, obsessive-compulsive personality disorder, burn-out, and global burden of disease: Implications from the ICD-11. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020660>
- Avsec, A., Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Kocjan, G. Z. ve Kavčič, T. (2022). Coping styles mediate the association between psychological inflexibility and psychological functioning during the COVID-19 pandemic: A crucial role of meaning-centered coping. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.10.001>
- Ay, J. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Aydın, Y. (2016). *Testing a model of psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment*. Middle East Technical University.
- Aydoğan, S. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ayraller Taner, H., Akın Sarı, B., Kulaçoğlu, K. C., Mayalık, A., Mecit, H., Özekicioğlu, K. ve Zorbaz, Z. O. (2022). Internet gaming disorder's correspondence with attention deficit hyperactivity disorder and game/in-game purchases among university students. *Entertainment Computing*, 42(30), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2022.100486>
- Baba Kaya, H. (2018). *Bireysel egzersiz programının ve neurofeedback uygulamalarının oyun bağımlılığı, kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve beyin dalgaları üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi] Sakarya Üniversitesi.
- Bağcı, H. ve Albayrak Özer, E. (2021). Lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun tercihleri ile çevrimiçi oyun oynama bozuklarının incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 9(17), 431–446. <https://doi.org/10.18009/jcer.872685>
- Bakioğlu, F. (2020). Internet addiction and social self-efficacy: The mediator role of loneliness. *Anales de Psicologia*, 36(3), 435–442. <https://doi.org/10.6018/analesps.394031>
- Balakrishnan, J. ve Griffiths, M. D. (2018). Loyalty towards online games, gaming addiction, and purchase intention towards online mobile in-game features. *Computers in Human Behavior*, 87, 238–246. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.002>
- Balcı, Ş. (2021). *Beliren yetişkinlik döneminde siber zorbalık ve siber mağduriyetin internet bağımlılığı ve sosyal anksiyete ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Baltacı, U. B. (2021). *İnternet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün*

- karma yöntemle incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Baltacı, U. B., Yılmaz, M. ve Traş, Z. (2021). The relationships between internet addiction, social appearance anxiety and coping with stress. *International Education Studies*, 14(5), 135. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n5p135>
- Bányai, F., Zsila, Á., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z. ve Király, O. (2020). Career as a professional gamer: Gaming motives as predictors of career plans to become a professional esports player. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01866>
- Bargeron, A. H. ve Hormes, J. M. (2017). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, 68, 388–394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.029>
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Başdaş, Ö. ve Özbey, H. (2020). Digital game addiction, obesity, and social anxiety among adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(2), 17–20. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.12.010>
- Başgöl, Ş. S., Bekar, B. ve Luş, M. G. (2020). Associations between computer game addiction and attention deficit and hyperactivity disorder - an empirical study. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 7(2), 122–128. <https://doi.org/10.5152/addicta.2020.20142>
- Bayram, G. E. (2020). *The relationship between game addiction, personality traits, player types, age and gener among university students*. Bahçeşehir University.
- Baysak, E., Kaya Yertutanol, F. D., Şahiner, I. V., ve Candansayar, S. (2020). Çevrimiçi oyun oynayanların sosyodemografik özellikleri ve oyun bağımlılığının bazı psikososyal etmenlerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 196–203. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.10337>
- Beck, A. T., Steer, R. A., Kovacs, M. ve Garrison, B. (1985). Hopelessness and eventual suicide: A 10-year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. *The American Journal of Psychiatry*, 142, 559–563. <https://doi.org/https://doi.org/10.1176/ajp.142.5.559>
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861–865. <https://doi.org/10.1037/h0037562>
- Bekir, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Bener, A., Yildirim, E., Torun, P., Çatan, F., Bolat, E., Alıç, S., Akyel, S. ve Griffiths, M. D. (2019). Internet addiction, fatigue, and sleep problems among adolescent students: A large-scale study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 959–969.

<https://doi.org/10.1007/s11469-018-9937-1>

- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R. ve Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use and Misuse*, 47(4), 403–417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
- Bernardi, S. ve Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6), 510–516. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.11.011>
- Bi, D. ve Li, X. (2021). Psychological flexibility profiles, college adjustment, and subjective well-being among college students in China: A latent profile analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 20–26. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.008>
- Biglan, A. ve Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47–57. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80026-6](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80026-6)
- Bisen, S. S. ve Deshpande, Y. (2020). Prevalence, predictors, psychological correlates of internet addiction among college students in India: A comprehensive study. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 117–123. <https://doi.org/10.5455/apd.47328>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1), 25–54. <https://doi.org/10.4324/9781315808383-6>
- Bonnaire, C. ve Baptista, D. (2019). Internet gaming disorder in male and female young adults: The role of alexithymia, depression, anxiety and gaming type. *Psychiatry Research*, 272, 521–530. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.158>
- Bonny, J. W. ve Castaneda, L. M. (2017). Number processing ability is connected to longitudinal changes in multiplayer online battle arena skill. *Computers in Human Behavior*, 66, 377–387. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.10.005>
- Boyle, E. A., Connolly, T. M., Hainey, T. ve Boyle, J. M. (2012). Engagement in digital entertainment games: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 771–780. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.11.020>
- Brailovskaia, J., Meier-Faust, J., Schillack, H. ve Margraf, J. (2022). A two-week gaming abstinence reduces internet gaming disorder and improves mental health: An experimental longitudinal intervention study. *Computers in Human Behavior*, 134, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107334>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K. ve Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266.

<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>

- Budak, K. S. (2020). *Okul öncesi dönem çocukları için dijital oyun bağımlılık eğilimi ölçeğinin ve dijital oyun ebeveyn rehberlik stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi, problem davranışlarla ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Bulat Besin, B. D. (2021). *Adolesanlardan sosyal medya, dijital oyun ve internet bağımlılığının; yeme ve uyku bozuklukları üzerine etkisinin incelenmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Buran Köse, Ö. ve Doğan, A. (2019). The relationship between social media addiction and self-esteem among turkish university students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 175–190. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0036>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (20. Baskı). Pegen Akademi.
- Campello De Souza, B., De Lima E Silva, L. X. ve Roazzi, A. (2010). MMORPGS and cognitive performance: A study with 1280 Brazilian high school students. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1564–1573. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.06.001>
- Can, H. C. ve Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364–384. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.770600>
- Cansız, A., Nalbant, A. ve Yavuz, K. F. (2020). Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 82–93.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Carlisle, K. L. (2017). *Personality, motivation, and internet gaming disorder: Understanding the addiction*. Old Dominion University.
- Cebollero-Salinas, A., Orejudo, S., Cano-Escoriaza, J. ve Íñiguez-Berrozpe, T. (2022). Cybergossip and Problematic Internet Use in cyberaggression and cybervictimisation among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 131, 107230. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107230>
- Ceyhan, E. (2010). Problemlü internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323–1356.
- Chang, S. M., Hsieh, G. M. Y. ve Lin, S. S. J. (2018). The mediation effects of gaming motives between game involvement and problematic internet use: Escapism, advancement and socializing. *Computers and Education*, 122, 43–53. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.03.007>
- Chang, Y. H., Liu, D. C., Chen, Y. Q. ve Hsieh, S. (2017). The relationship between online game experience and multitasking ability in a virtual environment. In *Applied Cognitive*

- Chen, C., Dai, S., Shi, L., Shen, Y. ve Ou, J. (2021). Associations between attention deficit/hyperactivity disorder and internet gaming disorder symptoms mediated by depressive symptoms and hopelessness among college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 17, 2775–2782. <https://doi.org/10.2147/NDT.S325323>
- Chou, W. P., Yen, C. F. ve Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Chu, X. W., Fan, C. Y., Liu, Q. Q. ve Zhou, Z. K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 86, 377–386. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.039>
- Chun, J. S. (2016). Effects of psychological problems, emotional dysregulation, and self-esteem on problematic Internet use among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 68, 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.07.005>
- Cole, H. ve Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(4), 575–583. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>
- Coşanay Güley, B., Ulutaş Keskinliç, A., Emre, O. ve Deleş, B. (2015). Lise öğrencilerinde oyun bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. 8. *Uluslararası Sosyal Beşeri ve Eğitim Bilimleri Kongresi*, 123–132.
- Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 667–673. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004797>
- Cuşkun, K. (2019). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde internet bağımlılığı ve siber mağduriyet yaygınlığının araştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Çakıcı, K. (2022). *Understanding the internet gaming disorder: Its associations with video game genre, perceived stress, metacognitions, coping skills, and procrastination*. Yeditepe University.
- Çalışkan, F. ve Sayaca, Ç. (2019). Bilgisayar oyunu oynama süresinin uyku kalitesi, el reaksiyon hızı ve fiziksel aktivite seviyesi üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 289–303. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.558006>
- Çam Çelikel, F. ve Erkörmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122–129.
- Çelik, Ç. B., Odacı, H. ve Bayraktar, N. (2015). Is problematic internet use an indicator of eating disorders among Turkish university students? *Eating and Weight Disorders*, 20(2), 167–172. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0150-3>

- Çelik, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinde Facebook kullanımının umutsuzluk ve depresyon ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Çelik, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Çelik, M., Sanberk, İ. ve Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *Elementary Education Online*, 16(2), 654–662. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.304725>
- Çiçek, E. (2021). *Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi*. İbn Haldun Üniversitesi.
- Dang, Q., Zhang, B. ve Nunez, A. (2021). Factors associated with hopelessness and the role of social networks among chinese older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 92, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104261>
- Dat, N. T., Mitsui, N., Asakura, S., Watanabe, S., Takanobu, K., Fujii, Y., Toyoshima, K., Kako, Y. ve Kusumi, I. (2021). The mediating role of hopelessness in the relationship between self-esteem, social anxiety, and suicidal ideation among Japanese university students who visited a university health care center. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100192>
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126–134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- De Pasquale, C., Sciacca, F., Martinelli, V., Chiappedi, M., Dinaro, C. ve Hichy, Z. (2020). Relationship of internet gaming disorder with psychopathology and social adaptation in italian young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–8. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218201>
- Deleuze, J., Christiaens, M., Nuyens, F. ve Billieux, J. (2017). Shoot at first sight! First person shooter players display reduced reaction time and compromised inhibitory control in comparison to other video game players. *Computers in Human Behavior*, 72, 570–576. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.027>
- Deloitte. (2019). *Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi 2019: Türkiye Yönetici Özeti*. <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/TR-GMCS-2019.html>
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., Reindl, A., Ágoston, C., Kertész, A. ve Harmath, E. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior Research Methods*, 43(3), 814–825. <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0091-y>
- Demir, S. ve Buğa, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 859–875. <https://doi.org/10.17679/inuefd.627543>

- Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23–42.
- Demirci Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Journal of Turkish Studies*, 12(4), 143–162. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.10053>
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35–51. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42744/515910>
- Devine, D., Ogletree, A. M., Shah, P. ve Katz, B. (2022). Internet addiction, cognitive, and dispositional factors among US adults. *Computers in Human Behavior Reports*, 6. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100180>
- Dieris-Hirche, J., Pape, M., te Wildt, B. T., Kehyayan, A., Esch, M., Aicha, S., Herpertz, S. ve Bottel, L. (2020). Problematic gaming behavior and the personality traits of video gamers: A cross-sectional survey. *Computers in Human Behavior*, 106, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106272>
- Dil, S. ve Aykanat Girgin, B. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin öfke, umutsuzluk, stresle baş etme düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 7(3), 121–128. <https://doi.org/10.5505/phd.2016.49379>
- Dilmaç, B. (2017). The relationship between adolescents' levels of hopelessness and cyberbullying: The role of values. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 17(4), 1119–1133. <https://doi.org/10.12738/estp.2017.4.0610>
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ding, Y. J., Lau, C. H., Sou, K. L., Abraham, A. A., Griffiths, S. M. ve Kim, J. H. (2016). Association between internet addiction and high-risk sexual attitudes in Chinese university students from Hong Kong and Macau. *Public Health*, 132, 60–63. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.11.009>
- Dong, G. H. ve Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7–11. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.07.005>
- Dong, G. H. ve Potenza, M. N. (2022). Considering gender differences in the study and treatment of internet gaming disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 153, 25–29. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.057>
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M. ve Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3027–3044. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.009>

- Döner, C. (2011). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Döner, M. (2018). *Özel lise öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleriyle internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Durak Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213–219.
- Durak Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile kişilik özellikleri , sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1–10. https://www.researchgate.net/publication/233764653_Internet_Bagimlilik_ile_Kisilik_Ozellikleri_Sosyal_Destek_Psikolojik_Belirtiler_ve_Bazi_Sosyo-Demografik_Degiskenler_Arasindaki_Iliskiler
- Durdu, A. (2019). *Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Toros Üniversitesi.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- Dünyaogulları, Ö. (2011). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). *Internet Behaviour and Addiction* [Swiss Federal Institute of Technology]. <http://www.idemployee.id.tue.nl/g.w.m.rauterberg/ibq/report.pdf>
- Eichenbaum, A., Kattner, F., Bradford, D., Gentile, D. A. ve Green, C. S. (2015). Role-playing and real-time strategy games associated with greater probability of internet gaming disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(8), 480–485. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0092>
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M. ve Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 368–385. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.06.001>
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F. ve Uclés-juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination : Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103–108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Ekinci, N. E., Yalcin, I., Özer, Ö. ve Kara, T. (2017). An investigation of the digital game addiction between. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4989–4994. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.4936>
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish*

- Elliott, L., Golub, A., Ream, G. ve Dunlap, E. (2012). Video game genre as a predictor of problem use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(3), 155–161. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0387>
- Elliott, L., Ream, G., McGinsky, E. ve Dunlap, E. (2012). The Contribution of game genre and other use patterns to problem video game play among adult video gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(6), 948–969. <https://doi.org/10.1007/s11469-012-9391-4>
- Entertainment Software Association. (2021). *2021 Essential Facts About the Video Game Industry*. <https://www.theesa.com/resource/2021-essential-facts-about-the-video-game-industry/>
- Erdemir, F. D. (2018). *Yetişkinlikte bilgisayar oyunu oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127–136. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/tpdrd/article/view/1058000110>
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topcu, M., Kutlu, N. ve Elhai, J. D. (2020). Relationship between internet gaming disorder symptoms with attention deficit hyperactivity disorder and alexithymia symptoms among university students. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.5152/addicta.2020.19076>
- Fekih-Romdhane, F., Achouri, L., Hakiri, A., Jaidane, O., Rahal, K. ve Cheour, M. (2020). Hopelessness is associated with poor sleep quality after breast cancer surgery among Tunisian women. *Current Problems in Cancer*, 44(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.currproblcancer.2019.100504>
- Fidan, H. (2016). Mobil Bağımlılık ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği: bileşenler modeli yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 433–469. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0118>
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M. G. ve Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142–151. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.11.007>
- Fletcher, L. ve Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 23(4), 315–336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>
- Floros, G., Siomos, K., Stogiannidou, A., Giouzevas, I. ve Garyfallos, G. (2014). Comorbidity of psychiatric disorders with Internet addiction in a clinical sample: The effect of personality, defense style and psychopathology. *Addictive Behaviors*, 39(12), 1839–1845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.07.031>
- Fumero, A., Marrero, R. J., Bethencourt, J. M. ve Peñate, W. (2020). Risk factors of internet

- gaming disorder symptoms in Spanish adolescents. *Computers in Human Behavior*, 111, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106416>
- Gałka, P. ve Strzelecki, A. (2021). How randomness affects player ability to predict the chance to win at PlayerUnknown's Battlegrounds (PUBG). *The Computer Games Journal*, 10, 1–18. <https://doi.org/10.1007/s40869-020-00117-1>
- Gao, Y. X., Wang, J. Y. ve Dong, G. H. (2022). The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Psychiatric Research*, 154, 35–43. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.049>
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2013). *Psikoloji ve yaşam* (19. Baskı). Nobel.
- Ghuman, D. ve Griffiths, M. D. (2012). A cross-genre study of online gaming: player demographics, motivation for play, and social interactions among players. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(1), 13–29. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2012010102>
- Glick, D. M., Millstein, D. J. ve Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.04.002>
- Gong, T., Ren, Y., Wu, J., Jiang, Y., Hu, W. ve You, J. (2019). The associations among self-criticism, hopelessness, rumination, and nssi in adolescents: A moderated mediation model. *Journal of Adolescence*, 72, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.01.007>
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403–1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Goulet, N. (2002). *The effects of internet use and internet dependency on shyness, loneliness, and self-consciousness in college students*. State University of New York.
- Gökçearslan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419–435.
- Gökçek, N. Ö. (2019). *Ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlamlıklarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Göldağ, B. (2016). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287–1315. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23891/efdyyu.2018.105>
- Göller, L. (2010). *Ergenlerin akılcı olmayan inançları ile depresyon-umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarıları arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Göymen, R. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.

- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14–19. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01351-2>
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Counselling Today*, 8(3), 19–25. <https://doi.org/10.1108/13665629610116872>
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction - Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Griffiths, M. D. (2013). Social Networking addiction: emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 1–2. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Griffiths, M. D. (2014). Gaming addiction in adolescence revisited. *Education and Health*, 32(4), 125–129.
- Griffiths, M. D. ve Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5(3), 189–193. <https://doi.org/10.1002/casp.2450050307>
- Griffiths, M. D. ve Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 247–253. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9118-4>
- Griffiths, M. D. ve Nuyens, F. (2017). An Overview of structural characteristics in problematic video game playing. *Current Addiction Reports*, 4(3), 272–283. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0162-y>
- Griffiths, M. D., Pontes, H. M. ve Kuss, D. J. (2016). Online addictions: Conceptualizations, debates, and controversies. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 151–164. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0101>
- Gum, A. M., Shiovitz-Ezra, S. ve Ayalon, L. (2017). Longitudinal associations of hopelessness and loneliness in older adults: Results from the US health and retirement study. *International Psychogeriatrics*, 29(9), 1451–1459. <https://doi.org/10.1017/S1041610217000904>
- Guo, J., Huang, N., Fu, M., Ma, S., Chen, M., Wang, X., Feng, X. L. ve Zhang, B. (2021). Social support as a mediator between internet addiction and quality of life among Chinese high school students. *Children and Youth Services Review*, 129, 106181. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106181>
- Guo, N., Tsun Luk, T., Wu, Y., Lai, A. Y. K., Li, Y., Cheung, D. Y. T., Wong, J. Y. H., Fong, D. Y. T. ve Wang, M. P. (2022). Between- and within-person associations of mobile gaming time and total screen time with sleep problems in young adults: Daily assessment study. *Addictive Behaviors*, 134, 107408. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107408>
- Gülbetekin, E., Güven, E. ve Tuncel, O. (2021). Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 148–160. <https://doi.org/10.51982/bagimli.866578>
- Günüç, S. (2015). Relationships and associations between video game and Internet addictions : Is tolerance a symptom seen in all conditions. *Computers in Human Behavior*, 49, 517–

519. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.063>

- Gürsoy, A. B. (2020). *Lise öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ve aleksitimi ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Hadassah, Z., Lozier, C. C., Lewis, M. M., Neil, M. E. O., Luoma, J. B. ve Morasco, B. J. (2021). Journal of contextual behavioral science investigating the role of psychological inflexibility , mindfulness , and self-compassion in PTSD. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 102–107. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.10.004>
- Harris, R. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi ACT'i kolay öğrenmek* (4. Baskı). Litera Yayıncılık.
- Hawi, N. S., Samaha, M. ve Griffiths, M. D. (2018). Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 70–78. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.16>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639–665.
- Hayes, S. C., Levin, M., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>. Acceptance
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. ve Hildebrandt, M. (2011). Open , aware , and active : contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *The Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V. ve Follette, V. M. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hazar, K., Özpolat, Z. ve Hazar, Z. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde İli Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 225–234. <https://doi.org/10.33689/spormetre.647313>
- Hekim, Ö., Göker, Z., Aydemir, H., Çöp, E., Din, G. ve Üneri, Ö. (2019). Internet addiction and its relation with psychopathology in adolescents: A cross-sectional study. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 329–337. <https://doi.org/10.5505/KPD.2019.80488>

- Henchoz, Y., Stude, J., Deline, S., N’Goran, A., Baggio, S. ve Gmel, G. (2016). Video gaming disorder and sport and exercise in emerging adulthood: a longitudinal study. *Behavioral Medicine*, 42(2), 105–111. <https://doi.org/10.1080/08964289.2014.965127>
- Herbert, J. D. ve Forman, E. M. (2011). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*. John Wiley & Sons, Inc.
- Hoffman, B. ve Nadelson, L. (2010). Motivational engagement and video gaming: A mixed methods study. *Educational Technology Research and Development*, 58(3), 245–270. <https://doi.org/10.1007/s11423-009-9134-9>
- Hofmann, S. G. ve Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>
- Hong, J. S., Kim, S. M., Kang, K. D., Han, D. H., Kim, J. S., Hwang, H., Min, K. J., Choi, T. Y. ve Lee, Y. S. (2020). Effect of physical exercise intervention on mood and frontal alpha asymmetry in internet gaming disorder: Physical exercise intervention for IGD. *Mental Health and Physical Activity*, 18, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100318>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56–68.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76–88.
- Huen, J. M. Y., Ip, B. Y. T., Ho, S. M. Y. ve Yip, P. S. F. (2015). Hope and hopelessness: The role of hope in buffering the impact of hopelessness on suicidal ideation. *PLoS ONE*, 10(6), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130073>
- Hung Ming, C., Xin Yi, G. ve Zhee Yen, L. (2019). *The impact of game engagement and game motivation on game addiction among the young adult multiplayer online battle arena players in malaysia*.
- Hussain, Z., Williams, G. A. ve Griffiths, M. D. (2015). An exploratory study of the association between online gaming addiction and enjoyment motivations for playing massively multiplayer online role-playing games. *Computers in Human Behavior*, 50, 221–230. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.075>
- Iina, A., Mirka, J., Laura, J., Joonas, M. ve Raimo, L. (2021). Adolescents with poorly controlled type 1 diabetes: Psychological flexibility is associated with the glycemic control, quality of life and depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.12.003>
- İnce, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Internet World Stats. (2022). *Internet Usage Statistics*. <https://internetworldstats.com/stats.htm>
- Jain, A., Sharma, R., Lata Gaur, K., Yadav, N., Sharma, P., Sharma, N., Khan, N., Kumawat, P., Jain, G., Maanju, M., Mohan Sinha, K. ve Yadav, K. S. (2020). Study of internet

- addiction and its association with depression and insomnia in university students. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9, 1700–1706.
- Jang, W. (William) ve Byon, K. K. (2020). Antecedents of esports gameplay intention: Genre as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 109, 106336. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106336>
- Jeong, E. J. ve Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 213–221. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0289>
- Jeong, H., Yim, H. W., Jo, S. J., Lee, S. Y., Lee, H. K., Gentile, D. A., Son, H. J., Han, H. ho, Kweon, Y. S., Bhang, S. Young ve Choi, J. S. (2020). Gaming patterns and related symptoms in adolescents using cluster analysis: Baseline results from the internet user cohort for unbiased recognition of gaming disorder in early adolescence (iCURE) study. *Environmental Research*, 182, 109105. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2019.109105>
- Johansson, M., Verhagen, H. ve Kou, Y. (n.d.). I am being watched by the tribunal - trust and control in Multiplayer Online Battle Arena Games. *Foundation of Digital Games (FDG 2015)*, 24, 1–5.
- Johnson, M. R. (2021). "Gaming Addiction" and the politics of pathologies. *Critical Gambling Studies*. <https://doi.org/10.29173/cgs126>
- Kabakcı, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıklarının yordanmasında internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kaess, M., Parzer, P., Mehl, L., Weil, L., Strittmatter, E., Resch, F. ve Koenig, J. (2017). Stress vulnerability in male youth with internet gaming disorder. *Psychoneuroendocrinology*, 77(16), 244–251. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.01.008>
- Kağızmanlı, N. (2019). *Ergenlerde beş faktör kişilik özelliklerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bayburt Üniversitesi.
- Kahn, A. S. ve Williams, D. (2016). We're all in this (game) together: Transactive memory systems, social presence, and team structure in Multiplayer Online Battle Arenas. *Communication Research*, 43(4), 487–517. <https://doi.org/10.1177/0093650215617504>
- Kahraman, F. (2021). *Rol yapma oyunu oynayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kalkan, N. B. (2021). *İnternet oyun oynama bozukluğu ile metakognisyonların, bilişsel duygu düzenlemenin, olumsuz çocukluk dönemi yaşantılarının arasındaki ilişkilerin araştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Kanat, S. (2019). The relationship between digital game addiction, communication skills and loneliness perception levels of university students. *International Education Studies*, 12(11), 80. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p80>

- Kannan, K. S. ve Manoj, K. (2015). Outlier detection in multivariate data. *Applied Mathematical Sciences*, 9(47), 2317-2324. <http://dx.doi.org/10.12988/ams.2015.53213>
- Kaplan, M. (2019). *Üniversite öğrenilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Kapucu, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeylerinin internet kullanım amaçları ve akademik başarı açısından incelenmesi*. Beykent Üniversitesi.
- Kara, İ. (2014). *Şiddete dayalı suçlarda bağımlılık ve bağımlılık merkezlerinin iyileştirmedeki rolleri: İzmir örneği* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Karaca, A., Demirci, N., Caglar, E. ve Konsuk Unlu, H. (2021). Children and youth services review correlates of internet addiction in Turkish adolescents. *Children and Youth Services Review*, 126, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106050>
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32–43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.669825>
- Karakuş, Z. (2016). *İnternet bağımlılık düzeyinin TEOG ders puanları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Computers in Human Behavior*, 38, 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.020>
- Karimy, M., Parvizi, F., Rouhani, M. R., Griffiths, M. D., Armoon, B. ve Fattah Moghaddam, L. (2020). The association between internet addiction, sleep quality, and health-related quality of life among Iranian medical students. In *Journal of Addictive Diseases* (Vol. 38, Issue 3, pp. 317–325). <https://doi.org/10.1080/10550887.2020.1762826>
- Karlukaç, İ. ve Ulaş Kılıç, Ö. (2021). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile depresyon, kaygı, umutsuzluk ve stres düzeyleri. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 95–120. <https://orcid.org/0000-0002-2757-7905>
- Kartal, F. (2017). *Adölesanlarda televizyon, bilgisayar/video oyunu gibi medya kaynaklarının kullanımı ile besin tüketim durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kavaklı, M. ve Yalçın, S. B. (2019). İnternet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 175–184.
- Keya, F. D., Rahman, M. M., Nur, M. T., & Pasa, M. K. (2020). Parenting and child's (five years to eighteen years) digital game addiction: A qualitative study in North-Western part of Bangladesh. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100031>

- Kim, B. N. ve Kang, H. S. (2021). Korean validation of the motives for online gaming questionnaire: Focusing on its factor structure and incremental validity. *Addictive Behaviors*, 122, 107019. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107019>
- Kim, J. W., Han, D. H., Park, D. B., Min, K. J., Na, C., Won, S. K. ve Park, G. N. (2010). The Relationships between online game player biogenetic traits, playing time, and the genre of the game being played. *Psstchiatry Investigation*, 7(1), 17.
- Kim, S. H., Baik, S. H., Park, C. S., Kim, S. J., Choi, S. W. ve Kim, S. E. (2011). Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *NeuroReport*, 22(8), 407–411. <https://doi.org/10.1097/WNR.0b013e328346e16e>
- King, D. L., Delfabbro, P. ve Griffiths, M. D. (2010). Video game structural characteristics: a new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 90–106. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9206-4>
- King, D. L. ve Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 298–308. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.006>
- King, D. L., Gradisar, M., Drummond, A., Lovato, N., Wessel, J., Micic, G., Douglas, P. ve Delfabro, P. (2013). The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study. *Journal of Sleep Research*, 22, 137–143. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2012.01060.x>
- Kılıç, G. (2017). *Ergenlerde internet bağımlılığının çeşitli değişkenlerle ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Kırcaburun, K., Griffiths, M. D. ve Billieux, J. (2019). Psychosocial factors mediating the relationship between childhood emotional trauma and internet gaming disorder: a pilot study. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1565031>
- Kızılok, G. E. (2021). *Covid-19 salgın sürecinde öğretmenlerin stres kaynakları ve davranışsal bağımlılık eğilimlerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273–277. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57>
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Konuş, N. D. (2019). *Aktif sporcular ile spor yapmayı bırakmış bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ve spor kaynaklı etkilernin incelenmesi (Karma Model)* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Koo, H. J., Han, D. H., Park, S. Y. ve Kwon, J. H. (2017). The structured clinical interview for DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation for diagnosing IGD in adolescents. *Psychiatry Investigation*, 14(1), 21–29.

<https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.1.21>

- Köksal, B. (2015). *Ortaöretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Köseliören, M. (2017). *İnternet, online oyun ve bağımlılık* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Kracht, C. L., Joseph, E. D. ve Staiano, A. E. (2020). Video games, obesity, and children. *Current Obesity Reports*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00368-z>
- Krafft, J., Hicks, E. T., Mack, S. A. ve Levin, M. E. (2019). Psychological inflexibility predicts suicidality over time in college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(5), 1488–1496. <https://doi.org/10.1111/sltb.12533>
- Kristensen, J. H., Pallesen, S., King, D. L., Hysing, M. ve Erevik, E. K. (2021). Problematic gaming and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.675237>
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Kuss, D. J., Kristensen, A. M. ve Lopez-Fernandez, O. (2021). Internet addictions outside of Europe: A systematic literature review. *Computers in Human Behavior*, 115(October 2020), 106621. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106621>
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D. ve Van De Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 69–76. <https://doi.org/10.5455/apd.190501>
- Küçükkeskin, F. (2021). *Yaşam doyumu ve umutsuzluk arasındaki ilişkide kariyer kaygısının aracı rolü: Rekreasyon bölümü öğrencileri üzerine bir uygulama* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Laconi, S., Pirès, S. ve Chabrol, H. (2017). Internet gaming disorder, motives, game genres and psychopathology. *Computers in Human Behavior*, 75, 652–659. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.012>
- Landi, G., Pakenham, K. I., Bocolini, G., Grandi, S. ve Tossani, E. (2020). Health anxiety and mental health outcome during COVID-19 Lockdown in Italy: The mediating and moderating roles of psychological flexibility. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–14.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02195>

- Landi, G., Pakenham, K. I., Crocetti, E., Tossani, E. ve Grandi, S. (2022). The trajectories of anxiety and depression during the COVID-19 pandemic and the protective role of psychological flexibility: A four-wave longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 307, 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.067>
- Lee, C. ve Kim, O. (2017). Predictors of online game addiction among Korean adolescents. *Addiction Research and Theory*, 25(1), 58–66. <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1198474>
- Lee, M. S., Ko, Y. H., Song, H. S., Kwon, K. H., Lee, H. S., Nam, M. ve Jung, I. K. (2007). Characteristics of internet use in relation to game genre in Korean adolescents. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(2), 278–285. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9958>
- Lee, S. Y., Lee, H. K. ve Choo, H. (2017). Typology of internet gaming disorder and its clinical implications. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 479–491. <https://doi.org/10.1111/pcn.12457>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Gentile, D. A. (2015). The internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567–582. <https://doi.org/10.1037/pas0000062>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2011a). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2011b). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 38–47. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9558-x>
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J. ve Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741–756. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003>
- Levin, M. E., Pistorello, J., Seeley, J. R. ve Hayes, S. C. (2014). Feasibility of a prototype web-based acceptance and commitment therapy prevention program for college students. *Journal of American College Health*, 62(1), 20–30. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.843533>
- Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., Ran, M. S., Sun, Y. K., Kosten, T., Strang, J., Lu, L. ve Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence from China. In *American Journal on Addictions*, 30(4), 389–397. <https://doi.org/10.1111/ajad.13156>
- Liao, Z., Huang, Q., Huang, S., Tan, L., Shao, T., Fang, T., Chen, X., Lin, S., Qi, J., Cai, Y. ve Shen, H. (2020). Prevalence of Internet Gaming Disorder and Its Association With Personality Traits and Gaming Characteristics Among Chinese Adolescent Gamers. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.598585>
- Lilly, M. M. ve Allen, C. E. (2015). Psychological Inflexibility and Psychopathology in 9-1-1 Telecommunicators. *Journal of Traumatic Stress*, 28, 262–266.

<https://doi.org/10.1002/jts.22004>

- Lin, C.-Y., Cheung, P., Imani, V., Griffiths, M. D. ve Pakpour, A. H. (2020). The mediating effects of eating disorder, food addiction, and insomnia in the association between psychological distress and being overweight among Iranian adolescents. *Nutrients*, *12*(5), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu12051371>
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Wan, J. J. ve Zhou, Z. K. (2016). Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online and offline. *Computers in Human Behavior*, *55*, 695–700. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.048>
- Love, H., May, R. W., Shafer, J., Fincham, F. D. ve Cui, M. (2022). Overparenting, emotion dysregulation, and problematic internet use among female emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *79*, <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101376>
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q. ve Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, *130*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- Maden, Ç., Bayramlar, K., Arıcak, O. T. ve Yagli, N. V. (2022). Effects of virtual reality-based training and aerobic training on gaming disorder, physical activity, physical fitness, and anxiety: A randomized, controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, *23*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100465>
- Makriyianis, H. M., Adams, E. A., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C. ve Liss, M. (2019). Psychological inflexibility mediates the relationship between adverse childhood experiences and mental health outcomes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *14*, 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.007>
- Mallorquí-bagué, N., Mena-moreno, T., Granero, R., Vintró-alcaraz, C., Sánchez-González, J., Fernández-Aranda, F., Del Pino-Gutiérrez, A., Gemma, M.-B., Aymami, N., Gómez-Pena, M., Menchón, J. M. ve Jiménez-Murcia, S. (2018). Suicidal ideation and history of suicide attempts in treatment-seeking patients with gambling disorder: The role of emotion dysregulation and high trait impulsivity. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(4), 1112–1121. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.132>
- Mamun, M. A., Hossain, S., Moonajilin, S., Masud, M. T., Griffiths, M. D. ve Misti, J. M. (2020). Does loneliness, self-esteem and psychological distress correlate with problematic internet use? A Bangladeshi survey study. *Asia-Pacific Psychiatry*, *12*, 1–8. <https://doi.org/10.1111/appy.12386>
- Mamun, M. A., Rafi, M. A., Al Mamun, A. H. M. S., Hasan, M. Z., Akter, K., Hsan, K. ve Griffiths, M. D. (2021). Prevalence and psychiatric risk factors of excessive internet use among Northern Bangladeshi job-seeking graduate students: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *19*(4), 908–918. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00066-5>
- Männikkö, N., Billieux, J. ve Käätäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(4), 281–288. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>

- Männikkö, N., Billieux, J., Nordström, T., Koivisto, K. ve Kääriäinen, M. (2017). Problematic gaming behaviour in Finnish adolescents and young adults: Relation to game genres, gaming motives and self-awareness of problematic use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(2), 324–338. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9726-7>
- Martončik, M. ve Lokša, J. (2016). Do World of Warcraft (MMORPG) players experience less loneliness and social anxiety in online world (virtual environment) than in real world (offline)? *Computers in Human Behavior*, 56, 127–134. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.035>
- Masuda, A., Price, M., Anderson, P. L. ve Wendell, J. W. (2010). Disordered eating-related cognition and psychological flexibility as predictors of psychological health among college students. *Behavior Modification*, 34(1), 3–15. <https://doi.org/10.1177/0145445509351569>
- Masuda, A. ve Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 66–71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- Meek, C., das Nair, R., Evangelou, N., Middleton, R., Tuite-Dalton, K. ve Moghaddam, N. (2022). Psychological flexibility, distress, and quality of life in secondary progressive multiple sclerosis: A cross-sectional study. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 67, 104154. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2022.104154>
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A. ve Garretsen, H. F. L. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>
- Melges, F. T. ve Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690–699. <http://archpsyc.jamanetwork.com/>
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P. ve Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J. ve Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591–596. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Metcalf, O. ve Pammer, K. (2014). Impulsivity and related neuropsychological features in regular and addictive first person shooter gaming. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 147–152. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0024>
- Metin-Orta, I. (2020). Fear of Missing Out , Internet Addiction and Their Relationship to Psychological Symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67–73.

<https://doi.org/10.15805/addicta.2020.7.1.0070>

- Mettler, J., Mills, D. J. ve Heath, N. L. (2020). Problematic gaming and subjective well-being: how does mindfulness play a role? *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 720–736. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9978-5>
- Mihajlov, M. ve Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: A review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260–272. <https://doi.org/10.24869/psyd.2017.260>
- Mihara, S. ve Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 425–444. <https://doi.org/10.1111/pcn.12532>
- Mohaç, G. (2015). *K.K.T.C. Mağusa bölgesinde ilkökul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ile obezite arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Doğu Akdeniz Üniversitesi.
- Mora-Cantallops, M. ve Sicilia, M. Á. (2018). MOBA games: A literature review. *Entertainment Computing*, 26, 128–138. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2018.02.005>
- Moyer, D. N. ve Sandoz, E. K. (2015). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(5), 1406–1418. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9947-y>
- Mozafar Saadati, H., Mirzaei, H., Okhovat, B. ve Khodamoradi, F. (2021). Association between internet addiction and loneliness across the world: A meta-analysis and systematic review. *SSM - Population Health*, 16, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100948>
- Musluoğlu, M. (2016). *15-19 yaş arası öğrencilerden oluşan bir lise örneğinde bağlanma stilleri ile internet ve dijital oyun bağımlılığının ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Mustafaoğlu, R. (2018). e-Spor, Spor ve Fiziksel Aktivite. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 84–96. <https://doi.org/10.30769/usbd.457545>
- Müller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., Richardson, C. ve Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24(5), 565–574. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0611-2>
- Nalbant, A. ve Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış : Bilişsel ayrışma. *Technical Note*, 8(1), 58–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.5455/JCBPR.33709>
- Nazik, F. ve Güneş, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Cukurova Medical Journal*, 44, 41–48. <https://doi.org/10.17826/cumj.533376>
- Ng, B. D. ve Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and online gaming. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(2), 110–113. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.110>
- Nguyen, C. T. T., Yang, H. J., Lee, G. T., Nguyen, L. T. K. ve Kuo, S. Y. (2022). Relationships

- of excessive internet use with depression, anxiety, and sleep quality among high school students in northern Vietnam. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, e91–e97. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.07.019>
- Öğuztürk, Ö., Akça, F. ve Şahin, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 85–93.
- Ohayon, M. ve Roberts, L. (2021). Internet gaming disorder and comorbidities among campus-dwelling U.S. university students. *Psychiatry Research*, 302, 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114043>
- Oka, T., Hamamura, T., Miyake, Y., Kobayashi, N., Honjo, M., Kawato, M., Kubo, T. ve Chiba, T. (2021). Prevalence and risk factors of internet gaming disorder and problematic internet use before and during the COVID-19 pandemic: A large online survey of Japanese adults. *Journal of Psychiatric Research*, 142, 218–225. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.07.054>
- Orak, M. E., Üzüm, H. ve Yılmaz, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 279–292. <https://doi.org/10.25307/jssr.961293>
- Orman, N. K. ve Arıcak, O. T. (2019). Aşırı dijital oyun oynama davranışında anne tutumu ve benlik kontrolünün etkisi. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 2(2019), 40–42. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.special1.11>
- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M. ve Griffiths, M. D. (2016). Internet Addiction and its psychosocial risks (Depression, Anxiety, Stress and Loneliness) among Iranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 257–267. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9628-0>
- Öcel, H. (2017). Meme Kanseri Tanısı Almış Çalışan Kadınlarda Damgalanma ve Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler : Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116–133.
- Ögel, K. (2018). *Bağımlı aileleri için rehber kitap* (3. Baskı). Türkiye İş Bankası 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. <http://dergipark.gov.tr/inujse/issue/27438/288615>
- Özdoğan, A. A., Gökalp, M. Y. ve Kuşçu, H. (2020). Devasa çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunlarının takım çalışma ve problem çözme becerilerine etkisi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(22), 114–130.
- Özgür, H. (2019). Online game addiction among turkish adolescents: The effect of internet parenting style. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(1), 46–67. <https://doi.org/10.17220/mojet.2019.01.004>
- Öztürk Eyimaya, A., Uğur, S., Sezer, T. A. ve Tezel, A. (2020). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının uyku ve diğer bazı değişkenlere göre

- incelenmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 7(2), 83–90. http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_38720/JTSM-7-83.pdf
- Padmanabhanunni, A. ve Pretorius, T. (2021). The loneliness–life satisfaction relationship: The parallel and serial mediating role of hopelessness, depression and ego-resilience among young adults in south africa during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073613>
- Pape, M., Reichrath, B., Bottel, L., Herpertz, S., Kessler, H. ve Dieris-Hirche, J. (2022). Alexithymia and internet gaming disorder in the light of depression: A cross-sectional clinical study. *Acta Psychologica*, 229. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103698>
- Park, J. H., Han, D. H., Kim, B. N., Cheong, J. H. ve Lee, Y. S. (2016). Correlations among social anxiety, self-esteem, impulsivity, and game genre in patients with problematic online game playing. *Psychiatry Investigation*, 13(3), 297–304. <https://doi.org/10.4306/pi.2016.13.3.297>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Von Gontard, A. ve Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 1–15. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
- Pauw, L. S., Sauter, D. A., van Kleef, G. A., Lucas, G. M., Gratch, J. ve Fischer, A. H. (2022). The avatar will see you now: Support from a virtual human provides socio-emotional benefits. *Computers in Human Behavior*, 136, 107368. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107368>
- Peng, Wei ve Liu, M. (2010). Online gaming dependency: A preliminary study in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 329–333. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0082>
- Peng, W., Li, D., Li, D., Jia, J., Wang, Y. ve Sun, W. (2019). School disconnectedness and adolescent internet addiction: Mediation by self-esteem and moderation by emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 98, 111–121. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.011>
- Peters, C. S. ve Malesky, L. A. (2008). Problematic usage among highly-engaged players of massively multiplayer online role playing games. *Cyberpsychology and Behavior*, 11(4), 481–484. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0140>
- Quinones, C., Griffiths, M. D. ve Kakabadse, N. K. (2016). Compulsive internet use and workaholism: An exploratory two-wave longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 60, 492–499. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.060>
- Rahkar Farshi, T. (2021). Battle royale optimization algorithm. *Neural Computing and Applications*, 33(4), 1139–1157. <https://doi.org/10.1007/s00521-020-05004-4>
- Rajab, A. M., Zaghoul, M. S., Enabi, S., Rajab, T. M., Al-Khani, A. M., Basalah, A., Alchalati, S. W., Enabi, J., Aljundi, S., Billah, S. M. B., Saquib, J., AlMazrou, A. R. ve Saquib, N. (2020). Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100261. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100261>
- Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mößle, T. ve Petry, N. M. (2015). Prevalence of internet

- gaming disorder in German adolescents: Diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*, 110(5), 842–851. <https://doi.org/10.1111/add.12849>
- Rhee, H. K., Song, D. H. ve Kim, J. H. (2019). Comparative analysis of first person shooter games on game modes and weapons-military-themed, overwatch, and player unknowns' battleground. *Indonesian Journal of Electrical Engineering and Computer Science*, 13(1), 116–122. <https://doi.org/10.11591/ijeecs.v13.i1.pp116-122>
- Rho, M. J., Lee, H., Lee, T.-H., Cho, H., Jung, D., Kim, D.-J. ve Choi, I. Y. (2018). Risk factors for internet gaming disorder; psychological factors and internet gaming characteristics. *Environmental Research and Public Health*, 15(40), 2–11. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/ijerph15010040>
- Roldan, C. J. ve Prasetyo, Y. T. (2021). Evaluating the effects of aim lab training on filipino Valorant players' shooting accuracy. *2021 IEEE 8th International Conference on Industrial Engineering and Applications, June 2020*, 465–470. <https://doi.org/10.1109/ICIEA52957.2021.9436822>
- Sağlam, M. ve Topsümer, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 32, 485–504. <https://doi.org/10.31123/akil.617102>
- Salehan, M. ve Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Samaha, M. ve Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Sanal Özcan, Y., Hamzaoğlu, N. ve Türk, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin kimyasal ve davranışsal bağımlılıklara ilişkin bakış açıları ve bilgi düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 44–55.
- Sánchez-Fernández, M., Borda-Mas, M. ve Mora-Merchán, J. (2023). Problematic internet use by university students and associated predictive factors: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 139, 1–32. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107532>
- Savaşan, A., Ayten, M. ve Ergene, O. (2013). Koroner arter hastalarında sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve umutsuzluk. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5505/phd.2013.07279>
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2018). #Kişilerarası yetkinlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, ödül ve cezanın sosyal medya bağımlılığını yordama ve sosyal medya kullanan kullanmayan ergenleri doğru sınıflandırma düzeyi. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 431–471. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.3.0032>
- Scerri, M., Anderson, A., Stavropoulos, V. ve Hu, E. (2019). Need fulfilment and internet gaming disorder: A preliminary integrative model. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100144>

- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139–142.
- Sefa Şahan, B., Veysel, T. ve Kazım, N. (2016). Sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin bazı değişkenler açısından umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 66–82.
- Serafini, G., Lamis, D. A., Aguglia, A., Amerio, A., Nebbia, J., Geoffroy, P. A., Pompili, M. ve Amore, M. (2020). Hopelessness and its correlates with clinical outcomes in an outpatient setting. *Journal of Affective Disorders*, 263, 472–479. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.144>
- Sereyim, S. (2018). *Obsesif kompulsif ve ilişkili bozukluklar tanısı almış bireylerin internet bağımlılığı açısından sağlıklı gönüllülerle karşılaştırılması* [Uzmanlık Tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Sever, G. (2021). Ergenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçları ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 40–52. <https://doi.org/10.48066/kusob.730157>
- Severo, R. B., Soares, J. M., Affonso, J. P., Giusti, D. A., de Souza Junior, A.~o A., de Figueiredo, V. L., Pinheiro, K. A. ve Pontes, H. M. (2020). Prevalence and risk factors for internet gaming disorder. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(5), 532–535. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0760>
- Shaffer, H. J., Hall, M. N. ve Bilt, J. Vander. (2000). “Computer addiction”: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162–168. <https://doi.org/10.1037/h0087741>
- Shaw, M. ve Black, D. W. (2008). Internet addiction definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353–365.
- Simon, E. ve Verboon, P. (2016). Psychological inflexibility and child anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 25(12), 3565–3573. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0522-6>
- Singh, S., Datta, M., Gupta, P. ve Batra, S. (2022). Predictors of ‘problematic internet use’ among adolescents and adults amid the pandemic in India. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 15, 101036. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101036>
- Siyez, D. M. (2014). Gender and sensation seeking as predictor variables of problematic internet use by high school students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 78–97. <https://doi.org/10.15805/addicta.2014.1.1.006>
- Sözbilir, A. (2019). *Açık hava etkinliklerinin dijital bağımlılık düzeyine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Spence, I. ve Feng, J. (2010). Video games and spatial cognition. *Review of General Psychology*, 14(2), 92–104. <https://doi.org/10.1037/a0019491>
- Stanković, M. ve Nešić, M. (2022). Association of internet addiction with depression, anxiety, stress, and the quality of sleep: Mediation analysis approach in Serbian medical students. *Current Research in Behavioral Sciences*, 3, 1–8.

<https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2022.100071>

- Stavropoulos, Vasileios, Gomez, R., Steen, E., Beard, C., Liew, L. ve Griffiths, M. D. (2017). The longitudinal association between anxiety and Internet addiction in adolescence: The moderating effect of classroom extraversion. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 237–247. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.026>
- Stavropoulos, Vasilis, Adams, B. L. M., Beard, C. L., Dumble, E., Trawley, S., Gomez, R. ve Pontes, H. M. (2019). Associations between attention deficit hyperactivity and internet gaming disorder symptoms: Is there consistency across types of symptoms, gender and countries? *Addictive Behaviors Reports*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100158>
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y. ve Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>
- Suller, J. (1999). To Get What You Need : *Cyberpsychology and Behavior*, 2(5), 385–393.
- Sulubey, O. (2022). *E-sporda ve sporda dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel olarak incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Şahan, M. ve Eraslan Çapan, B. (2019). Ergenlerin problemlili internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887–913.
- Şahin, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, umutsuzluk, bilişsel esneklik ve affetmenin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Şaliş, İ. ve Topcu Bulut, M. (2022). Effects of communication competency and self-esteem on gaming addiction symptoms. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 9(2), 196–203. <https://doi.org/10.5152/addicta.2022.21097>
- Şendurur, P. ve Şendurur, E. (2018). Underlying factors of problematic online gaming behavior: Age, intensity, and genre. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 747–764. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0023>
- Şenel, A., Atılğan, E., Turhan, M., Özsoy, R., Duman, S., Ocak, M. N., Özgün, G., Kölük, H. K., Sünmez, N. S., Mutlu, C. ve Kaya Mutlu, E. (2021). İnternet oyun oynama bozukluğu olan adölesanlarda kas iskelet sistemi semptomları. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 218–225. <https://doi.org/10.51982/bagimli.880452>
- Şimşek, N., Kılıç Akça, N. ve Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(1), 7–14. <https://doi.org/10.5455/pmb1-1393401116>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. Baskı). Pearson.
- Tapan, Ş. (2022). *Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü*. İnönü Üniversitesi.

- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2019). *Bağımlılık sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma* (7. Baskı). Timaş.
- Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E. K., Sandoval, J. R. ve Correa-Fernández, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety, and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.001>
- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23–34. <https://doi.org/10.33689/spormetre.522609>
- Telkök Şen, A. (2015). *Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığı, internet bağımlılığının sosyodemografik özellikler, depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi*. [Uzmanlık Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Teng, Z., Pontes, H. M., Nie, Q., Xiang, G., Griffiths, M. D. ve Guo, C. (2020). Internet gaming disorder and psychosocial well-being: A longitudinal study of older-aged adolescents and emerging adults. *Addictive Behaviors*, 110, 106530. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106530>
- Tepe, O. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık ve iletişim becerileri ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Terlemez, C. (2019). *Dijital oyun bağımlılığı ile kişilik özellikler arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1–11. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=uvt&AN=93783&lang=tr&site=ehost-live>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M. ve Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164–175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- Throuvala, M. A., Janikian, M., Griffiths, M. D., Rennoldson, M. ve Kuss, D. J. (2019). The role of family and personality traits in Internet gaming disorder: A mediation model combining cognitive and attachment perspectives. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 48–62. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.05>
- Toprak, T. B., Arıca, O. T. ve Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 16–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.5455/JCBPR.26978>
- Torez, M. (2019). *An online investigation into internet gaming disorder (IGD), comorbidity, and psychosocial issues: A comparison of American and Chinese gamers-and predictors of meeting criteria for a formal diagnosis of IGD*. Columbia University.

- Traş, Z. (2019). Internet addiction and loneliness as predictors of internet gaming disorder in adolescents. *Educational Research and Reviews*, 14(13), 465–473. <https://doi.org/10.5897/err2019.3768>
- Traş, Z. ve Öztemel, K. (2019). Facebook Yoğunluğu , gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91–113. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.6.1.0063>
- Traş, Z., Sünbül, M. G. ve Baltacı, U. B. (2021). Investigation of the relationships between optimism , perceived social support , and hope. *Inquiry in Education*, 13(1), 1–19. <https://eric.ed.gov/?q=parent+and+social+support&ft=on&id=EJ1308267>
- Traş, Z., Yakıcı, H. B., İbaoğlu, E. N. ve Baltacı, U. B. (2020). Bireylerde internet bağımlılığının çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi. Arslan, Hamarta, Çiftçi, ve Uslu (Ed), *Akademik Araştırmalar 2020*. <https://books.incescongress.com/publication-akademik-arastirmalar-2020-39.html>
- Traş, Z., Yakıcı, H. B., Kökçam, B., ve Baltacı, U. B. (2020a). Genç yetişkinlerde internet bağımlılığı ile kişilerarası yetkinlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Arslan, Hamarta, Çiftçi, ve Uslu (Ed), *Akademik Araştırmalar 2020* <https://books.incescongress.com/publication-akademik-arastirmalar-2020-39.html>.
- Traş, Z., Yakıcı, H. B., Kökçam, B. ve Baltacı, U. B. (2020b). Yetişkinlerde internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Labyrinths of Reality: Collection of Scientific Works*, 5(10), 205–215.
- Tullett-Prado, D., Stavropoulos, V., Mueller, K., Sharples, J. ve Footitt, T. A. (2021). Internet gaming disorder profiles and their associations with social engagement behaviours. *Journal of Psychiatric Research*, 138, 393–403. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.04.037>
- Tural Hesapçioğlu, S. ve Yeşilova, H. (2020). Internet addiction prevalence in youths and its relation with depressive symptoms, self-esteem, and bullying. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(5), 483–490. <https://doi.org/10.5455/apd.72881>
- Turel, O., Romashkin, A. ve Morrison, K. M. (2017). A model linking video gaming, sleep quality, sweet drinks consumption and obesity among children and youth. *Clinical Obesity*, 7(4), 191–198. <https://doi.org/10.1111/cob.12191>
- Türkgil, B. (2021). *Çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Türkiye Spor Federasyonu. (2021). *Branşlar*. <http://tesfed.gov.tr/branslar>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Twiselton, K., Stanton, S. C. E., Gillanders, D. ve Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(4), 880–906. <https://doi.org/10.1111/pere.12344>

- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The basics of acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 499–507. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.04.003>
- Tyack, A., Wyeth, P. ve Johnson, D. (2016). The Appeal of MOBA Games : What makes people start, stay, and stop. *Proceedings of the 2016 Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play-CHI Play'16*, 313–325. <https://doi.org/10.1145/2967934.2968098>
- Ulaşlı, S. (2020). *Boşanmış kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Uluyol, Ç., Demiralay, R., Şahin, S. ve Eryılmaz, S. (2014). Öğretmen adaylarının oyun tercihleri ve bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının incelenmesi: Gazi Üniversitesi Örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2), 1–7.
- Usta, E. (2022). *İnternet oyun oynama bozukluğunun aleksitimi ve sosyal anksiyere ile ilişkisi* [Uzmanlık Tezi]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi.
- Uygur, Y. (2020). *Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ünüböl, H., Koç, A. Ş., Sayar, G. H., Stavropoulos, V., Kircaburun, K. ve Griffiths, M. D. (2021). Measurement, profiles, prevalence, and psychological risk factors of problematic gaming among the Turkish community: A large-scale national study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(5), 1662–1682. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00254-8>
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S. ve Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., van de Eijnden, R. J. J. M. ve van de Mheen, D. (2010). Compulsive internet use: The role of online gaming and other internet applications. *Journal of Adolescent Health*, 47(1), 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.12.021>
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. J. M. ve Van De Mheen, D. (2010). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205–212. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 8(22173), 190–203. <https://doi.org/10.18863/pgy.238183>
- Wang, H. R., Cho, H. ve Kim, D. J. (2018). Prevalence and correlates of comorbid depression in a nonclinical online sample with DSM-5 internet gaming disorder. *Journal of Affective Disorders*, 226, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.005>
- Wang, H. Y. ve Cheng, C. (2021). New perspectives on the prevalence and associated factors of gaming disorder in Hong Kong community adults: A generational approach. *Computers in Human Behavior*, 114, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106574>

- Wang, P., Pan, R., Wu, X., Zhu, G., Wang, Y., Tian, M., Sun, Y. ve Wang, J. (2022). Reciprocal associations between shyness, depression, and Internet gaming disorder among Chinese adolescents: A cross-lagged panel study. *Addictive Behaviors*, *129*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107256>
- Wang, S. ve Zhang, D. (2020). The impact of perceived social support on students' pathological internet use: The mediating effect of perceived personal discrimination and moderating effect of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, *106*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106247>
- Wartberg, L., Kriston, L., Kramer, M., Schwedler, A., Lincoln, T. M. ve Kammerl, R. (2016). Internet gaming disorder in early adolescence: Associations with parental and adolescent mental health. *European Psychiatry*, *43*, 14–18. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.12.013>
- Wartberg, Lutz, Kriston, L. ve Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, *103*, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.014>
- Wichstrøm, L., Stenseng, F., Belsky, J., von Soest, T. ve Hygen, B. W. (2019). Symptoms of internet gaming disorder in youth: Predictors and comorbidity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *47*(1), 71–83. <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0422-x>
- Witek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D. ve Molde, H. (2016). Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *14*(5), 672–686. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9592-8>
- Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C. ve Chang, L. R. (2015). Risk factors of internet addiction among internet users: An online questionnaire survey. *PLoS ONE*, *10*(10), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137506>
- Xia, B., Wang, H. ve Zhou, R. (2019). What contributes to success in MOBA Games? An empirical study of Defense of the Ancients 2. *Games and Culture*, *14*(5), 498–522. <https://doi.org/10.1177/1555412017710599>
- Xu, L. xuan, Wu, L. lu, Geng, X. min, Wang, Z. liang, Guo, X. yi, Song, K. Ru, Liu, G. Qun, Deng, L. Yuan, Zhang, J. Tao ve Potenza, M. N. (2021). A review of psychological interventions for internet addiction. *Psychiatry Research*, *302*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114016>
- Yaman, Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Yang, P., Harrison, B. ve Roberts, D. L. (2014). Identifying patterns in combat that are predictive of success in MOBA games. *Proceedings of Foundations of Digital Games 2014*, 1–8.
- Yaşar, S. ve Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, *4*(1), 126–

1445. <https://doi.org/10.47793/hp.1037046>

- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 397–408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) genel bir bakış. *Turkiye Klinikleri J Psyciatry*, 8(2), 21–27.
- Yavuz, O. ve Erden Çınar, S. (2022). Ergenlerde İnternette oyun bağımlılığı düzeyi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide oyun süresinin ve işlevsel olmayan inanışın aracı rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 1–1. <https://doi.org/10.51982/bagimli.969479>
- Yazar, M. S. ve Meterelliyoç, K. Ş. (2019). Klinik olmayan populusyonda depresif semptomatoloji , bilişsel esneklik ve umutsuzluk ilişkisinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Derisi*, 8(2), 155–163.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology and Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Yeh, Y. C., Wang, P. W., Huang, M. F., Lin, P. C., Chen, C. S. ve Ko, C. H. (2017). The procrastination of Internet gaming disorder in young adults: The clinical severity. *Psychiatry Research*, 254, 258–262. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.04.055>
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y. ve Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93–98. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.02.002>
- Yeşilay. (2020a). *Bağımlılık Nedir?* <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> adresinden 20 Nisan 2020 tarihinde alınmıştır.
- Yeşilay. (2020b). *Kumar Bağımlılığı Nedir?* <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/kumar-bagimliliği> adresinden 10 Mayıs 2020 tarihinde alınmıştır.
- Yeşilay. (2020c). *Madde Bağımlılığı*. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/madde-bagimliliği> adresinden 30 Nisan 2020 tarihinde alınmıştır.
- Yeşilay. (2020d). *Teknoloji bağımlılığı nedir?* <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> adresinden 28 Mayıs 2020 tarihinde alınmıştır.
- Yiğitcan, A. (2021). *İnternet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yılmaz, B. (2017). *Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımlarının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Ünivesitesi.
- Yılmaz, Y. E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları, sosyal görünüş kaygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(5), 671–679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J. ve Buchanan, J. (1999). Cyber disorders :The mental health concern for the new millennium. *Cyber Psychology & Behavior*, 2(5), 475–479.
- Yu, H. ve Cho, J. (2016). Prevalence of internet gaming disorder among Korean adolescents and associations with non-psychotic psychological symptoms, and physical aggression. *American Journal of Health Behavior*, 40(6), 705–716. <https://doi.org/10.5993/AJHB.40.6.3>
- Yu, Y., Mo, P. K. H., Zhang, J., Li, J. ve Lau, J. T. F. (2022). Maladaptive cognitions, loneliness, and social anxiety as potential moderators of the association between Internet gaming time and Internet gaming disorder among adolescent internet gamers in China. *Addictive Behaviors*, 129, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107239>
- Yuan, G., Elhai, J. D. ve Hall, B. J. (2021). The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and Internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model. *Addictive Behaviors*, 112, 106648. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106648>
- Yuan, K., Qin, W., Wang, G., Zeng, F., Zhao, L., Yang, X., Liu, P., Liu, J., Sun, J., von Deneen, K. M., Gong, Q., Liu, Y. ve Tian, J. (2011). Microstructure Abnormalities in adolescents with internet addiction disorder. *PLoS ONE*, 6(6), e20708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020708>
- Yücekaya, H. B. (2019). *İnternet oyun oynama bozukluğu, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri ve öz-denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Yüksel, A. F. (2021). *İnternet oyun oynama bozukluğunda bağlanma, karakter ve mizaç özellikleri* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Yüksel, M. ve Yılmaz, E. (2016). Lise Öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 15(3), 1031–1042. <http://dx.doi.org/10.17051/ieo.2016.49379>
- Zafer, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi.
- Zaman, M., Babar, M. S., Babar, M., Sabir, F., Ashraf, F., Tahir, M. J., Ullah, I., Griffiths, M. D., Lin, C. Y. ve Pakpour, A. H. (2022). Prevalence of gaming addiction and its impact on sleep quality: A cross-sectional study from Pakistan. *Annals of Medicine and Surgery*, 78, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103641>

- Zhang, M. X., Wang, X., Yu, S. M. ve Wu, A. M. S. (2019). Purpose in life, social support, and internet gaming disorder among Chinese university students: A 1-year follow-up study. *Addictive Behaviors*, 99, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106070>
- Zhao, H., Li, X., Zhou, J., Nie, Q. ve Zhou, J. (2020). The relationship between bullying victimization and online game addiction among Chinese early adolescents: The potential role of meaning in life and gender differences. *Children and Youth Services Review*, 116, 105261. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105261>
- Zhao, H., Tian, W. ve Xin, T. (2017). The development and validation of the online shopping addiction scale. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00735>
- Zhao, Q., Huang, Y. ve Li, C. (2022). Does adolescents' Internet addiction trigger depressive symptoms and aggressive behavior, or vice versa? The moderating roles of peer relationships and gender. *Computers in Human Behavior*, 129(December 2021), 107143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107143>
- Zsila, Á., Orosz, G., Király, O., Urbán, R., Ujhelyi, A., Jármi, É., Griffiths, M. D., Elekes, Z. ve Demetrovics, Z. (2018). Psychoactive substance use and problematic internet use as predictors of bullying and cyberbullying victimization. *International Journal of Mental Health and Addiction* 16(2), 466–479. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9809-0>
- Zuo, B., Yang, K., Yao, Y., Han, S., Nie, S. ve Wen, F. (2020). The relationship of perceived social support to feelings of hopelessness under COVID-19 pandemic: The effects of epidemic risk and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 183, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111110>

EKLER

Ek-1 İnternet Oyun Oynama Bozukluğı (İOOBÖ9-KF) Örneğ Maddeler

No	İOOBÖ9-KF	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Çok sık
1	Zihniniz sürekli oyun oynamayla meşgul mü? Örneğin; sonraki oyunu sabırsızlıkla bekliyor musunuz veya sonraki oyunda ne olacağını tahmin etmeye çalışıyor musunuz? Oyun oynamanın günlük hayatınızdaki en önemli etkinlik haline geldiğini düşünüyor musunuz?					
4	Oyun oynama etkinliğinizi kontrol etmeye veya bırakmaya çalıştığınızda sürekli olarak başarısız oluyor musunuz?					
7	Oyun oynama sürenizle ilgili ailenize, psikoloğa, rehber öğretmene veya başkalarına doğruyu söylemediğiniz oldu mu?					
9	Oyun etkinlikleriniz yüzünden önemli bir ilişkiyi, işi, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye attınız mı veya kaybettiniz mi?					

Ek-2 Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) Örnek Maddeler

No	YİBT-KF	Hiçbir Zaman Doğru Değil	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1	Hangi sıklıkla planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
5	Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkla onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					
7	İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?					
9	Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					

Ek-3 Kabul ve Eylem Formu-2 Örnek Maddeler

No	KEF-2	Hiçbir Zaman	Çok Nadiren Doğru	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru	Daimen Doğru
2	Hislerimden korkarım	1	2	3	4	5	6	7
4	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor	1	2	3	4	5	6	7
7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor	1	2	3	4	5	6	7

Ek-4 Beck Umutsuzluk Ölçeği Örnek Maddeler

No	BUÖ	EVET	HAYIR
1	Geleceğe umut ve coşkuyla bakıyorum.		
4	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
6	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7	Geleceğimi karanlık görüyorum.		
19	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum		

Ek-5 Kişisel Bilgi Formu

Yönerge:

Sayın katılımcı

Aşağıda yapılacak çalışmada kullanılmak üzere yanıt vermeniz gereken kendinizle ve günlük yaşantınızla ilgili sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz gerekmektedir.

Kişisel Bilgi Formu	
1.Cinsiyetiniz:	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
2.Romantik bir ilişkiniz var mı? (Evlü, Nişanlı, Sözlü, Flört vb.)	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
3.Kaç kardeşiniz?	<input type="checkbox"/> Tek çocuğum <input type="checkbox"/> 2 kardeşiz <input type="checkbox"/> 3 ve daha fazla kardeşiz
4.Annenizin eğitim durumu nedir?	<input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/> İlkokul Mezunu <input type="checkbox"/> Lise Mezunu <input type="checkbox"/> Üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun
5.Babanızın eğitim durumu nedir?	<input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/> İlkokul Mezunu <input type="checkbox"/> Lise Mezunu <input type="checkbox"/> Üniversite ve üzeri eğitim kademesinden mezun
6.Hafta içi günlerde oyun oynamaya ne kadar vakit ayırıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Oynamıyorum <input type="checkbox"/> 1 saatten az <input type="checkbox"/> 1-3 saat arası <input type="checkbox"/> 3 saatten fazla
7.Hafta sonu günlerde oyun oynamaya ne kadar vakit ayırıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Oynamıyorum <input type="checkbox"/> 1 saatten az <input type="checkbox"/> 1-3 saat arası <input type="checkbox"/> 3 saatten fazla
8.Bir gün içerisindeki uyku süreniz ortalama ne kadardır?	<input type="checkbox"/> 5 saatten az <input type="checkbox"/> 5-7 saat arası <input type="checkbox"/> 7 saatten fazla
9.Düzenli fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Bazen <input type="checkbox"/> Hayır
10.Düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlığınız var mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Bazen <input type="checkbox"/> Hayır
11.Oyun oynarken tercih ettiğiniz cihaz türü nedir?	<input type="checkbox"/> Masaüstü bilgisayar <input type="checkbox"/> Dizüstü bilgisayar <input type="checkbox"/> Oyun konsolu <input type="checkbox"/> Akıllı telefon/tablet <input type="checkbox"/> Oynamıyorum
12.Daha çok hangi oyun türünü tercih ediyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Battle Royale <input type="checkbox"/> FPS <input type="checkbox"/> MMORPG <input type="checkbox"/> MOBA <input type="checkbox"/> Tercih etmiyorum.
13.Oyun oynamak için belirtilen nedenlerden az birine sahip misiniz?	<input type="checkbox"/> Keyif almak <input type="checkbox"/> Sosyalleşmek <input type="checkbox"/> Para kazanmak <input type="checkbox"/> Vakit geçirmek <input type="checkbox"/> Stres atmak <input type="checkbox"/> Merak <input type="checkbox"/> Oyun oynamıyorum

Ek-6 Etik Kurul Onayı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :16/04/2021 Toplantı Sayısı :04 Karar No :2021/212
Araştırmanın Başlığı	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, PSİKOLOJİK KATILIK VE UMUTSUZLUK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Zeliha TRAŞ
Yardımcı Araştırmacılar	Yüksek Lisans Öğrencisi Elmas Nur İBAOĞLU
Etik Kurul Kararı	Başvurunuz değerlendirilmiş olup araştırmanız Etik Kurul tarafından uygun görülmüştür.
Uygun Değil ise gerekçeleri	

ASLI GİBİDİR
22/04/2021

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Etik Kurul Başkanı