

**T.C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ONLINE OYUN BAĞIMLILIĞI**  
**DÜZEYLERİNİN ÖZNEL MUTLULUK DÜZEYLERİYLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ŞULE ODABAŞI**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. AHMET AKIN**

**NİSAN 2016**



**T.C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ONLINE OYUN BAĞIMLILIĞI**  
**DÜZEYLERİNİN ÖZNEL MUTLULUK DÜZEYLERİYLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ŞULE ODABAŞI**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. AHMET AKIN**

**NİSAN 2016**


## **BİLDİRİM**

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.

  
**ŞULE ODABAŞI**

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

'Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeyleriyle İlişkisi ' başlıklı bu yüksek lisans tezi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim/bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan .....  ..... (İmza)  
Doç. Dr. Ahmet AKIN (Danışman)

Üye.....  ..... (İmza)  
Doç. Dr. Havva YAMAN

Üye.....  ..... (İmza)  
Yrd. Doç. Dr. Nihan ÇİTEMEL ARSLAN

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

01.06/2016

(İmza)



Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM

Enstitü Müdürü

## ÖN SÖZ

Üniversite gençliği başta olmak üzere, ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik dönemlerindeki bireylerin artan oyun (video oyunları, bilgisayar ve internet tabanlı oyunlar) merakı ve bağımlılığı, bizleri bu durumun etkileşim içinde olabileceği farklı değişkenlerle ilişkisini araştırma merakına itmiştir. Aralarındaki anlamlılık ilişkisini belirlemek üzere seçtiğimiz değişken öznel mutluluk kavramıdır. İki değişken arasındaki ilişkiyi; cinsiyet, akademik başarı, sınıf düzeyi, gelir gibi sosyo demografik değişkenlerce inceleyip yorumladık. Elde ettiğimiz bulguların alanda yapılacak akademik çalışmalara ışık tutabilecek nitelikte olduğu düşünülmektedir. Pratik anlamda ise bağımlı bireylerle yapılacak terapi çalışmalarında, birey için oluşturabilecek farkındalıklarda bir basamak olabileceği öngörülmektedir.

Sıra şükranlarımı bildirmeye geldiğinde ise ilk teşekkürüm; lisans eğitimimden bu yana hem akademik hem sosyal alanda desteğini esirgemeyen, bana olan güveni ve inancıyla öz farkındalığımı geliştirmeme dair önemli katkılar sunan, değerli hocam Doç. Dr. Ahmet AKIN içindir. Bilgi ve tecrübelerinizi paylaşmanız benim için bir şanstı.

Çalışmalarım süresince, destekleyen ve cesaretlendiren tutumuyla yanımda olan değerli eşim Çetin AKPOLAT' a minnettarım. Gösterdiğin anlayış ve yüreklendirmelerin olmasa bu süreç benim için çok daha zorlu geçirdi. Ve canım ailem; babam Yasin ODABAŞI, annem Perihan ODABAŞI, abim Nusret ODABAŞI ve kardeşim Oğuzhan ODABAŞI varlıklarıyla her zaman bana destek oldular. Benim için başarımın kaynağı, içinde hep huzuru bulduğum ailemdir. Benim için kıymetiniz paha biçilemez.

Tez yazma sürecine eş zamanlı başladığımız ve bu zorlu süreçte öneri ve desteklerini esirgemeyen arkadaşım Melek SÜLER'e teşekkürler. Sizinle aynı gayeye sahip kişilerin etrafınızdaki varlığı bu süreçteki motivasyonunuzu şüphesiz ki artırıyor. Melek'in bendeki yeri de bu şekildeydi. Bu süreçte mukakkak ki emeği ve yardımı olan kişilerin sayısı çok daha fazla; geniş ailem, arkadaşlarım, mesai arkadaşlarım, isimlerini sayamadıklarım, hepsine de müteşekkirim, iyi ki varlar.

*Anneciğime,*

*Senin evladın olarak dđnyaya gelmek benim için bđyđk bir lđtuf  
ve onurdur her zaman. Nur içinde yat... Amin*

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ONLINE OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN ÖZNEL MUTLULUK DÜZEYLERİYLE İLİŞKİSİ

ODABAŞI, Şule

Yüksek Lisans Tezi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Psikolojik  
Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Ahmet AKIN

Nisan, 2016. xi+ 75 Sayfa.

Bu araştırmanın amacı, online oyun bağımlılığının öznel mutluluk üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmaya katılacak bireyleri belirlemek amacıyla, 2014- 2015 güz eğitim döneminde İstanbul ve Kocaeli illerindeki çeşitli üniversitelerde eğitim programlarına devam eden 327 üniversite öğrencisine araştırmada kullanılan ölçme araçları uygulanmıştır. Bu öğrencilerin 229'u bayan, 98'i erkektir.

Araştırmada öğrencilerin cinsiyetleri, sosyoekonomik düzeyleri, sınıf düzeyleri ve akademik durumları hakkında bilgi toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu; online oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla Akın, Özçelik, Usta, Akın ve Seçgin, (2015) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçe' ye uyarlanan Oyun Bağımlılığı Ölçeği; öznel mutluluk düzeylerini tespit etmek amacıyla Akın ve Satıcı (2011) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçe' ye uyarlanan Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 11.5 paket programı kullanılarak; ANOVA ve t testi yöntemiyle analiz edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, online oyun bağımlılığı ve öznel mutluluk arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu yönündedir. Sosyo-demografik değişkenler bazında değerlendirildiğinde ise; üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerinin sadece online oyun bağımlılığı için anlamlı farklılık oluşturduğu, akademik başarının hem oyun bağımlılığı hem de öznel mutluluk için anlamlı düzeyde farklılığa sahip olmadığı, gelir düzeyi değişkeninin ise online oyun bağımlılığı ve öznel mutluluk için anlamlı farklılık oluşturduğu bulgularına ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular ışığında araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.



**Anahtar Kelimeler:** Online Oyun Bağımlılığı, Özel Mutluluk, Üniversite Öğrencileri

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAMING ADDICTION LEVEL AND SUBJECTIVE HAPPINESS LEVEL AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

ODABAŞI, Şule

Master's Thesis, Department of Educational Sciences, Subfield of Psychological  
Services in Education

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ahmet AKIN

April, 2016. xi+ 75 Pages.

The aim of the present study is to examine the relationships between variables of online gaming addiction among university students and subjective happiness in terms of various demographic variables. Participants were 327 university students (98 were males; 229 were females), who were educating in the several universities in Kocaeli and İstanbul during the fall term of 2014- 2015.

In this research, personal information form was used in order to collect information about the students' gender, socio-economic status, academic success and class level. Having the purpose of determining the gaming addiction levels of the university students, The Gaming Addiction Scale adapted into Turkish by Akın, Özçelik, Usta, Akın ve Seçgin, (2015) and of determining the subjective happiness levels of students, The Subjective Happiness Scale adaptation in Turkish of which was conducted by Akın ve Satıcı (2011) were used as measure. Data were analyzed using SPSS 11.5 package programs. Pearson Moments Correlation was used to investigate the relationships between Subjective Happiness Scale and Gaming Addiction. The differences between demographic variables were analyzed by using the t Test and One Way Anova Technique.

As a consequence of this research, there's a negative relationship between gaming addiction and subjective well being. In terms of demographic variables; the sex and class level variables of university students cause significant differences with gaming addiction, the socio-economic level causes a significant difference of subjective happiness and gaming addiction levels, the academic success level doesn't cause any

significant difference with regard to both subjective happiness and gaming addiction variables. Under the lights of the research findings, discussion upon the results was performed and some suggestions were offered for future research.

**Keywords:** Online Gaming Addiction, Subjective Happiness, University Students

## İÇİNDEKİLER

Bildirim .....	i
Juri Üyelerinin İmza Sayfası .....	ii
Önsöz .....	iii
Özet .....	v
Abstract .....	viii
İçindekiler .....	ixx
Tablolar Listesi.....	xiii
Bölüm I .....	1
Giriş.....	1
1.1.Problem Cümlesi.....	3
1.2.Alt Problemler .....	3
1.3.Araştırmanın Önemi .....	4
1.4.Araştırmanın Varsayımları .....	5
1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.6.Tanımlar .....	6
1.7.Kısaltmalar.....	6
Bölüm II .....	7
Kuramsal Çerçeve Ve İlgili Literatür.....	7
2.1.Online Oyun Bağımlılığı .....	7
2.1.1.Bağlanma.....	7
2.1.2.Bağımlılık.....	9
2.1.3.İnternet Bağımlılığı .....	11
2.1.4.Bilgisayar, Video ve Online Oyun Bağımlılığı.....	14
2.1.5.Online Oyun Bağımlılığının Belirtileri ve Tedavi İçin Öneriler.....	21

2.1.6.MMORPG (Geniş Çaplı Online Çoklu Oyunculu Karakter Oyunu).....	26
2.1.7.Online Oyun Bağımlılığı ve Şiddet.....	29
2.1.8.Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	30
2.2.Öznel Mutluluk .....	34
2.2.1.Mutluluk ve Öznel Mutluluk.....	34
2.2.2.Öznel İyi Oluş .....	37
2.2.3.Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler .....	39
2.2.4.Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	44
2.2.5.Öznel İyi Oluş Alanında Yapılan Araştırmalar.....	46
Bölüm III.....	49
Yöntem.....	49
3.1.Araştırmanın Modeli .....	49
3.2.Araştırmanın Örnekleme .....	49
3.3.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	50
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu .....	50
3.3.2.Öznel Mutluluk Ölçeği.....	51
3.3.3.Oyun Bağımlılığı Ölçeği .....	51
3.4.Araştırmanın İşlem Yolu .....	52
3.5.Verit Analiz Teknikleri .....	53
Bölüm IV.....	54
Bulgular.....	54
4.1.Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı ile Mutluluk Düzeyleri Arasında Anlamli İlişkiler Var Mıdır? .....	55
4.2.Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamli Farklılıklar Var Mıdır? .....	56

4.3.Mutluluk Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır? .....	57
4.4.Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır? .....	58
4.5.Mutluluk Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır? .....	59
4.6.Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?.....	61
4.7.Mutluluk Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır? .....	62
4.8.Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır? .....	63
4.9.Mutluluk Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır? .....	65
Bölüm V .....	67
Tartışma ve Yorum .....	67
5.1.Online Oyun Bağımlılığı ve Öznel Mutluluk İlişkisi ile İlgili Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum .....	67
5.2.Online Oyun Bağımlılığı ile İlgili Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum.....	69
5.3.Öznel Mutluluk ile İlgili Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum.....	72
Bölüm VI.....	74
Sonuç ve Öneriler.....	74
6.1.Sonuç .....	74
6.2.Öneriler .....	75
Kaynakça.....	77
Ek .....	102
Ek1. Kişisel Bilgi Formu: .....	102

Özgeçmiş.....	103
---------------	-----

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Örnekleminin Frekans Analizi.....	50
Tablo 2. Online Oyun Bağımlılığı ve Öznel Mutluluğa Dair Betimsel İstatistikler ..	54
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu.....	56
Tablo 4. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu.....	56
Tablo 5. Mutluluk Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu.....	57
Tablo 6. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	58
Tablo 7. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	58
Tablo 8. Mutluluk Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	60
Tablo 9. Mutluluk Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	60
Tablo 10. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	61
Tablo 11. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu .....	61
Tablo 12. Mutluluk Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	62
Tablo 13. Mutluluk Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	63



Tablo 14. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri .....	64
Tablo 15. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	64
Tablo 16. Mutluluk Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	65
Tablo 17. Mutluluk Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	66

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Son günlerde, teknolojik gelişmeler sayesinde ortaya çıkan hızlı büyüme insanlara bilgiye hızlı bir biçimde erişim ve bu bilgiyi paylaşım şansı vermiştir. Elbette bu teknolojik gelişmelerin arasında bilgisayar, akıllı telefonlar, tabletler ve internet de yerini almış bulunmaktadır (Ayas, 2012). Ögel'e (2012) göre bir akımın ya da çağın başlaması için başlangıç aldığı bir nokta olmalıdır ve teknolojinin, bilgisayarın ve internetin bulunup gelişmesini başlangıç olarak, oluşan sanal çağı "Sanalizm" ile isimlendirmektedir. "Sanalizm" adını verdiği bu çağın, "sanalist" adını verdiği takipçileri ve onların bir yaşam tarzı oluştuğunu belirtmektedir. Bilgisayar, internet ve getirileri olan sanal dünya insanlığın gelişim sürecinin geldiği nokta olmakla beraber bu noktadan bir öncesi olduğu gibi sonrasının da olacağı ifade edilmektedir (Ögel, 2012).

Toplumun büyükçe bir kesiminin bilgisayar ve internet kullanımını gerektirdiği bir toplumda yanlış kullanım ve kullanım sıklığından kaynaklanan bazı sorunların ortaya çıkması kaçınılmaz olmaktadır. Bununla beraber araştırma sonuçları; dünya nüfusunun %23.8'i, Amerikan toplumunun %74.2'si, Avrupa nüfusunun %48.9'u ve Türkiye nüfusunun %35'inin aktif internet kullanıcısı olduğunu göstermekle beraber yaygınlığın hangi boyutlarda olduğunu da ortaya koymuş bulunmaktadır. Bu verilerin online (çevrimiçi) iletişim ve online oyunların aşırı kullanımı ya da bilgisayar-İnternet bağımlılığının ilk işaretleri olabileceği düşünülmektedir (Ayas, 2012; Internet World Stats (IWS), 2009).

İnternet kullanım alanlarını; online sohbet etme (chat), online alışveriş yapma, haberleri takip etme, online oyun oynama, mesleki ya da akademik gereklilikler için kullanma gibi arttırılabilecek aktiviteler oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları bu aktiviteler içerisinde bağımlılık oluşturma ihtimali en çok olan kullanım alanlarının,

online sohbet etme ve online oyun oynama olduğunu göstermektedir. Onay Durdu, Hotomaroğlu ve Çağıltay'ın (2005) yaptığı araştırmada elektronik oyunların, bilgisayarların hızla yaygınlaşması ile yeni nesil tarafından her gün daha fazla oynandığı ve üniversite öğrencilerinin arasında da bu oranın hatırı sayılır bir artış gösterdiği belirtilmektedir. APA'da (2013) belirtildiği üzere; Asya Ülkelerinde yapılan araştırmada oyun bağımlılığı gözlenen bireylerin içinde 12- 20 yaş arası erkeklerin çoğunlukta olduğu gözlenmiştir. Oyun bağımlılığı olan bireylerin günde yaklaşık 8-10 saat belki de daha fazla, haftada toplam 30 saat kadar oyun için vakit harcadıkları araştırmacılarca tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ışığında bireylerin; ailevi, okul veya iş sorumluluklarını ihmal etmeleri, sosyal yaşamlarında problemlerle karşılaşmaları gibi olumsuz durumlar kaçınılmaz bir son olarak düşünülmektedir. Bireyin karşılaştığı sosyal problemlerle beraber fiziksel rahatsızlıkları da oyun bağımlılığı sürecinde artış göstermektedir.

Diğer bir araştırma konusu olan öznel mutluluk (öznel iyi oluş) pozitif psikolojiden türeyen bir araştırma olgusudur. Mutluluk tanımı, Bradburn tarafından Aristoteles'in "eudaimonia" kavramından esinlenerek pozitif ve negatif duygu arasındaki denge olarak psikolojik iyi oluş hali kavramının açıklamasında yer almıştır. Daha sonra bu kavram Diener (1984) tarafından, olumlu duyguların olumsuz duygulara oranla fazlalığı olarak tanımlanmıştır (Şimşek, 2006).

Öznel mutluluk, bazı insanların neden diğer insanlardan daha mutlu oldukları veya olumsuz durumlarda da insanların mutlu olabilme kapasiteleri üzerine sorulan, "neden" soruları ön plana çıkmaktadır ve hemen hemen tüm kültürlerde mutluluk arayışı araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Yapılan araştırmaların çoğu mutluluk neticesinde sadece bireyde değil aileler, toplumlar ve milletlerdeki olumlu etkilerden dayanak almıştır (Lyubomirsky, 2001). Yapılan araştırmalara göre mutluluk ya da öznel iyi oluş zamana ve olaylara karşı oldukça istikrarlı ve dayanıklı olduğu tespit edilmiştir (Doman, 2010; Lyubomirsky ve Tucker, 1998).

Literatür incelendiğinde; çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde internet kullanımıyla ilgili çok fazla araştırma yapıldığı gözlenmektedir. Bununla beraber farklı değişkenlerle beraber oyun bağımlılığının incelendiği araştırmalar da mevcuttur. Yapılan araştırmalarda ele alınan değişkenlerden biri de öznel iyi oluş kavramıdır. Türkiye'de yapılan araştırmalar

incelendiğinde lise ve üniversite grubu öğrencilerin internet bağımlılığı ve öznel iyi oluşu üzerine yapılan araştırmaların mevcut olduğu gözlenmiştir. Bununla beraber üniversite öğrencilerinin öznel mutluluk ve online oyun bağımlılığı üzerine yapılan bir araştırmaya rastlanmamış olması bu araştırmanın gerekliliğini doğurmuştur.

## **1.1. PROBLEM CÜMLESİ**

Bu araştırmanın temel problemi; üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeyleri ile öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

## **1.2. ALT PROBLEMLER**

Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

1. Online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Mutluluk düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Mutluluk düzeyleri açısından sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından akademik ortalamaları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Mutluluk düzeyleri açısından akademik ortalamaları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
7. Online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
8. Mutluluk düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

### 1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İnternetin kısa tarih içindeki hızlı gelişimi, kolay erişimi, sunduğu imkânlar göz önünde bulundurulduğunda, bireyler tarafından talep edilebilirliğinin her geçen gün artacağı düşünülmektedir. Türkiye Ekonomi Politikaları Araştırmaları Vakfı (Türkiye Ekonomi Politikaları Araştırmaları Vakfı (TEPAV), 2011) tarafından yapılan araştırmalarda 2007 tarihli verilere göre Türkiye nüfusunun % 80.3' ü evden internet erişimine sahip değilken 2010 yılında bu oranların % 57.2' lere kadar düştüğü gözlenmektedir. 2004 yılında Türkiye'de hanelerin% 7.0' si internete sahipken 2015 yılında bu veriler %69.5'e kadar yükselmiştir. 2004 yılında internet kullanım oranı % 18.8 iken 2015 yılında bu oran % 55.9' ları görmüştür.

TUİK (Türkiye İstatistik Kurumu) (2015a) verilerine göre;

- Eğitim durumları göz önünde bulundurulduğunda; % 94.1 ile lisans ve/veya üstü eğitim seviyesine sahip bireylerin en çok internet kullanıcıları oldukları tespit edilmiştir.
- Yaş grupları göz önünde bulundurulduğunda; 16- 24 (%77.0) ve 25- 34 (%71.7) yaş gruplarının en fazla internet kullanım oranına sahip oldukları belirtilmiştir.
- Cinsiyet özellikleri göz önünde bulundurulduğunda; internet kullanımının %65.8' ini erkekler, %46.1' ini bayanlar oluşturmaktadır.

İnternetin bu kadar yaygın kullanılmasının yanı sıra birbirinden farklı kullanım amaçları bulunmaktadır. TUİK (2014), Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına internet kullanıcılarının %58.7' si “oyun, müzik, film, görüntü indirme veya oynama” amacıyla interneti kullanmaktadırlar.

Yukarıda verilen bilgiler ışığında internet kullanımının bu kadar yoğun olması, “internet bağımlılığı”nın; interneti aşırı kullanımdan veya internetin yanlış kullanımından kaynaklanması nedenleri göz önünde bulundurulduğunda, “bağımlılık” kavramını akıllara getirmektedir. Kullanıcılarının çok büyük bir bölümünü üniversite çağındaki gençlerin oluşturduğu görülmektedir. Kullanım amaçları oranları da göz önünde bulundurulduğunda çevrimiçi oyunlara erişimin oranı da azımsanamayacak ölçüdedir. Tüm bu araştırma sonuçları doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin farklı değişkenleri de göz önünde bulundularak online

oyun bağımlılıklarının öznel mutluluk düzeylerine etkisinin araştırılmasını gerekli kılmıştır. Alanyazında yapılan tarama sonuçlarına göre üniversite ve lise öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerine araştırma yapıldığı ancak online oyun bağımlılığı düzeylerine dair araştırma yapılmadığı gözlenmiştir ve oluşan bu boşluk araştırmanın yapılmasını gerektirmiştir.

#### **1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI**

Yapılan araştırma için varsayımlar şu şekilde belirlenmiştir:

1. Seçilen araştırma örnekleme yansız bir şekilde belirlenmiştir.
2. Araştırmaya katılan çalışma grubu evreni temsil edebilecek niteliktedir.
3. Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarına dürüst cevaplar verdikleri düşünülmektedir.
4. Kullanılan veri toplama araçlarının istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğu düşünülmektedir.

#### **1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Yapılan araştırma için sınırlılıklar aşağıdaki gibi tespit edilmiştir:

1. Araştırma bulguları, “öznel mutluluk ölçeği” ve “oyun bağımlılığı ölçeği” verileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmaya katılan öğrenciler, 2014-2015 güz yarısında İstanbul ve Kocaeli’nde eğitim gören üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.
3. Araştırmanın örneklemini yalnızca üniversite öğrencilerinin oluşturması nedeniyle belli bir öğrenci popülasyonuna yönelik veriler elde edilmiştir.

## 1.6. TANIMLAR

*Oyun Bağımlılığı:* Bireyin, bilgisayar, video ya da internet tabanlı oyunları, aşırı ve kompulsif (dürtüsel) şekilde oynaması; sosyal ve duygusal problemlerle sonuçlanmasına karşın yoğun oyun oynama davranışını kontrol edememesi olarak tanımlanmaktadır (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009).

*Öznel Mutluluk:* Bireyin mutluluğunun ya da mutsuzluğunun öznel olarak değerlendirilmesidir (Lyubomirsky ve Lepper, 1999).

## 1.7. KISALTMALAR

*CIUS:* Kompulsif İnternet Kullanım Ölçeği

*CYIA:* China Youth Internet Association'a

*DEHB:* Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

*DSM:* Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

*ICD:* Uluslararası Hastalık Sınıflandırması

*ICT:* Uluslararası İletişim Birliği

*IGA:* İnternet Oyun Bozukluğunun

*MDB:* Majör Depresif Bozukluk

*MMORPG:* Geniş Çaplı Online Çoklu Oyunculu Karakter Oyunu

*TEPAV:* Türkiye Ekonomi Politikaları Araştırmaları Vakfı

*TUİK:* Türkiye İstatistik Kurumu

## **BÖLÜM II**

### **KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR**

#### **2.1. ONLINE OYUN BAĞIMLILIĞI**

##### **2.1.1. Bağlanma**

Bağlanma; bebeklik dönemlerinde ilk bakıcıyla geliştirilip daha sonraki yıllarda kurulan diğer ilişkilere genellenen ve bireyin “ben” algısını oluşturan uzunca bir süreçtir. Bağlanmayla ilgili literatür incelendiğinde, Bowlby’nin geliştirip Mary Ainsworth’un çalışmaları ile güncelleştirilen (Özten vd., 2015) Bağlanma Kuramı (Attachment Theory) bu kavrama dair yapılan çalışmaların temelini oluşturmaktadır. Bağlanma kuramına göre; bebek ve bakım vereni arasındaki ilişkide gözlenen yakınlık, yanıtılık ve eş güdüm zamanla “içsel çalışan modelleri” olarak içselleştirilmektedir (Özten vd., 2015). Bebek, ihtiyacı olduğunda bakıcısından (ya da anne) gereken desteği ve olumlu tepkiyi gördüğünde “ben değerliyim ve o güvenilir” şemasını kurup güvenli bağlanmanın temelini atmış olur. Ters durumda ise bakıcı (ya da anne) çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kaldığında çocuk, bağlanma figürünü reddedici, kendisini de sevmeye ve desteklenmeye değmez biri olarak “ben değersizim ve o güvenilmez ” şeması geliştirerek güvensiz bağlanmanın temelini atmış olur (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011; Morsünbül ve Çok, 2011; Yıldız, 2012). Bebek ve bakıcısı arasında kurulan bu ilişki modelleri “içsel çalışan modeller” aracılığıyla sonraki yıllara aktarılmaktadır.

Güvenli ve güvensiz bağlanma modelleri yaşam boyunca çok az değişiklik gösterir. Bowlby ve diğer bağlanma kuramcıları bakıcılar ve bebekler arasındaki erken ilişkinin daha sonraki ilişkilerin ilk tipi olduğu gerekçesiyle son derece kritik olduğunu belirtmektedir. Bebeklik dönemindeki yetersiz bakımın ve kurulan



güvensiz bağlanmanın sonraki yıllarda sorunlu ilişkiler için bir öngörü olduğunu ve gelecekteki psikopatolojiyi kolaylaştırmaya hizmet ettiğini ifade etmektedir (Çikili Uytun, Öztop, ve Eşel, 2013). Böylece bağlanma stilleri yaşam boyu kişisel ve sosyal yaşamı, profesyonel ilişkileri, stres kontrolünü, bilişsel gelişmeleri ve fiziksel ve psikolojik sağlığı etkilemektedir (Çikili Uytun vd., 2013; Yalçın, Örün, Özdemir, Mutlu ve Dursun, 2014). Ebeveynlere karşı geliştirilen güvenli bağlanmanın; benlik saygısı, yaşam kalitesi, duygusal durum, psikolojik iyi olma, kimlik ve okula karşı geliştirilen adaptasyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Allen, Moore, Kuperminc, ve Bell 1998; Çikili Uytun vd., 2013;). Güvenli bağlanma geliştirmiş gençler ve çocukların, kolayca ilişki kurabildikleri, ilişkilerine karşı daha az saldırganlık gösterdikleri ve stresle daha kolay başa çıkabildikleri gözlenmiştir (Çikili Uytun vd., 2013; Sroufe, 2005).

Güvenli ve güvensiz bağlanma biçimine sahip bebeklerin ergenlik dönemindeki davranışlarına yönelik araştırmalar yapılmıştır. Güvenli bağlanma biçimine sahip ergenlerin; yüksek sosyal-duygusal yeterliliklere ve düşük düzeyde saldırgan davranışlara sahip oldukları (Shaver ve Mikulincer, 2002), dışa dönük, sempatik (Shaver ve Brennan, 1992), en yüksek düzeyde uyum yeteneğine sahip ve en düşük düzeyde risk alma davranışı gösteren bireyler olduğu (Cooper, Shaver ve Collins, 1998) araştırma sonuçlarıncı gözlenmiştir. Bununla beraber güvensiz bağlanma biçimine sahip ergenlerin de; kaygılı, nörotik kişilik özelliklerine yatkın olma (Shaver ve Brennan, 1992), en düşük düzeyde uyum ve en yüksek düzeyde risk alma davranışlarını gösterme, suç işleme, anti-sosyal davranışlar sergileme, düşük özsaygı, yakın ilişki kurmada güçlük, yalnızlık hissi ve utanç gibi duyguları yoğun olarak yaşadıkları sonucuna varmışlardır (Cooper, Shaver ve Collins, 1998; Yıldız, 2012).

Güvensiz bağlanma kaynaklı olan saplantılı bağlanma biçimi; anksiyete bozuklukları, depresyon, borderline kişilik bozukluğu ile ilişkili olsa da, dışlanmış ergenlerde bunlara ilaveten antisosyal kişilik bozukluğu, davranış bozukluğu ya da madde bağımlılığı sorunları da görülme olasılığı yüksektir (Çikili Uytun vd, 2013). Bu bilgileri destekler nitelikte olarak Kim ve Kim'in (2002) yaptığı çalışmada; internet bağımlılığı ile düşük benlik saygısı (Song, 1999), yalnızlık ve sosyal anksiyete (Kang, 1999; Kim ve Kim, 2002) arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunduğunu belirterek bunlara ek olarak "ötekileştirme" (dışlama) kavramını

internet bağımlılığı kaynaklı davranışları anlamak için önemli bir kavram olarak önermiştir. Kim ve Kim (2002) ötekileştirilmiş bireylerin, problemleri davranışlarından doğan anksiyeteyi internet bağımlılığı gibi yollarla çözmek zorunda bırakıldığını ifade etmiştir.

İlişkinin ilk tipi olarak kabul edilen bebek ve bakıcısı arasında oluşan güvensiz bağlanmanın sonraki yıllara aktarıldığında da karşımıza saplantılı bağlanma olarak çıktığını (Çikili Uytun vd, 2013) ve birden fazla nedene sahip olan bağımlı kişilik geliştirme davranışının da sebeplerinden biri olduğu yapılan çalışmalarca gözlenmiştir. Bağımlılığın diğer sebeplerini de incelediğimizde; kendini kontrol ve bağımsızlıktan yoksunluğun getirisi olan duygusal rahatsızlığın acısını çıkarmak için bir şeye bağımlı olma (Hill, 2000tr.), sosyal izolasyon, özgüven eksikliği (Kim ve Kim, 2002) gibi ve daha da artırılabilir sebepler gözlenmektedir.

### **2.1.2. Bağımlılık**

Bağımlılık; bireyin, bir madde ya da davranışı psikolojik ve/veya fizyolojik zararlarını gördüğü halde kullanmayı bırakamaması veya kontrol edememesi (Egger ve Rauterberg, 1996; Günüş ve Kayri, 2010) ve amaç dışı aşırı kullanımı (Young, 1998) ile açıklanabilmektedir.

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı olarak bilinen DSM' ye (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) "bağımlılık" kavramının ilk girişi, DSM-III ile ilk kez "madde kötüye kullanımı" ve "madde bağımlılığı" ayrımı yapılarak olmuştur. DSM-III' te madde kötüye kullanımının, madde bağımlılığından daha hafif bir bozukluk olduğu ve bağımlılığın başlangıç noktası olduğu düşünülerek bağımlılık tanısı için fizyolojik bağımlılık belirtilerinin saptanması gerekliliği vurgulanmıştır (APA, 1980; Güleç, Köşger ve Eşsizoglu, 2015). Bu ayrımla beraber psikiyatrik tanı sistemlerinde 'madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı' tanı kategorisi kullanılmış olup, 2013 yılında yayınlanan DSM V'te 'madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları' tanı kategorisi olarak değiştirilmiştir. DSM V'teki bu değişim ile birlikte önceden yalnızca madde ile ilgili bozuklukları kapsayan bağımlılık kavramı artık davranış kaynaklı bozuklukları da kapsar hale gelmiştir. DSM V'te halen madde ile ilişkili olmayan bozukluk kategorisi altında sadece 'kumar bozukluğu'

bulunsa da DSM'nin son sürümünde gelecekte ele alınacak bozukluklardan biri olan "İnternet Oyun Bozukluğu" tamamlanacak klinik çalışmalarla internette oyun bağımlılığının ayrı bir tanı kategorisi olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir (APA, 2013; Noyan, Enez Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015).

Bağımlılıkla ilgili yapılan diğer literatür çalışmaları incelendiğinde bağımlılığın en yaygın türü "madde bağımlılığı" olarak karşımıza çıksa da alanyazında, bağımlılık kavramının yalnızca fiziksel bir maddeye olan bağlanmayla açıklanmayıp (sigara, alkol, uyuşturucu bağımlılığı gibi) aynı zamanda, problemlili bir davranışa olan bağımlılıkla da açıklanabileceği (Kim ve Kim, 2002), DSM'den çok daha önce yer almıştır. Bu tür bağımlılıklar davranış odaklı bağımlılık olarak adlandırılıp; yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi türleri içermektedir (Greenfield, 1999; Güllü, Arslan, Dünder ve Murathan, 2012; Günüş ve Kayri, 2010; Kim ve Kim, 2002) . Davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılığının ortak özelliği olarak; davranış ya da kullanımda süreci kontrol edememe ve olumsuz sonuçlara rağmen süreci sonlandıramama gösterilebilir (Günüş ve Kayri, 2010). Aynı zamanda yapılan çalışmalar bu iki bağımlılık türünün birbirinin tetikleyicisi niteliğinde olabileceğini ve benzer nörobiyolojik düzenekleri paylaştığını (Alaçam, Çulha Ateşci, Şengül ve Tümkaya, 2015; Holden, 2001; Ko vd., 2006) göstermektedir. Alaçam vd'nin (2015) yapmış olduğu çalışma aşırı internet kullanımı davranışının, problemlili alkol ve sigara kullanımına yatkınlık sağladığı ve Kuss, Louws ve Wiers (2012) de bazı oyun bağımlılarının madde bağımlılarıyla benzer bağımlılık kriterlerini karşıladığı verileri davranış ve madde bağımlılığı arasındaki ilişkiyi kanıtlar niteliktedir.

Bağımlılık yapan davranış alanlarına dair açıklamada "üstbiliş" önemli bir yere sahiptir. Üstbilişin bağımlılığın başlangıç safhasında ya da bağımlılığın ilerleterek devam ettirme aşamasındaki etkileri yadsınamayacak önemde olduğu bilinmektedir. Üstbilişin bağımlılık üzerindeki etkileri, pozitif üstbiliş ve negatif üstbiliş olarak iki alt küme içerisinde incelenmektedir (Spada, Caselli, Nikčević ve Wells, 2015; Spada, Caselli, ve Wells, 2013; Spada ve Wells, 2009):

1. *Pozitif Üstbilişi*; bilişsel ve duygusal düzenleme aracılığıyla bağımlılık yapan davranışla meşgul olunmasının yararları hakkındaki olumlu gibi görünen üstbilişlerdir. Örneğin; "alkol kullanma zihnimdeki mevzuları çözmeme yardımcı

olacak” ya da “sigara içersem daha yüksek konsantrasyon seviyesi elde edeceğim” gibi inanışları içerir.

2. *Negatif Üstbilis;* bağımlılık yapan davranıştaki meşguliyete ve bağımlılık yapan davranışlara yönelik çekinceler ve kontrol edilemezliğe ilişkin olumsuz inançları içeren üstbilislerdir. Örneğin; “kumar oynamayı düşünmeyi bırakamıyorum” ya da “aşırı internet kullanmak zihnime zarar verecek” gibi düşünceleri içerir.

Pozitif üstbilislerin bireylerin bağımlılık yapan davranışlarla mücadelesinde merkezi bir rol oynadığı gözlenmiştir. Bağımlılık yapan madde ve/veya davranışa yönelik geliştirilen olumlu yargılar ya da kullanımın “mantığa bürümeyle” kabul görmesi bağımlılık yapan davranışın altında yatan gerçek olumsuzlukları perdelemekte ve davranışın ya da madde kullanımının sıklığını artırarak bağımlılığa bir adım daha yaklaştırmaktadır. Öte yandan negatif üstbilislerin bağımlılık süresince etkin hale gelerek bir kişinin daha fazla bağlanıp kalmasını zorlayan negatif duygusal durumları harekete geçirdiği tespit edilmiştir. Negatif üstbilisler bireylerin davranışı ya da maddeyi bırakamaması için ön kabuller sunmaktadır ve bu durum bağımlılık sürecinde ilerlemeyi de beraberinde getirmektedir. Aynı zamanda bağımlılık yapan davranışları ebedileştirmede kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir (Spada ve Caselli, 2015).

### **2.1.3. İnternet Bağımlılığı**

İnternetin geniş kitlelerce kullanılması ve kullanımın gittikçe artan bir seyir izlemesi bu aktif ortamın; kullanım alanlarının neler olduğunu, hangi sıklıkta kullanıldığını, kullanım yaygınlığını incelemeyi gerekli kılmıştır.

Dünyada ilk ağ kurulumunun 1969’larda başladığı ancak günümüzdeki kullanımına (world wide web ‘www’) kadar şekillenmesinin 1991 yılını bulduğu yapılan araştırmalarca gösterilmektedir. Bununla beraber ülkemize internetin ilk girişi 1990 yılında olup aktif kullanım 1993 yılında ODTÜ (Orta Doğu Teknik Üniversitesi) tarafından gerçekleştirilmiş ve daha sonra diğer akademik ortamlarda yaygınlaşarak ülke genelinde kullanılmaya başlanmıştır. Akademik ortamlarda kullanılmaya başlayan internet gün geçtikçe, yaklaşık 2000’li yılların başında, ticari kullanımlar

için de kullanılmaya ve yaygınlaşmaya başlamıştır (Arısoy, 2009). Uluslararası İletişim Birliği (ICT) verilerine göre dünyadaki internet kullanımı 2000 yılında 400 milyonken 2015 yılında bu sayının 3.2 milyara ulaştığı ifade edilmektedir (Uluslararası İletişim Birliği (ICT), 2015). Türkiye’de ise TUİK verilerine göre de 2000 yılında yaklaşık 1.600.000 internet kullanıcı sayısı 2015 yılına gelindiğinde 46.000.000’a ulaşmıştır (TUİK, 2015b). Yukarıda verilen istatistiki bilgiler ışığında internetin gün geçtikçe yaygınlaşan kullanımı, internet kullanımındaki problemleri de beraberinde getirmesi kaçınılmaz olmaktadır. Gittikçe artan bu kullanım internet ve/veya internet tabanlı diğer aktivitelere karşı geliştirilebilecek; aşırı ya da yanlış kullanım kaynaklı bağımlılıkların da habercisi olabileceği gözlenmiştir.

İnternet bağımlılığının alanyazına girişi “internet bağımlılığı” şeklinde olsa da konuyla ilgilenen araştırmacılar ‘kompulsif internet kullanımı’, ‘internet istismarı’, ‘patolojik internet kullanımı’ ve ‘problemlerli internet kullanımı’ gibi tanımlamalar kullanarak internetin aşırı ya da yanlış kullanımını isimlendirmişlerdir. İnternet bağımlılığı kavramının birden fazla isimlendirme sebebi olarak; internete dair yaşanan problemlerin, internetin kullanım şekline mi (pornografik siteleri ziyaret etme, bağımlılık yapan oyunlar oynama gibi ...) yoksa kullanım süresinden mi (amaç dışı farklı aktiviteler için uzun süre internet ortamında olma gibi ...) kaynaklanan bağlanmaya dair oluşan görüş farklılıklarından olduğu belirtilmektedir (Dinç, 2010). Bu bilgilerle beraber bilinen gerçek şudur ki; internet kullanımı bilişsel ya da davranışsal rahatsızlıklar oluşturuyorsa bu üzerinde durulması gereken bir problemdir (Dinç, 2010; Günüş, 2009).

“İnternet bağımlılığı” olarak isimlendirilen durum henüz bir hastalık olarak DSM literatüründe tam manasıyla tanınmasa da ve çelişkili tartışmalar devam etse de İnternet Oyun Bozukluğunun (IGA) Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM) 5 sürümünde daha ileri araştırmaya değer bir hastalık olarak listelenmiştir (Lam, 2014).

Genel olarak bireyin internet kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybetmesi olarak tanımlanabilen “İnternet bağımlılığı”nı araştırmacılar; internetle yoğun bir şekilde meşgul olma, online olarak aşırı zaman harcama (Chou, 2001; Treuer, Fabian ve Furedi, 2001), kompulsif internet kullanımı, internette harcanan zamanı düzenlemede sorun yaşama, internet haricindeki yaşamın sıkıcı olduğunu hissetme, internette iken

rahatsız edildiğinde öfkeli hissetme, gerçek insanlarla yeteri kadar ilişki kurmama (Kraut vd., 1998) ve artan bir şekilde depresyon ve yalnızlık hissetmekle alakalı bir sendrom olarak tanımlamışlardır (Nalwa ve Anand, 2003; Whang, Lee ve Chang, 2003; Yellowlees ve Marks, 2007).

İnternet bağımlılığı, DSM literatürüne 2013 yılında “online oyun bozukluğu” başlığı altında ve henüz resmîyet kazanmamış bir bozukluk türü olarak girmiştir (APA, 2013). DSM ve ICD (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması) tanı kitaplarında henüz tam anlamıyla yer almamış bu bağımlılık türü için tanı kriterleri olarak, davranış tabanlı bir bağımlılık olan “patolojik kumar oynama” kriterleri (APA, 2013), internet ya da internet kaynaklı bağımlılık türleri için uyarlanmaya çalışılmıştır. Alanyazında ise teorisyenler “internet bağımlılığı”na ilişkin çalışmalar yaparak tanı kriterleri önermişlerdir. Literatürde bu alanda önemli bir çalışma K. S. Young’dan gelmiştir. İnternet bağımlılığı için şu tanı kriterlerini önermiştir:

1. İnternet kullanımı esnasında ya da kullanım dışında internet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme (vb))
2. İstnilen tatmine ulaşmak için giderek artan internet kullanım zamanı (Tolerans)
3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimler
4. İnternet kullanımının azaltılmasında yoksunluk belirtileri
5. Belirlenen hedeften daha uzun süre internet kullanımı
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle sosyal, akademik ya da iş çevresinde problemler yaşama
7. Çevresine internet kullanım süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti “kaçma” davranışı olarak kullanma (Greenfield, 1999 akt. Arısoy, 2009)

Young’ın yapmış olduğu bu çalışmalara ek olarak; Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen (2005) de ergenlerde yaygın olarak gözlenen internet bağımlılığı için tanı kriterleri önermiştir. Bunlar;

- Meşguliyet,
- Kontrol edilemeyen dürtü,
- Niyet edilenden daha fazla kullanma,
- Tolerans,
- İçine kapanıklık,
- Kontrol bozukluğu,
- İnternette harcanan aşırı zaman ve efor,
- Karar verme kabiliyetinde bozukluk, tanılama görüşmesindeki uyumsuz davranışlar olarak belirlenmiştir (Ko vd., 2005). Bu dokuz kriterin altı veya daha fazla semptomu internet bağımlılığının mevcut olduğunu göstermektedir (Ko, Yen, Liu, Huang ve Yen, 2009).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun Türkiye'deki 16-74 yaş grubunun dâhil olduğu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırmasında, bilgisayar ve internetin kullanım oranının en yüksek olduğu yaş grubu 16-24 yaş arası olarak belirlenmiştir. Bilgisayar ve internet kullanımındaki eğitim durumları göz önünde bulundurulduğunda da ön lisans, lisans ve mezun grubun en çok kullananlar arasında yer aldığı tespit edilmiştir (TUİK, 2007, 2008 akt. Ceyhan, 2010). Bu veriler internet bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmalarda genç popülasyona yönelmenin nedenlerini açıklar durumdadır. Birçok kaynaktan elde edilen, kompulsif olarak interneti kullanan ergenlerin birçok olumsuz sosyal, davranışsal ve sağlıkla alakalı durumlarda risk altında olduğunu göstermektedir. Bu risk durumlarını; okulda düşük başarı gösterme, düzensiz günlük yaşam ve kişilerle ilişkilerde zayıf olmak oluşturabilir (Ding vd., 2014).

#### **2.1.4. Bilgisayar, Video ve Online Oyun Bağımlılığı**

İnternet tabanlı bağımlılıkların, alkol ve maddelerin zararlı kullanımıyla ilişkilendirilmesi, yapılan çalışmaların bu iki grup hastalığın yenilik arayışı ve davranış aktivasyonu gibi benzer kişilik karakterleri ile bağlandığını göstermiş olması (Ko vd., 2011), davranış ve madde bağımlılıkları arasındaki benzer kriterlerin varlığını akıllara getirmektedir. Davranış ve madde bağımlılığı arasındaki benzer kriterler sebebiyle DSM V sürümü yayınlanmadan önce 90'lı yılların sonlarına doğru

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının (DSM) III ve IV. sürümlerindeki patolojik kumar oynama ölçütlerinin oyun bağımlılığına uyarlanarak ölçüt oluşturduğu gözlenmekte ve dokuz tanı ölçütünden beşine “evet” yanıtı veren kişiler bağımlı olarak kabul edilmekteydi. (Ayas, Çakır ve Horzum, 2011).

2013 yılında yayımlanan DSM V sürümüyle beraber “internet oyun bozukluğu” resmi bir bozukluk olarak adlandırılmasa da üzerine çalışılan ve bir sonraki sürümde resmîyet kazanması planlanan davranışsal bir bozukluk olarak yer almıştır. Dsm V çalışma grubu “internet oyun bozukluğu” için 240’ tan fazla makale incelemiştir ve internet bağımlılığı ve diğer bağımlılık türlerinin davranışsal olarak benzerlikleri olduğunu saptamışlardır. Ancak internet oyun bozukluğunun resmi bir bozukluk olarak kabul edilmesinin önünde yaygınlık verilerini elde etmek için standart bir tanım eksikliğinin olduğu ileri sürülmektedir (APA, 2013). Bu alanda tedaviyi geliştirmek üzere meta analiz çalışmaları yapılmadığı ve sadece birkaç klinik deneme olduğundan dolayı araştırmalar hala başlangıç safhasındadır. Del’Osso, Altamura, Allen, Marazziti ve Hollander (2006) bazı klinik denemeleri esas alarak diğer dürtü kontrol sorunları ve tedavi seçenekleri ile kompulsif/dürtüsel internet kullanım bozukluğu için tedavi seçeneklerini tartıştıkları belirtilmektedir. Şimdilik, birçok klinisyen bu problemi dürtü kontrol bozukluğunun alt türü olarak görmekle beraber problemlili bilgisayar kullanımının dünya çapında insanları etkiliyor olduğu da bilinmektedir (Freeman, 2008).

Video oyun bağımlılığı kriterleri oluşturma ve geliştirme çalışmaları son zamanlarda önemli çabalar sarf edilmiştir. Bu çalışmaların içinde en yaygın kabul gören çalışma Brown’ın (1997) bilgisayar bağlantılı bağımlılıklarla ilgili olan davranışsal modelidir (Griffiths ve Hunt, 1998). Kullanılan bu model DSM’de yer alan patolojik kumar oynama bozukluğu kriterlerinden adapte edilerek oluşturulmuştur (Griffiths ve Hunt, 1998). Model video oyunlarına uyarlandığında altı kriter içermektedir. Bunlar; dikkat çekme, coşku, tolerans, uzaklaşma, nüks ve çatışmadır. Kısaca özetlediğimizde, video oyunu oynamak ya kişinin düşüncelerini ya da fiziksel hareketlerini ele geçirerek kişinin hayatında öncelik kazandığında ‘dikkat çekme’ oluşur; video oyunu oynamak kişinin ruh halini değiştirirse ki bu durum bazen yükseklik hissi gibi bir duyguya benzeyen psikolojik hareketlenmeyi içerir, ‘coşku’ oluşur; aynı yükseklik hissini elde etmek için oyuncu oyunda harcadığı zamanı



gittikçe artırmak zorunda kalırsa ‘tolerans’ oluşur; öfke ve rahatsızlık duyguları gibi hoş olmayan duygusal ve fiziksel durumlara sebep olan kötü ruh hali değişikliği söz konusu olduğunda ‘uzaklaşma’ oluşur; video oyuna girememek veya oyunda geçirdiği zamanı azaltmanın sonucu olarak ‘asabiyet’ oluşur; oyun oynamayı bırakmak veya azaltmak çabalarından sonra oyuncunun oyunun daha önceki bölümlerine dönüş yaptığında ‘nüksetme’ oluşur; son olarak da video oyunu oynamanın gerek fiziksel gerek sosyal vb. anlamda kötü sonuçlar doğurduğunu gördüğünde ‘çatışma’ oluşur ki bu durum başkalarına ya da bizzat kendisine karşı bir duruş anlamına gelebilmektedir (Charlton, 2002; Griffiths, 1996; Seok ve DaCosta, 2012).

Yapılan klinik çalışmalara ilave olarak DSM V’in “internet oyun bozukluğu” için önerdiği tanılama kriterleri de şu şekilde yayınlanmıştır:

İnternetin sürekli ve tekrarlayan şekilde genelde diğer oyuncularla beraber oyun oynamak için kullanılması, klinik olarak belirgin bozulma veya sıkıntıya doğru giden 12 ay boyunca 5 madde ya da daha fazlasının görülmesi:

1. İnternet oyunları ile meşgul olma (internetin gün içindeki baskın aktivite olması, oynadığı önceki oyun üzerine düşünme ve bir sonraki aşama için kafa yorma gibi.)
2. İnternet oyunlarından uzak kaldığında uzaklaşım semptomlarının görülmesi (Bu belirtiler genellikle sinirlilik, kaygı, üzünlük olarak yorumlanabilir ancak fiziksel olarak farmakolojik yoksunluk belirtisi yoktur.)
3. Tolerans- internet oyunu oynamak için gittikçe artan zaman ihtiyacına
4. İnternet oyununa katılımı kontrol etmek için başarısız girişim
5. İnternet oyunlarının sonucu olarak, internet oyunları hariç eski hobilerine ve aktivitelerine olan ilginin kaybı
6. Psikososyal problemlerin farkında olmasına rağmen aşırı internet oyunlar oynamaya devam etme
7. İnternet oyun miktarı konusunda aile üyelerini, terapisti ya da başkalarını aldatır.
8. Olumsuz ruh halinden kurtulmak ya da rahatlamak için internet oyunlarını kullanması (çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları gibi...)
9. İnternet oyunlarına katılımı sebebiyle önemli ilişkilerini, mesleğini ya da eğitimini ya da kariyer fırsatlarını kaybetmiştir ya da tehlikeye sokmuştur.

NOT: Bu belirtiler online ortamda oynanan kumar oyunlarını, cinsel içerikli siteleri, profesyonel ve iş anlamında gereklilik için internet kullanımını içermemektedir (APA, 2013).

Bireylerin kişilik özelliklerinin internetin aşırı kullanımı için öngörü niteliğinde olabileceği yapılan araştırmalarla desteklenmiştir. Yapılan bir çalışmada kişilik özelliklerinden; utangaçlık, tedirginlik, yalnızlık, depresyon ve öz farkındalık durumlarının internet kullanımı seviyesiyle ilişkili olduğu açıklanmıştır (Chak ve Leung, 2004; Engelber ve Sjoberg, 2004; Kim, Namkoong, Ku ve Kim, 2008; Lavin, Yuen, Weinma ve Kozak, 2004; Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy, 2000; Whang, Lee ve Chang, 2003). Kim vd. (2008) de bu kişilik özelliklerine ek olarak; saldırganlık, oto-kontrol ve narsistik kişilik özellikleri ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İlk olarak saldırganlık ve bağımlılık arasındaki ilişki tanımlanmıştır çünkü “şiddet içerikli oyunlar oynamak saldırganlıkla bağlantılıdır” hipotezini destekleyen kanıtlar birçok geçmiş araştırmanın temelini oluşturmaktadır. İki faktörün yönlülüğü (sebepten sonuç ilişkisi) henüz tanımlanamamış olsa da, Kore’li lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada aşırı oranda internet kullandığı rapor edilen kişiler; asabiyet, saldırganlık ve dürtülerine hâkim olamama gibi sorunlarıyla belirgin hale gelmektedir (Oh, 2003). Ek olarak, korelasyon sonuçlarının gösterdiğine göre çocukların saldırganlıkları, şiddet içerikli oyunların sonucu olmasından ziyade, bu çocuklar saldırganlıklarının bir neticesi olarak kendileri şiddet içerikli oyunlara yöneliyorlar. Diğer bir kişilik özelliği narsistik kişilik özelliği, online oyun bağımlılığı ile tetikleyici yönde bağlantılı olduğu gözlenmiştir. Narsistik kişilik özelliklerine sahip kişilerin güç, başarı ve yüksek derecede kendine önem veren özellikleri ve DSM-IV de var olduğu gibi hayranlık ve tanınmışlık hissine ihtiyaç duydukları gerçeğinden yola çıktığımızda, bu bireylerin oyunlarda var olan değerli malzemelere sahip olma ve oyunlardaki karakterlerini daha ileri seviyelere yükseltme istekleri tahmin edilebilir bir sonuç olduğunu göstermektedir (APA, 1994; Song, LaRose, Eastin ve Lin, 2004). Gerçek dünyadaki kadar oyun dünyasında da varlık ve güce değer verdikleri için, oyundaki karakterlerini geliştirebilmek adına mümkün olan tüm gayretlere girecekler ve aynı zamanda diğer oyuncularla kıyasladığımızda oyun içerisinde daha fazla zaman geçirebilecekleri de düşünülebilir. Baumeister (2003) oto-kontrolü kaybetmenin de bağımlılık davranışının önemli bir göstergesi

olabileceğini belirtmiştir. Alkolik hastalarla yaptıkları çalışmada Trimmel ve Kopke (2000) planlar ve otokontrol gibi zihinsel kavramların, normal oranlarda alkol kullananlarda en yüksek seviyelerde olduğunu; aşırı seviyede alkoliklerde de önemli derecede daha düşük seviyelerle bağlantılı olduğunu iddia etmişlerdir. Tüm bu sonuçlardan, etkin kullanılmayan otokontrolün online oyun bağımlılığı dâhil genel olarak tüm bağımlılıkların merkezinde yer aldığı sonucuna varabiliriz (Kim vd., 2008).

Kişilik problemlerinin yanı sıra İnternet bağımlılığının zihinsel bir sağlık problemi olduğu da ileri sürülmektedir (Lam, Peng, Mai, ve Jing, 2009). Park vd. (2011) tarafından yürütülen bir çalışmanın sonuçlarına göre; internet bağımlılığı olan ergenler olmayanlarla kıyaslandıklarında, bağımlı olanların Wechsler Yetişkin Zekâ Ölçeği'nde (WAIS-R) daha düşük ayrıntılı sub-item puanları elde ettikleri gözlenmiştir. Zhou, Yuan, and Yao (2012) yürüttükleri başka bir çalışmada, online oyun bağımlılığı olan hastalarda uygulanmış olan Go/ No Go Testinin geliştirilmiş bir versiyonunda daha düşük zihinsel esneklik ve yanıt vermede tutukluk gözlenmiştir. Han, Lyoo ve Renshaw'ın (2012) yapmış olduğu bir araştırmada ise online oyun bağımlılığı olan hastaların Wisconsin Kart Ayırma Testi'nde sorulara tekrarlayan yanıtlar vermekle beraber sorularda tekrarlayan hatalar yapmışlardır (Hyun vd., 2015).

Yukarıda bahsi geçen çalışmaların her biri değişken risk faktörlerinin arasındaki hiyerarşik önemi göz önüne almaksızın sadece bir ya da iki değişkeni temel alarak araştırmalarını yürütmüşlerdir. Bağımlılıkla ilgili olan diğer hastalıklarda da olduğu gibi online oyun bağımlılığındaki risk faktörlerinin de önem sırasını belirlemek tedaviyi olumlu yönde etkileyebileceği düşünülerek Hyun vd. (2015) tarafından risk faktörleri belirlenmiştir. Dört grup altında toplanan; bireysel faktörler, bilişsel faktörler, psikopatolojik faktörler ve sosyal ilişkiler faktörü tüm yaş grubundaki hastalar için online oyun bağımlılığında temel risk faktörleri olarak belirlenmiştir. Bu dört faktörden psikopatolojik faktörler salt online oyun bağımlılığı olan hastalar için en güçlü olanıdır. Bu hastalarda özellikle cinsiyet, yaş, özsaygı, dikkat, depresif duygu durumu ve aile çevresi önemli bir şekilde online oyun bağımlılığıyla ilişkilidir.

1. *Bireysel Faktörler:* Saf online oyun bağımlılığı olan hastalarda hem cinsiyet hem de yaş birbiriyle bağlantılıdır. Bayan ergenler online bağlantıyı iletişim kurmak, mesajlaşma ile bilgi alışverişinde bulunmak, sohbet ve kişisel web sitelerini ziyaret etmek için kullanırken; erkek ergenler online oyunları oynamak için kullanıyorlar. Park et al'ın yürüttüğü bir çalışma ergen hastalarda artan yaşın, online oyun oynamada risk faktörü olduğunu belirtilmektedir.

2. *Bilişsel Faktörler:* Bilgisayar bağımlılığı ve bilişsel fonksiyonlar arasındaki ilişki hakkında tartışma olmasına rağmen, halihazırdaki çalışmanın sonuçları IQ'nun değil sürdürülen hataların online oyun bağımlılığıyla alakalı olduğunu ileri sürmüştür.

3. *Psikopatolojik Faktörler:* Şu anki araştırmaya göre, psikopatolojiler, özellikle DEHB ve MDB, online oyun bağımlılığı için en kuvvetli risk faktörleridir. Eş zamanlı psikopatolojiler ve patolojik internet bağımlılığıyla alakalı 20 makalenin sistematik bir kritiğinde rapor edilene göre, makalelerin %100'ü patolojik internet kullanımının DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) semptomları ile ilişkili olduğunu iddia eder, %75'i de MDB (Majör Depresif Bozuklu) ile bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir (Hyun vd., 2015).

4. *Sosyal İlişki Faktörü:* Online oyun bağımlılığıyla ilişkili olan sosyal etkileşim faktörlerinden bahsettiğimizde aklımıza gelen aile ortamı, sosyal tedirginlik ve kendine güven başlıklarıdır. Wang ve Wang'ın (2013) rapor ettiği 19- 60 yaş aralığında 1642 kişinin katıldığı online bir araştırmada, internet dışında desteği/arkadaşı olmayan (ailevi destek dâhil) bireylerin aşırı internet kullanımını pekiştirdiği belirtilmiştir. Fakat 2348 kolej üniversitesini temel alan başka bir araştırmada sosyal tedirginlik hissedenler için internetin iyi bir alternatif olduğu ileri sürülmüştür (Yen vd., 2012). Buna karşılık Lee ve Stapinski (2012) online iletişimin, edinilmiş sosyal tedirginliğin yüksek seviyesinde olduğu bireylerde yüz yüze iletişimden sakınmayı daha da artıracaklarını ifade etmiştir. Aile faktörünün internet bağımlılığı üzerine etkisini konu alan bir araştırmada Yen, Yen, Chen, Chen ve Ko (2007) aile bireyleri arasındaki uyumun azlığıyla beraber, daha yüksek seviyede tartışma/çatışma olması daha yüksek oranda internet bağımlılığı meydana getireceği belirtilmektedir.

Oyun bağımlılığında karşımıza çıkan diğer bir konu da “oyun bağımlılığı” ve “oyun oynamaya karşı duyulan güçlü istek (oyun tiryakiliği)” olguları arasında yapılması gerek ayırmadır. Yapılan bir çalışmada oyun bağımlıları olarak sınıflandırılan bir grubun, oyunla oldukça fazla meşgul olan oyuncular olarak sınıflandırılan diğer gruba göre haftada iki katı kadar fazla saatte oynadığı bulgularına ulaşılmıştır (Charlton ve Danforth, 2007). Bununla beraber Brunborg (2013) yaptığı çalışmada, oyun bağımlısı olan ergenlerin; zayıf hissetme, hırçınlık, olumsuz duygu durum, asabiyet, yorgun ve bitkin olma ve korkma gibi risklere sahip olduklarını ortaya çıkarmıştır. Diğer yandan oyun ile çok fazla meşgul olan ergenlerde psikolojik sorunlarında herhangi bir artan risk durumu gözlenmediği belirtilmektedir. Yapılan bu güncel çalışma, oyun bağımlılığının ve oyun oynamaya karşı geliştirilen güçlü isteğin birbirlerinden niteliksel olarak farklı olgular olduğu düşüncelerini desteklemektedir (Brunborg, 2013).

Online oyun bağımlılığının yaygınlığına baktığımızda; İnternet oyunları “bağımlılık” olarak ilk kez Çin Hükümeti tarafından adlandırılmıştır ve dünyada en çok internet kullanıcılarına sahip olan ülke olarak bilinmektedir bununla beraber kullanıcı sayısının 2011 yılının sonuna kadar 513 milyon kişiye ulaştığı tespit edilmiştir (China Internet Network Information Center (CNNIC), 2012). Bu kişiler arasında, 324 milyon kişi online oyun oynamaktadırlar ve bireylerin oyun için ayırdıkları süreler çok ciddi seviyededir. Online oyunculuk popüler bir boş zaman aktivitesi olarak geniş topluluklarca tanınmıştır ve Çin’deki genç nüfusun günlük yaşamının her geçen gün daha da büyüyen bir parçası olmuştur (Jiang, 2013). Bu kadar hızlı büyüme Çin’de alarm oluşturarak tedavi araştırmalarını da beraberinde getirmiştir. Çin Hükümeti yeni internet kafe açılmasına yasak koyup ayrıca internetle alakalı problemleri olanlar için Beijing Askeri Bölge Merkez Hastanesinde tedavi bölümü açmıştır. Proctor Hastanesi Illinois bağımlılık Tedavi Enstitüsü; Stanford Üniversitesi Dürtü Kontrol Bozukluğu Kliniği; McClean Hastanesi Bilgisayar Bağımlılığı Servisi; Amsterdam Smith ve Jones Bağımlılık Tedavi Merkezi; Pittsburgh Üniversitesi Online Bağımlılık Merkezi gibi kurumlar bu tür problemlerin tedavisi için bazı özel merkezlerdir. Bu çalışmalarla beraber Kore’de büyüyen bu problemle ilgilenmek üzere bir hükümet birimi oluşturulmuştur (Freeman, 2008).

Tedavi ile ilgili klinik çalışmalar Asya Ülkeleri ve Amerika yoğunlukta olmak üzere tıp dergilerinde yayınlanmıştır (APA, 2013).

### **2.1.5. Online Oyun Bağımlılığının Belirtileri ve Tedavi İçin Öneriler**

Tüm tedavi yöntemlerinde olduğu gibi bağımlılık sürecindeki tedavi de belirtilerin farkedilmesiyle başlamaktadır. Bu sebeptendir ki belirtileri bilmek erken tedavi için son derece önemlidir. Young'ın (2009) oyun bağımlılığına dair tespit ettiği belirtiler aşağıdaki gibi belirtilerek açıklanmıştır.

*Uyarı İşaretlerinin Bilinmesi:* Bağımlılık sürecine dair bireydeki belli sinyallerin farkedilmesi, süreçteki ilerlemenin önlenebilmesi için son derece işlevseldir.

*Oyunla İlgili Kaygılar:* Bağımlılık sürecinin bu basamakla başladığı düşünülmektedir. Oyuncunun çevrimdışı olduğu zamanlarda başka meşguliyetlerle ilgilenmesi gerekirken oyunu düşünmesi, oyun oynamaya ilişkin hayaller kurması gibi davranışları kapsamaktadır. Aynı zamanda oyun oynarken sosyal ve iş yaşamlarını ihmal ederler ve oyun hayatlarında öncelik kazanmış olur ki bu durum oyunların bireyin sosyal yaşamdaki işlevselliğinin bozulmaya başladığının göstergesidir.

*Oyun Kullanımıyla İlgili Yalan Söyleme ya da Oyun Kullanımını Gizleme:* Bazı oyuncular gecelerini gündüzlerini oyun oynamaya adanarak, yemeden, uyumadan, duş almadan saatlerini oyun başında geçirebilirler. Bu durum aile ve diğer sosyal çevreye yalan söylemeyi kaçınılmaz kılmakta ve bilgisayarda bu kadar zaman gerçekten ne yaptıklarını yalanla örtmeye çalıştıkları belirtiliyor (Örn; öğrencilerin, ailelerine bu kadar uzun zaman ödevlerini yapmakla meşgul olduklarını söylemek gibi).

*Online Oyun Dışındaki Etkinliklere İlgili Kaybı:* Bireylerin bağımlılıkları arttıkça, önceden ilgi duydukları hobilerinden ve aktivitelerinden uzaklaşmaya başladıkları belirtilmektedir. Bunları yapmak yerine yeni oyunlar keşfetmek ya da oyunda daha da ilerlemek onlara çok daha fantastik gelebilmektedir.

*Sosyal Olarak Uzaklaşım:* Önceden çok daha sosyal, sempatik olan bir birey bağımlılığı ilerledikçe kendini arkadaşlarından ve ilişkilerinden soyutlayarak yalnız kalıp oyunla vakit geçirmeyi tercih edebiliyor. Önceden çok daha mutlu ve

dışadönük çocuklar oyundaki arkadaşlarıyla vakit geçirmek için kendilerini geri çekebiliyor.

*Savunuculuk ve Öfke:* oyun oynamakla çok fazla vakit geçiren bağımlı bireyler oyuna ulaşımları engellendiğinde ya da kısıtlandığında son derece öfkeli olabiliyorlar. Ailesi tarafından oyun sınırı konmuş ergenler de aynı şekilde öfke, kızgınlık ve hatta saldırgan davranışlar sergileyebiliyor. Bilgisayar oyunlucuları oyunadıkları oyunlarda puan kazanmak, seviye elde etmek için oldukça fazla zaman harcamaktadırlar ve bu durum kendi gibi oyuncu çevresinde bir statü olarak kabul edilmektedir. Bu durum bireyde “yükselme” hissi oluşturur ve bu ortamdan ayrılmak birey için kolay değildir.

*Pikolojik Geri Çekilme:* Oyun bağımlıları oyunla vakit geçirmeyi ve bu durumu özleme: Oyun bağımlıları oyunla vakit geçirmeyi ve bu durumu özlemeyi istemektedirler. Bu duygular onlarda o kadar çok yoğundur ki oyundan uzak kalmaya zorlandıklarında sinirlilik, endişe yaşayıp, depresif ruh haline bürünebilirler. Oyuna ara verdiklerinden tekrar oyun oynamayı düşünmekten başka birşeye adapte olamayabilirler. Duyguları yoğunlaşabilir ve rasyonel düşünceden uzaklaşabilirler.

*Oyunu Bir Kaçış Olarak Kullanma:* Oyun dünyası bireyler için psikolojik bir kaçıştır. Gerçek hayatta karşı karşıya kaldıkları problemlerle yüzleşip çözüm önerisi getirmek yerine bu tatsız olaylardan uzaklaşıp kendilerince rahatladıkları gerçeklikten uzak sanal ortam olarak adlandırılabilir. Tıpkı alkol ya da madde bağımlılarının sorunları unutmak için madde kullanıp uzaklaşmaları gibi düşünülebilir. Özellikle sosyal yönden zayıf, izole olmuş ve kendini güven içinde hissetmeyen bireyler oyun dünyasında diğer oyunculara karşı kendilerini; kendinden emin, özgüveni olan ve iletişime açık biri olarak gösterip bu şekilde kabul görebiliyor ve kurdukları gerçekten uzak bu yaşam onlara çok daha çekici gelebiliyor olduğu belirtilmektedir.

*Olumsuz Sonuçlarına Rağmen Oynamaya Devam Etme:* gençler arasında bu durum; eğitim hayatında başarısız olmak, arkadaşlık ilişkilerinin zarar görmesi, temel hijyen ve sağlık problemlerinin başlaması, ailevi ilişkilerin vb kötüye gitmesine rağmen oyun oynamayı bırakmamak olarak kendini gösterebilir. Yetişkinlerde ise; meslek ya da kariyer yaşamının riske girmesi, boşanmaya ya da ayrılmaya dayanan ilişkilerinin olması, sosyal ve ailevi sorumluluklarını yerine getirmemeleri varsa çocuklarını ihmal etmeleri gibi sonuçlara rağmen oynamaktan vazgeçememe olarak kendini göstermektedir (Young, 2009).

Bu bilgilerle beraber Ögel (2012) yaptığı çalışmalarla, bilgisayar başında çok uzun süre vakit geçiren (oyun oynama gibi) bireylerde görülebilecek problemleri aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Carpal Tunnel Sendromu; ele giden medyan sinirin el bileğindeki karpal tünelden geçerken çevre kılıf tarafından sıkışması olarak bilinen bir rahatsızlıktır. Bireyin uzun süre bilgisayar başında klavye ya da fare kullanması, oyun konsolları ile uzun süre vakit geçirmesi gibi aktiviteler elin tek tip iş görmesine sebep olan güncel etkenlerdendir. Bu durum da bireyde sinir sıkışmasına sebep olmaktadır.
- Göz Kurumaları; bireyin uzun süre monitör ekranına bakması sonucu kaçınılmaz fiziksel problemlerdendir.
- Baş ağrıları
- Sırt ağrıları; hemen hemen uzun saatler boyunca aynı pozisyonda oturma sonucu sırt ağrıları, duruş bozuklukları meydana gelmektedir.
- Yeme sorunları
- Uyku sorunları; yalnızca ekrandan kopamamadan kaynaklanmayıp aynı zamanda oyun bağımlılarında, oyun oynamadığı zamanlarda oyunla ilgili hayaller kurmak olarak da kendini gösteren bir süreçtir.
- Kişisel hijyen problemleri; yeme sorunları ve uyku sorunlarının ortak sebebi bireyin monitörün başından ayrılamaması sonucu meydana gelmektedir. Günlerce uykusuzluk çeken, sadece ekran karşısında birşeyler atıştıran bireylerin durumları ilerleyen sayfalarda gerçek örneklerle açıklanmıştır.
- İçeriden ve kaçınan kişilik tipi.

Ögel (2012), bilgisayar başında uzun süre vakit geçirmenin sonuçları olarak yukarıdaki fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkları sıralarken, hiç kuşkusuz en önemli sonucun “bağımlılık” olduğunu ifade etmiştir.

Oyun bağımlılığının tedavi sürecinde en önemli etmenlerden biri de bu bağımlılığa eşlik edecek bozuklukların bilinmesidir. Komorbiditelerin tespit edilmesi, tedavi sürecinin hızlanmasına yardımcı olacaktır. Freeman (2008) internet oyun bazukluğuna çoğu zaman eşlik eden bozuklukları aşağıdaki gibi listelemiştir:



- *Duygudurum Bozuklukları*
  - Depresif Rahatsızlık
  - Bipolar Rahatsızlık
  - Madde ile Uyarılan Duygudurum Bozukluğu
- *Kaygı Bozuklukları*
  - Sosyal Fobi
  - Yaygın Anksiyete Bozukluğu
  - Anksiyete Bozukluğu (Başka Türü Açıklanamayan)
- *Dikkat Problemleri*
  - Dikkat Eksikliği
  - Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
- *Madde Kullanım Bozuklukları*
  - Amfetamin (vb.) Kullanımı veya Bağımlılığı
  - Kokain Kullanım veya Bağımlılığı
  - Esrar/Marihuana Kullanım veya Bağımlılığı (Freeman, 2008).

Başarılı bir tedavi için mevcut bozukluğa dair belirtileri ve ona eşlik edebilecek diğer rahatsızlık türlerini bilmek son derece önemlidir. Oyun bağımlılığının tedavi sürecinde aynı zamanda üzerinde durulması gereken diğer önemli bir nokta ise tedavinin, hayatın sorunları ile baş etme aracı olarak oyun kullanılırken, sadece oyun davranışlarına hitap etmemesi aynı zamanda bir gencin sıklıkla ihmal edilen kimlik oluşumunun normal gelişimsel görevlerini takip etmesine yardımcı olması şeklinde ilerlemesi gerektiğidir. Bu tedavi, öz saygı oluşturmak için etkili problem çözme ve sosyal beceride gerekli olan çözüm önerilerine odaklanmalıdır. Birçok genç oyuncu kendilerine karşı güçlü bir farkındalıktan yoksun oldukları ve kendi kimliklerini oluşturmak için araç olarak oyunu kullanırlar. Tedavide, gerçekte var olmayan sanal bir oyun ortamında kendi kimliklerini inşa etmeye çalışan genç bireyler için yeniden inşa etmek için işlevsel yollara odaklanılması gerekmektedir. Oyun bağımlısı bireylerin bağımlılığını tedavi ederken bireysel durumlar dikkate alınarak bu süreç

gerçekleştirilmelidir. Ailedeki bağımlılık geçmişi gibi aile dinamikleri, arka plan, iletişim dinamikleri ya da anlaşmazlık ve tüm bu faktörlerin gencin gelişim aşamalarını nasıl etkileyebileceği, duygusal iyi olma ve itibar gibi alanları incelemek gerekmektedir (Yen vd., 2007). İletişim becerilerinin eksikliği, izolasyon duyguları ve zayıf benlik algısı ergen bireylerin hayatında ek sorunlar yaratabilir, bu nedenle tedavinin bir parçası olarak gencin diğer çevrimdışı iletişim kurabilmesine yardımcı olunması gerekmektedir. Ek olarak aile terapistlerinin, oyun bağımlılığından muzdarip bireyler arasında iletişim becerilerini artırmak için çeşitli iletişim becerileri geliştirme stratejiler uygulamaları önerilmektedir (Young, 2009).

#### *Aileler İçin Öneriler:*

- Oyun Zamanı için limit belirlenmesi
- Yorgun gözlerin ve kasların dinlenmesi

Göz yorgunluğu önlemek için her 20 dakikada bir, çocuğu kısa bir göz odaklanması arasına almak önerilebilir.

- Video oyunları yerine bilgisayar oyunlarını tercih etmeleri teşvik edilebilir

Birçok eğitici bilgisayar oyunu diğer video oyunların çok daha kaliteli olup çocukların gelişimlerini destekleyici eğitimler içermektedir. Bu yüzden devam gelecek ve çocuğun beden ve ruh sağlığına zarar verecek diğer oyunlara alternatif olabileceği belirtilmektedir.

- Çocuğun enerjisini farklı yönlere kanalize etmek

Oyunculardan çok zevk alan bir çocuk için; bir müzik enstrümanında, bir sporda veya satranç gibi meydan okuma oyununda ustalaşmak çok tatmin edici olabilir.

- Çocuğun okul içindeki ilişkilerini kontrol etmek

Bazı çocukların akademik başarısızlık kaynaklı olarak oyunlara yöneliyor olabileceği düşünülmektedir. Düşük akademik başarının beraberinde özgüven eksikliğini de getirdiğini göz önünde bulundurursak öğrenci bu eksikliği tamamlamak için farklı yollar arayabilir, oyunda başarılı olmak gibi. Bu durumların tespitin doğru yönlendirmeler için etkili olabileceği belirtilmektedir.

- Aile terapisi

Oyun bağımlılığı, genellikle bir haftalık aile programının bir parçası olarak ele alınabilir. Bağımlılıkla ilgili konular aile üyelerinin; iyileşme süreci, nüks tetikleyicileri, sağlıklı sınırlar koymanın önemini öğrenmesine yardımcı olması için olabileceği ifade edilmektedir. Bu terapi ve yönlendirme süreci, ebeveynlerin çocuğun kompulsif oyun ihtiyacı ve bağımlılığın altında yatan dinamikleri anlaması için özellikle çok önemli görülmektedir (Young, 2009).

#### **2.1.6. MMORPG (Geniş Çaplı Online Çoklu Oyunculu Karakter Oyunu)**

Oyun türlerinden en yaygını ve bağımlılık sürecinin en riskli grubu olan online oyunları incelediğimizde karşımıza; tek oyunculu (oyunu yönlendiren bir kişinin olduğu oyunlar) ve çoklu oyunculu (birden fazla kullanıcıyla oynanan oyunlar) oyunlar çıkmaktadır. Tüm dünyada yaygın olarak oynanan ve dünyanın her yerinden insanın online bağlantıyla eş zamanlı veya farklı zamanlarda beraber oynadıkları MMORPG olarak adlandırılan oyunlar oyun türleri içinde en çok tercih edilenidir. MMORPG türündeki oyunlar oldukça cazibeli bir ortam gibi görünmekle beraber birçok oyuncunun bu oyunları oynamakta çok istekli olduğu yapılan araştırmalarca desteklenmektedir (Griffiths, Davies ve Chappell, 2003; Griffiths, Davies ve Chappell, 2004). Oyun bağımlılığı çerçevesinde değerlendirdiğimizde bu tür oyuncular video oyun bağımlılığında yüksek riski olan kişiler olarak ifade edilmektedir (Hussain, Williams ve Griffiths, 2015; Ng ve Wiemer-Hastings, 2005).

MMORPG oyuncularının oyundaki karakterlerini geliştirmek adına oyuna çok fazla zaman ayırmaları oyunla vakit geçirme süresiyle problemlere yol açabileceği Yee (2006a) tarafından belirtilmektedir. Bu tarz oyunlarla çok yoğun bir şekilde meşgul olan bireylerin, oyunla alakalı problemlere daha yakın olduğu için, bu davranışın altındaki motive edici unsurları araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir (Peters ve Malesky, 2008).

Potansiyel bağımlılarla ilgili oyun oynama dürtülerini konu alan önceki araştırmaların yetersiz kaldığı düşünülerek yalnızca bağlı kalma veya bağlanmanın problemli internet kullanıcılarının göstergesi olmadığı, onları motive eden hususları bilmenin problemli davranışı anlamak adına önemli bir adım olarak görülmektedir.

Bu konuyla ilgili Yee, Ducheneaut ve Nelson (2012) yakın zamanda bir çalışma yaparak oyuncuların motivasyonunu öğrenmek amacıyla skala çalışması yapmıştır. Araştırmada Amerika'dan 2071, Hong Kong ve Tayvan'dan 645 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırma verilerinin toplandığı yerler araştırmacılara batıdan olmayan bir kültürde oyun oynamanın ardındaki dürtüyü inceleme imkânı sunmuştur. Sonuçlar online oyun oynamanın ardındaki dürtülerin üç faktör modeli “Başarı Öğeleri, Sosyal Öğeler ve Tutulma Öğeleri” ile yakalanabileceğini göstermiştir (Hussain vd., 2015).

*Başarı Öğeleri;* ilerleme, mekanik ve rekabet alt motivasyonlarını oluşturmaktadır. İlerleme; Güç elde etme, hızla ilerleme ve oyundaki varlık veya durumu sembolize eden öğeleri toplama arzusudur. Mekanik; Karakter performansını en iyi hale getirmek için arka plandaki sistem ve kuralları analiz etmeye ilgi duymaktır. Rekabet; Diğerleri ile yarışma ve meydan okuma arzusudur.

*Sosyal Öğeler;* sosyalleşme, dostluk, takım çalışması alt motivasyonundan oluşmaktadır. Sosyalleşme; diğer oyunculara yardım etmeye ve onlarla konuşmaya ilgi duymaktır. Dostluk; diğerleri ile uzun süreli anlamlı dostluklar kurma arzusudur. Takım çalışması; bir grup çalışmasında yer almaktan memnuniyet duymaktır.

*Tutulma (Bağlanma) Öğeleri;* keşfetme, rol oynam, kişiselleştirme, kaçış alt motivasyonlarından oluşmaktadır. Keşfetme; birçok oyuncunun bilmediği şeyleri bilmek ve bulmak isteğidir. Rol Oynama; arka plan hikayesi olan bir karakter oluşturmak ve daha gelişmiş bir hikayeyi oluşturmak üzere diğer oyuncularla iletişime geçmektir. Kişiselleştirme; karakterinin görünüşünü kişiselleştirmeye ilgi duymaktır. Kaçış; gerçek hayattaki problemleri düşünmekten sakınmak için online çevreyi kullanmak olarak açıklanmaktadır (Yee, 2006b).

Tüm öğelerin bağlanmayla ilişkili olduğu Kuss vd.’nin (2012) yaptığı çalışma sonuçlarıncaya desteklenmiştir. Ancak özellikle “Kaçış” (bağlanmanın alt ögesi) ve “Mekanik” (başarının alt ögesi) oyunlarla alakalı problemlerde önemli birer ipucu oldukları saptanmıştır. Gerçeklikten kaçmak için MMORPG türü oyun oynayanlar, oyunun sonucu olarak daha çok problemle karşı karşıya kaldıkları araştırmalar tarafından desteklenmiştir. Kaçış, problemleri oyunculuğun iyi bir göstergesi olarak belirtilmiştir ve bu da bu olumsuz davranışın devamlılığını sağlamada önemli bir rol

oynadığını araştırma sonuçları göstermiştir. Öte yandan, oyunun yapısal karakterinden kaynaklanan bir diğer motivasyon olan mekanik (oyunun kurulumu gibi) alt ögesi dâhilinde oyundaki performansını geliştirmek isteyen oyuncular, oyunu ve onu oynamak için en iyi stratejileri bilmeyi gerektirmektedir. Bu durum da oyuna çok yüksek oranda zaman ve enerji harcamalarını gerektirdiği için bu araştırmada problemlili oyuncululuğun göstergesi olarak görülmüştür. Bu araştırmada geliştirilen deneysel model, gelecekteki birçok online oyunu araştırması için elle tutulur bulgular sağlayacağı düşünülmektedir (Kuss vd., 2012). Ancak yapılan çalışmanın MMORPG – World of Warcraft oyuncularını arasında gerçekleştirilmiş olması tek oyunculu oyunları oynayan bireyleri içermemiş olması araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır (Hussain, 2015). Elde edilen bu veriyi tamamlar ve onaylar nitelikte olan bir çalışma da Fuster vd.’nden (2012) gelmiştir. Yaptıkları online bir çalışma ile 253 erkek İspanyol oyuncunun katılımıyla World of Warcraft oynamanın ardındaki psikolojik dürtüyü araştırmışlardır. Araştırma verileri kullanılan 32 maddelik motivasyon skalasına verilen cevaplarla elde edilmiştir (Cole ve Griffiths, 2007; Hussain ve Griffiths, 2009; Hussain, Griffiths ve Baguley, 2012). Araştırmanın faktör analizleri oyun oynamada dört dürtünün varlığını ortaya koymuştur: sosyalleşme, keşif, başarı ve çözülme (Yee, 2006a; Yee, 2006b; Yee vd., 2012). Hussain ve Griffiths (2009) MMORPG türü oyunlarda sosyal etkileşim ve müsabakanın bağımlılığı başlatan etkenlerden ikisi olduğunu rapor etmiştir.

Smahel, Blinka ve Ledaby’ın (2008) yapmış oldukları başka bir araştırmada, video oyunları oynayan bireylerin, oyundaki sahip oldukları karakterleriyle aralarındaki ilişkiye karşı geliştirdikleri tutum oyun bağımlılığında önemli bir role sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu düşünceye göre bağımlı oyuncular oyundaki karakterlerinin kendilerinden daha iyi olduklarını düşünüp ve gerçek hayatlarında onlar gibi olmak istemektedirler. Bu iki değişken arasındaki ilişki çok yüksek olmamasına rağmen, oyundaki karaktere benzerlik MMORPG türü oyunlardaki bağımlılık için bir risk faktörü olarak görülmesi dikkatten kaçmamalıdır. Benzer şekilde, belirli oyuncuların obsesif tutkuları da aşırı oyun oynama isteğini harekete geçirip kontrolü kaybetmeye sebep olabileceği belirtilmektedir. Bununla beraber daha hafif seviyedeki tutkuda bu tür sonuçlar gözlenmemektedir (Lafrenière, Vallerand, Donahue ve Lavigne, 2009). Klimmt, Schmid ve Orthmann (2009) çoklu

oyunculu oyunların içinde bulunan sosyal ilişkiden dolayı daha çok zevk alınan oyunlar olduğunu ileri sürmüştür. Dahası, grup oyuncuların üzerinde sürekli oynamaları için baskı oluşturmaktadır ve bu durum madde bağımlılarının ortamıyla benzer özelliklere sahip olabileceği düşünülmektedir. Bu olayların bağımlılığın ve muhtemel yeniden uyarılmanın üzerinde etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Beranuy, Carbonell ve Griffiths, 2013).

### **2.1.7. Online Oyun Bağımlılığı ve Şiddet**

Genel olarak online oyunları ve özellikle MMORPG’u, e-mail, ICQ, sohbet, veya araştırma yapmak gibi diğer internet aktiviteleri ile kıyasladığımızda daha kuvvetli bir biçimde müsabaka ve saldırganlık özelliklerine sahiptir (Ko, Yen, Yen, Lin ve Yang, 2007).

Ding vd.’nin (2014) yaptığı çalışmada internet oyun bağımlılığı olan bir grup bireyde sol orta beyinde hiperaktif sinirsel tepkiler gözlenmiştir.

Aşırı internet kullanımı, gerçek dünyada da gençlerde saldırgan tutumun artmasında etkili olmaktadır. Bireysellikten uzaklaşmaya; anonimlik (kendini saklama), bireysel sorumluluğun kaybedilmesi, uyarılma, duygusal yüklenme ve ilginç ya da yapısal olmayan durumların sebep olduğunu ileri sürmüştür (Ko vd., 2009). İnternet dünyasına baktığımızda da anonimliği destekleyecek; online oyun ve kumar, chat odaları ve cinsellik içerikli siteler gibi kişisel sorumlulukları azaltacak ortamlar mevcuttur. Bununla beraber online oyunlar, kumar ve cinsellik içerikli siteler çoğunlukla yüksek uyarılma, aşırı duygusal yüklenme ve farklı durumları da beraberinde getirmektedir. Bu durumların etkisiyle özellikle Chat odalarında ve online oyunlarda farklı gruplardan kullanıcılar birbirlerine karşı güçlü saldırgan bir dil ya da davranışa sahip olabilmektedirler. Mevcut grup etkisinden dolayı bu durum, şiddet içerikli TV programları veya oyunlarından daha çok etkiye sahip görünmektedir. Kullanıcılar saygıyı, kimliği ve online gruptaki saldırgan davranıştan kaynaklanan itibarı içeren yüksek düzeydeki ödülünden dolayı memnun olmaktadır. Oluşan memnuniyet davranışı; bireyin edindiği değerleri saldırganlığa doğru dönüştürüp gerçek hayattaki saldırganlığa katkıda bulunmaktadır (Anderson ve

Bushman, 2002; Ko vd., 2009). Mehroof ve Griffiths'in (2010) çalışması da agresif özelliklerin online oyun bağımlılığını tetikleyebileceği belirtmektedir.

Şiddet içerikli oyunları tekrar tekrar oynamak, şiddetle alakalı bilgi yapılarını öğrenmeyi, tekrar etmeyi ve desteklemeyi sağlar ki bu da kişilikteki saldırganlığın artmasına sebep olmaktadır (Anderson ve Bushman, 2002; Ko vd., 2009). Kaya'nın (2013) yapmış olduğu çalışmada, katılımcılar "en çok hangi çevrimiçi oyunu oynuyorsunuz" sorusuna; 110 katılımcı Metin2 Oyunu, 74 kişi Wolf Team Oyunu; 32 kişi Counter Strike Online; 23'er kişi League of Legend ve S2; 18 kişi Knight Online oyununu ve 47 kişi ise diğer oyunları tercih ettikleri cevabını vermişlerdir. İlk altı sırada sayılan oyunların tamamı silah ve öldürme üzerine kurgulanmış şiddet temalı oyunlardır. Lemmens, Valkenburg ve Peter'in (2009) yaptığı bir çalışmada da genç erkek oyuncuların yoğun olarak şiddet içeren oyunları şiddet içermeyen oyunlara tercih ettikleri belirtilmektedir. Bireylerin bu kadar şiddet temalı oyunları tercih etmeleri, şiddet ve bağımlılık arasındaki farklı bir boyutun da olduğunu düşündürmektedir. Şiddet oyun bağımlılığının sadece sonucu değil, bireylerin oyunları tercih sebebi olarak da ön planda olabilmektedir. Yukarıdaki çalışmaları baz aldığımızda oyun bağımlılığı ve şiddetin birbiri için tetikleyici olabileceği sonuçlarına ulaşılmaktadır.

### **2.1.8. Oyun Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bilgisayar ve bilgisayar oyunlarının çağımızda güçlü bir sektör haline gelmiş olmasıyla bu sektöre çok büyük miktarlarda yatırımlar yapıp, oyunlar çok geniş kitlelere yayılmıştır. Bu yüzden bilgisayar oyunları üzerine yapılan araştırma ve çalışmaların sayısı son günlerde ciddi oranda artış gösterdiği gözlenmektedir (Horzum, Ayas ve Çakır Balta, 2008). İnternet ve oyun bağımlılığına ilişkin ulaşılabilen bazı araştırma sonuçları aşağıda belirtilmektedir.

Durdu, Hotomaroğlu ve Çağiltay (2004), üniversite öğrencilerinin çoklu ouncululuk oyunlarından ziyade tek kullanıcı oyunları tercih ettiklerini araştırma sonuçlarıncı belirtilmektedir (Çakır, Ayas ve Horzum, 2011). Stanford Üniversitesi'nde yapılan başka bir araştırmada da erkeklerin kadınlara göre daha fazla oyun bağımlısı olduğu

belirtilmiştir. Gerekçe olarak da oyun esnasında erkeklerin beyindeki doyum bölgesinin kadınlara göre daha aktif olduğu ifade edilmiştir (Çakır vd., 2011).

Hollanda’ da 3105 ergenden oluşan bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada gençlere Kompulsif İnternet Kullanım Ölçeği (CIUS) ve Quick Big Five Skalası’ nı içeren bir anket doldurtulmuştur ve sonuçlara göre; ergenlerin %3.7’si internet kullanım bağımlısı olduğu, online oyunları oynamanın da bu riski %2.3 artırdığı görülmüştür (Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve Van de Mheen, 2013).

Araştırmalar internete 9 ay süreyle maruz kalan orta ve ciddi problemlili kullanıcıların normal kullanıcılara oranla iki buçuk kat daha fazla depresif semptomlar gösterdiğini ve Zung Depresyon Skalası’ na göre klinik olarak ciddi durumda olduğunu ifade etmeye yetecek kadar puan elde ettiklerini göstermiştir (Lam ve Peng, 2010). Bu araştırmaların sonuçlarına göre patolojik internet kullanımı, subjektif uykusuzluk, kısa uyku süreleri ve düşük uyku kalitesi gibi problemlerle bağlantılıdır. Bu bulguların ifade ettiği hususa göre uykusuzluk çeken katılımcıları bu sorunu yaşamayan katılımcılarla kıyaslandığında bir buçuk kat daha fazla ihtimalle problemlili internet kullanıcıları olarak sınıflandırılırlar (Lam, 2014).

Yee’nin (2007) yaptığı araştırmaya göre oyuncuların %40’ından fazlası kendilerini MMORPG türü oyunlara bağımlı görüyorlar ve %4,8’den %30’a kadar oranda kişi de oynamayı bırakmakta başarısız girişimler yaptıklarını ifade etmektedirler (Freeman, 2008).

Wang ve Wang’ın (2013) rapor ettiği 19- 60 yaş aralığında 1642 kişinin katıldığı online bir araştırmada, internet dışında desteği/arkadaşı olmayan (ailevi destek dâhil) bireylerin aşırı internet kullanımını pekiştirdiği belirtilmiştir. Fakat 2348 kolej üniversitesini temel alan başka bir araştırmada sosyal tedirginlik hissedenler için internetin iyi bir alternatif olduğu ileri sürülmüştür (Yen vd., 2012). Buna karşılık Lee ve Stapinski (2012) online iletişimin, edinilmiş sosyal tedirginliğin yüksek seviyesinde olduğu bireylerde yüz yüze iletişimden sakınmayı daha da artıracığını ifade etmiştir.

Goel, Subramanyam ve Kamath’ın (2013) 987 Hintli ergen üzerinde yaptığı araştırmada internet bağımlılığından alınan yüksek puanların aynı zamanda anksiyete



ve depresyon ölçeklerinde de yüksek puanlar aynı zamanda anksiyete ve depresyondaki yüksek puanlara da işaret etmektedir.

Aile faktörünün online oyun bağımlılığına etkisini ölçmek için Han, Kim, Lee ve Renshaw (2012) ve Han vd. (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada; üç hafta boyunca ailesi yanında olmayan bireylerde, online oyun bağımlılığının yoğunluğunun arttığı gözlenmiştir.

Bozoğlan, Demirer ve Şahin'in (2013) bulgularına göre, 18-24 yaş aralığındaki bir grup Türk üniversite öğrencisinde yapılan bir çalışmada kendine güvenin düşük olmasının internet bağımlılığıyla alakalı olduğu ifade edilmiştir.

Shi'nin yaptığı çalışmada bilgisayar sahibi olanların, olmayanlara göre bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu ifade ederek ulaşılabilirliğin bağımlılıkta önemli bir faktör olarak görülmesini sağlamaktadır (Shi, 2007 akt. Çakır vd., 2011).

Çin'de 30 yaşın altındaki aktif internet kullanıcıları şu anda toplam internet kullanıcı oranının %58.2'sini oluşturmaktadır (CNNIC, 2012). Bu bilgi ışığında Çin'in internet kullanıcı nüfusunun ana gövdesini genç insanların oluşturduğu gözlenmektedir (Huang vd., 2009). Çin hükümeti bu veriler ışığında interneti ve insanların internet kullanımını farklı yollarla düzenlemeye çalışmaktadır (Jiang, 2013). Örneğin, okulların 200 metre yakınında internet kafelerin veya oyun salonlarının açılmasına izin verilmiyor bununla beraber; çok sıkı ruhsat prosedürleri, iş saatlerinin kontrolü, reşit olmayanların internet kafelere alınmalarının kısıtlanması ve bağımlılık önleyici yazılımların kurulumu gibi çalışmalar yapılmaktadır (Tao, 2007).

China Youth Internet Association'a (CYIA) (2010) göre Çin Hükümetinde ergen internet bağımlılarının %47.9'u online oyun bağımlılığından dolayı sıkıntı içindedir ve bu oyuncular zamanlarının büyük bir çoğunluğunu online oyunların başında geçirmektedirler. Bu alanda yapılmış daha önceki araştırmalar ergenler ve üniversite öğrencileri arasında online oyunla meşgul olma ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi irdelemiştir (Jiang, 2013). Bunun sonucu olarak da bağımlı olan öğrencilerin bağımlı olmayanlara kıyasla akademik başarıları daha düşük seviyelerde çıkmıştır (Leung and Lee, 2012).

Online oyun bağımlılığıyla ilgili yukarıda verilen istatistiki bilgilerin yanı sıra bağımlılığın şiddeti ve sonuçlarını görmek için çalışmalarda yaşanmış bireysel olaylara da yer verilmiştir. Dramatik öykülerden biri Güney Kore’de yaşanmıştır. 2005 yılı Ağustos ayında 28 yaşındaki bir Güney Koreli adamın üst üste 50 saat boyunca internet kafede “Star Craft Oyunu” oynadıktan sonra öldüğü belirtilmektedir (BBC News (BBC), 2005). Raporlara göre, bu kişinin 50 saatlik bu süre zarfında sağlıklı bir uyku uyumadığı ve çok az yemek yediği tespit edilmiştir. Otopsi yapılmamakla beraber, adamın yorgunluktan kaynaklanan kalp durmasından öldüğüne inanılmaktadır. Mevcut bağımlılıklarından muzdarip olanların oyuncuların yalnızca kendileri olmadığı diğer araştırma sonuçları da belirtilmiştir. Bu durumu örnekleyen başka bir olay da Güney Kore dışından gelmektedir. Bir çift, dört aylık kızlarının boğularak ölmesi sonucu tutuklandığı, tutuklanma sebebi olarak da çiftin yakındaki bir internet kafede “World of Warcraft Oyunu” oynarken, birkaç saat boyunca kendi dairelerinde bebeklerini yalnız bırakmış olmaları belirtilmiştir (GameSpot, 2005). Üçüncü olay ise Nevada’daki Reno’da video oyunlarına takıntılı, vaktinin büyük bir bölümünü oyunla geçiren bir çiftin, açlıktan ve diğer sağlık sorunlarından dolayı ölmek üzere olan bebeklerini yalnız bıraktıkları tespit edilmiştir. Yetkililerin ifadesine göre; Michael ve Iana Straw’ın çocukları (22 aylık erkek çocuk ve 11 aylık kız çocuk) sosyal hizmet uzmanları tarafından hastaneye götürüldüklerinde doktorlar çocukların aşırı şekilde yetersiz beslenmiş ve ölümün eşiğinde oldukları yönünde bilgiler vermişlerdir. 25 yaşında Michael Straw ve 23 yaşında Iana Straw’ın çocuk ihmal suçunu kabul ettikleri ve her biri 12 yıl hapis cezasıyla karşı karşıya kaldıkları belirtilmektedir (Young, 2009). Aktarılan yaşanmış hikâyeler, teorisyenler tarafından belirlenen oyun bağımlılığı beraberinde gelen; yeme bozukluğu, uyku bozukluğu, ailevi, sosyal ve bireysel sorumlulukları yerine getirmeme gibi sonuçların hazin sonlarına işaret etmektedir.

## 2.2. ÖZNEL MUTLULUK

### 2.2.1. Mutluluk ve Özel Mutluluk

Tarihteki filozoflar mutluluğu insan davranışındaki nihai motivasyon olarak görmüşlerdir ve “mutluluk” kavramı onların ilgi odağı olan bir araştırma konusu olmuştur (Diener, 1984) . Bilim insanları, yazarlar, filozoflar mutluluğun nedeni olabilecek çok sayıda hipotezler ileri sürmüşlerdir. Rousseau, mutluluğun kaynağına, dolgun bir banka hesabı, lezzetli bir yeme ve iyi bir sindirimi koyarken; onun takipçisi olan Thoaeu ise mutluluğun eylemden geldiğini savunmaktadır (Diener, 1984); Aristotle’e göre bireyi mutluluğa ve huzura götüren erdemli bir yaşamdır (Kangal, 2013).

Özel mutluluk, bireylerin ve toplumların yaşam kaliteleri için bir ölçü olarak belirtilmektedir. Filozoflar binlerce yıldır iyi, güzel bir yaşamın doğası hakkında tartışmalar yapmışlardır ve sonuç olarak filozofların mutluluğu birbirinden farklı kaynaklara dayandırmalarına rağmen iyi bir yaşamın mutlulukla sağlanabileceği konusunda hemfikir olmuşlardır. Psikoloji bilimi de bireysel ve toplumsal iyi olmanın gerekliliği olarak mutluluğu araştırma konusu olarak ele almıştır (Diener vd., 2003). Felsefe tarihine mutluluk kavramının bu kadar erken girmesine karşın psikoloji bilimine girişi on dokuzuncu yüzyılın ikinci çeyreğini bulmuştur (Eryılmaz, 2012). Bu duruma gerekçe olarak, Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) İkinci Dünya Savaşından sonra psikoloji çalışanlarının sağlık uzmanı gibi çalışmaya başlamalarını göstermiştir. Yapılan müdahaleler krize yönelik, oluşan tahribatı iyileştirme yönelik travma ve psikopatoloji odaklı çalışmalarla sınırlı kalmıştır. Ancak patoloji odaklı çalışmaların yetersiz kaldığı görülerek daha çok bireylerin yaşamdaki işlevselliğini artıracak, bireyi güçlendirecek, onun mutlu olabileceği olanaklar yaratmasını sağlayacak yaklaşımların da alternatif bir bakış açısı olabileceği düşünülerek pozitif psikolojiye doğru bir yönelim yaşanmıştır (Eryılmaz, 2013; Terjesen, Jacofsky, Froh ve Digiuseppe, 2004; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001). Bu akım, Maslow, Rogers gibi psikologların da için de bulunduğu hümanistik yaklaşımın savunucuları öncülüğünde başlayan, hastalıklar ya da insanın eksik yanları üzerinde durmak yerine insanı güçlendirme ve insanın

kapasitesini geliştirme üzerinde duran pozitif psikoloji akımıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikolojik hareketten türeyen öznel mutluluk sağlıklı oluşun, neşenin ve huzurun psikolojik durumu olarak tanımlanır (Lyubomirsky, 2001). Bazı insanların neden daha mutlu oldukları ya da olumsuz durumlarda dahi neden mutlu olabilme kapasiteleri olduğu sorusundan dolayı öznel mutluluk psikoloji araştırmalarda popüler bir konsept olarak görülmüş ve insan hayatının önemli bir parçası olduğunun altı çizilmiştir (Doman, 2010; Lyubomirsky, 2001). Buna ek olarak, tüm insanlar için mutluluğun peşinden koşmanın önemli bir hedef olduğu bilinen bir gerçektir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Öznel mutluluk zamana ve durumlara karşı oldukça istikrarlı bir yapıdır ve insanların yaşamı olumlu ya da olumsuz yönden nasıl yaşayacakları, algılayacakları, hatırlayacakları ve idrak edecekleri üzerinde etkilidir (Lyubomirsky ve Tucker, 1998). Çalışmalar, öznel mutluluğun iyi oluşun öz algısı, hayattan memnuniyet (Diener, 2000; Suh, Diener, Oishi ve Triandis, 1998), memnun eden ilişkiler, olumlu duygular (Diener ve Seligman, 2002), duygusal zeka (Extremera, Dura'n ve Rey, 2005) ve öz geliştirme önyargıları (Lee ve Im, 2007) ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Öznel olarak mutlu olan insanların kendileri hakkında daha olumlu düşündükleri (Campbell, 1981; Lee ve Im, 2007), kişisel kontrolde daha iyi oldukları (Larson, 1989), hayatlarındaki son olayları daha sakin değerlendirdikleri (Matlin ve Gavron, 1979) ve duygusal tepkilerinin olumlu olaylara daha yoğun; olumsuz olaylar ise daha kısa süreli olduğu (Seidlitz, Wyer ve Diener, 1997) kanıtlanmış bir gerçektir (Akin, 2012; Campbell, 1981; Diener, 2000; Extremera, Dura'n ve Rey, 2005; Larson, 1989; Lee ve Im, 2007; Lee ve Im, 2007; Matlin ve Gavron, 1979; Seidlitz, Wyer ve Diener, 1997; Suh, Diener, Oishi ve Triandis, 1998). Mutluluğun bireylerdeki seviyesinin onların hayatı nasıl algıladıklarını, yorumladıklarını, anımsadıklarını etkilediği ve yaşadıkları olaylara olumlu veya olumsuz olarak bakmalarını dahi etkilediği bulunmuştur (Doman, 2010; Lyubomirsky ve Tucker, 1998).

Mutluluk “iyi oluş ve memnunluk; memnun edici ya da zevkli tecrübeler” olarak tanımlanmaktadır (*Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 2009). Bu tanıma dayanarak bazı araştırmacılar mutluluğun doğada tek tip olduğunu ve tüm bireyler için mutluluğun aynı anlama geldiğini savunmuşlardır fakat bazı araştırmacılar da

bunun tam tersini savunarak mutluluğun son derece öznel bir kavram olduğu görüşünü desteklemişlerdir (Gilbert, 2006; Layard, 2005; Myers ve Diener, 1995). Bu akımlara bir yenisini daha eklenerek mutluluğun ve yaş yoğunluğu arasında değişen birden fazla mutluluk tipi olduğunu ileri sürmektedir (Mogilner, Kamvar ve Aaker, 2011; Tsai, Knutson ve Fung, 2006). Mutluluk eksenli bu akımların hepsi mutluluğun kaynağı olan iki grup duygu türü olduğu görüşünü desteklemektedirler İlk grup; heyecan, haz ve hayranlık olgularını içerir ve duygulanımda yüksek etkisi olan olumlu etkiler olarak tanımlanırlar. İkinci grup ise; sakinlik, barış ve ferahlık olgularını içerir ve düşük duygulanım olarak tanımlanır. Heyecan ve sakinlik duygularının ikisinin de olumlu duygular olması, bireyler arasındaki tercih edilebilirlikleri değişse de “mutluluk” olarak karşılık bulur (Mogilner vd., 2012). Bu durum bireylerdeki “mutluluk” kavramının nasıl karşılık bulduğuyla alakalıdır. Bireylerin tercih ettikleri mutluluk çeşitleri; kişilerarası iletişim normları, çocuk yetiştirme tarzları, inanç, popüler medya ve çocuk edebiyatı gibi yaygın ve değişmez kültürel faktörlerden etkilenmektedir (Mogilner vd., 2012; Tsai, 2007).

Mutluluk hissinin yaşla açıklanabileceğini gösteren bir araştırma sonucuna göre; genç bireyler mutluluğu daha çok heyecan, coşku ve yüksek seviyede duygulanım olarak tanımlarken; yaşlılar huzur, sakinlik ve düşük seviyede duygulanım olarak tanımlamışlardır (Bhattacharjee ve Mogilner, 2014; Mogilner vd., 2011; Scheibe, English, Tsai ve Carstensen, 2013). Mutluluk hissinin hangi durumlarda hangi duyguyla açıklanabileceğine dair yapılan başka bir araştırma da genç yetişkinler üzerinde yapılmıştır. Yapılan çalışmada biri kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Gruplardan birine meditasyon çalışmaları yaptırılarak onlara şuana odaklanabilecekleri komutlar verilerek yalnızca “şimdiki anı” hissetmeleri istenmiştir. Bu çalışma kontrol grubundaki bireylere uygulanmamıştır. Çalışma akabinde, tüm bireylerden mutluluk hissinin tanımlamaları istenmiştir: meditasyon grubu mutluluğu daha çok “huzur hissi” olarak tanımlarken, kontrol grubu “heyecan hissi” olarak tanımlamışlardır. Bu bulguları değerlendirdiğimizde geçici odaklanmanın bireyin mutluluk hissine yapabileceği etkiler söz konusu olurken bununla beraber mutluluk algısının yalnızca yaş ve kültür gibi faktörlerle tam olarak açıklanamayacağı sonucu karşımıza çıkmaktadır (Mogilner vd., 2011; Mogilner vd., 2012).

Literatürde mutlu bireylerin; pozitif öz saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışa dönüklük gibi dört temel kişilik özelliğine sahip oldukları belirtilmiştir (Akın, 2013; Özen Kutanis ve Yıldız, 2014). Bununla beraber mutlu bireyler; işbirlikçi, olumlu sosyal davranışlara sahip, hayırsever ve "öteki merkezli" olma eğilimindedirler. Mutlu bireylerin bu tutumları mutlu bir toplum yapısını da beraberinde getirmektedir (Gülcan ve Nedim Bal, 2014; Isen, 1970; Kasser ve Ryan, 1996; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Williams ve Shiaw, 1999).

### 2.2.2. Öznel İyi Oluş

"Mutluluk" kavramının çok kapsamlı ve geniş anlamlar içeren ucu açık bir kavram olması, alanyazında ölçülebilirliği ve araştırılabilirliği kolaylaştırmak adına yerine daha spesifik olan "öznel iyi oluş" kavramı kullanılmıştır (Diener, 2006; Ryff, 1989). Literatürde mutluluk kavramı yerine öznel iyi oluş kavramının kullanılması nedeniyle bu çalışmada da aynı şekilde kullanım söz konusudur (Diener, 1994).

Öznel iyi oluş literatürde mutluluk olarak kavramsallaştırılmakla birlikte, öznel iyi oluşun mutluluktan daha kapsamlı olduğu kabul edilmektedir (Luthans, 2002; Özen Kutanis ve Yıldız, 2014). Öznel iyi oluşun duyuşsal (pozitif ve negatif duygusal tepkiler) ve bilişsel (yaşam doyumuna ilişkin genel değerlendirmeler) olmak üzere iki bileşenden oluştuğu düşünülmektedir (Diener, 2000). Duygusal boyut; mutluluk, bilişsel boyut; yaşam doyumunu olarak adlandırılmaktadır. Öznel iyi oluşu 3 boyut altında;

1. Bireylerin yaşam doyumlarını bilişsel anlamda değerlendirmeleri
2. Olumlu duygulanımın sık yaşanması
3. Olumsuz duygulanımın az yaşanması, olarak değerlendiren araştırmacılar mevcuttur. Bu grupta da ilk boyut bilişsel yapıyı, ikinci ve üçüncü boyut duygusal yapıyı oluşturmaktadır (Akın, 2013; Kutanis ve Yıldız, 2014; Lucas ve Gohm, 2000; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

Öznel iyi oluşun bilişsel yapısını oluşturan yaşam doyumunu, öznel mutluluk ile yakından ilişkilidir ve bireyin mutluluğunun veya mutsuzluğunun öznel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000; Lyubomirsky ve Lepper, 1999). Bireyin yaşam doyumunu birçok faktörden etkilendiği için, bu alanda araştırma

yapılırken bireyin doğasıyla alakalı diğer faktörler de çalışmaya dâhil edilmelidir (Eldeleklioğlu, 2015). Kendine ve yaşama yönelik olumlu tutumu, yaşama dair doyumunu destekleyecektir (Gülcan ve Nedim Bal, 2014). Öznel iyi oluş halinin duygusal boyutu olarak adlandırılan mutluluk ya da duygusal iyi oluş hali, bireylerin yaşadıkları negatif ve pozitif duyguların sıklığını ifade etmektedir (Şimşek, 2006).

Bireylerin duygudurumlarında, duygularında ve kendilerini değerlendirmelerine ilişkin yargılarında zaman zaman dalgalanmalar yaşanmaktadır. Öznel iyi oluş araştırmacıları bu dalgalanmalar üzerine çalışmakla beraber aynı zamanda bireyler ve toplumlar arasında varolan uzun dönemli seviye farklılıklarını da araştırmaktadırlar. Öznel iyi oluş kavramının tüm bileşenleri insanların yaşamlarında olan şeyleri değerlendirmelerini etkiliyor olmasına rağmen, pozitif etkiler, negatif etkilerin olmaması ve yaşam doyumunu gibi öznel iyi oluş alanları farklı düzeylerde etkiye sahip olabilmektedir (Diener vd., 2003).

Bireylerin yaşadıkları olayları daha olumlu yorumlama eğilimi ve olumsuzla karşı olumlu olaylara odaklanma, zindelik oranının iyi olmasıyla da bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Seidlitz' in (1997) yapmış olduğu öznel zindellekle bağlantılı olan değerli yaşanmışlıkların işlenmesindeki farklılıklar araştırmasında, olumsuzla karşılık olumlu olaylara daha yoğun ve daha uzun süreli tepki göstermenin daha büyük mutlulukla ilişkili olduğunu göstermiştir. İnsanların öznel zindeliği kısmen olumlu ve olumsuz yaşanmışlıklarından ve bu yaşanmışlıklara gösterdikleri olumsuz veya olumlu duygusal tepkilerden kaynaklanmaktadır. Daha olumsuzla karşı daha olumlu yaşanmışlıkları olan, yaşadıklarını daha olumlu yorumlamaya eğilimli olan ve olumsuzla nazaran olumlu olaylara daha yoğun ve daha uzun süreli tepki gösteren insanların kendileri gibi davranmayanlarla karşılaştırıldıklarında olumlu yaşanmışlıkları hatırlamaları ve daha mutlu olmaları daha yüksek ihtimal olduğu belirtilmiştir.

Bireyin bilişsel ve duyuşsal olarak kendi yaşamını değerlendirmesinin karşılığı olan öznel iyi oluş kavramı; yaşam kalitesinin, kişisel hedefleri başarabilmenin, yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilmenin ve hayattan zevk almanın temel bir göstergesi olarak insan yaşamında önemli bir role sahiptir (Diener ve Lucas, 2000; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009). Öznel iyi oluş alanı insanların şu andaki ya da geçmişlerindeki çok daha uzun bir zaman diliminde yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerinin bilimsel

analizini kapsamaktadır. Bu değerlendirmeler; bireylerin olaylar karşısındaki duygusal tepkileri, bireylerin duygudurumları, yaşam doyumlarına karşı olan yargılarını, evlilik ve iş yaşamı gibi alanlardaki doyum ve bu görevlerini yerine getirmeyle ilgili konuları içermektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

### **2.2.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler**

Araştırmacılar yaptıkları çalışmalarında, öznel mutluluğun psikolojik sağlamlık üzerinde birçok etkisi olduğuna işaret etmiştir. Fakat mutluluk seviyeleri; yaşanan olaylar, gelir seviyesi, hisler, düşünceler ve davranışlar gibi birçok faktörden etkilendiği için bireyin nasıl mutlu olduğu üzerine bir fikir birliği oluşturamamışlardır. Mutluluk öznel bir his olduğu için bazı bireyler çok kötü durumda olsalar dahi küçük şeylerle mutlu olabilirken, çok daha iyi durumda olmalarına rağmen mutsuz olan bireyler vardır. Bu durumlar araştırmacıları, mutluluk ve öznel faktörler arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönlendirmiştir (Eldeleklioğlu, 2015; Layous, Nelson ve Lyubomirsky, 2012; Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; Lee ve Im, 2007; Myers ve Diener, 1995; Takashi ve Kobayashi, 2011; Veenhoven, 1994). Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler; yaşam şartları (sosyo demografik faktörler) , amaçlı yaşam etkinlikleri (çevresel durum) ve genetik faktörler (kişilik özellikleri) olmak üzere üç temel başlık altında toplanmıştır (Diener, 2000; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Doğan, 2013; Mroczek ve Kolarz, 1998; Schmutte ve Ryff, 1997).

#### *Yaşam Şartları (Sosyo Demografik Faktörler)*

Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yaşanılan yer, medeni durum, gelir gibi demografik değişkenler yaşam şartları başlığı altında değerlendirilmektedir (Diener, 1984; Doğan, 2013). Yapılan araştırmalar demografik değişkenlerin öznel iyi olma üzerinde %10 etkiye sahip olarak, diğer faktörler içindeki etkililik düzeyinin düşük olduğu göstermişlerdir (Lyubomirsky 2001). Demografik özelliklerle ilgili yapılan araştırmalarda kimi araştırmacılar öznel iyi oluşa etkilerinin olabileceğine kimileri de etkisinin olmayacağına ilişkin sonuçlara ulaşmışlardır. Araştırma sonuçlarında çıkan bu ayrılıkların temel sebebi demografik özelliklerin bireyin öznel iyi oluşunu



yordamada tek başına yetersiz kalabileceğine yönelik açıklamalardır (DeNeve ve Cooper, 1998).

Eryılmaz ve Ercan'ın (2001) yaptığı araştırmada öznel iyi oluş ile cinsiyet, yaş grubu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma 14-17, 19-25 ve 26-45 yaş grupları arasında yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; cinsiyet açısından incelendiğinde, 26-45 yaş grubundaki erkeklerin bayanlara oranlara öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. 14-17 ve 19-25 yaş gruplarında öznel iyi oluş ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Fujita (1991) kadının ve/veya erkeğin toplumsallaşma tarzları, kadının toplumdaki yeri ve sorumlulukları gibi değişkenlerle birlikte çalışmaların yapılması, bu konudaki bilgilerin daha anlamlı kılınabileceğini savunmaktadır. Yaş açısından incelendiğinde ise; 14-17 ve 26-45 yaş gruplarındaki bireylerin, 19-25 yaş grubundaki bireylere oranla öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışma sonuçları, Ryff'in (1989) öznel iyi oluş ve yaş arasındaki ilişkiye dair; yaş ilerledikçe öznel iyi oluş düzeyi yükselir ve belli bir yaştan sonra düşmez açıklamasının aksi bir sonuç ortaya koymuştur. Bununla beraber yaş ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin yeni yapılan çalışmalarca U-şeklinde olduğu belirtilmektedir. Şöyle ki; gençlik ve yaşlılık dönemlerinde ortalamanın üzerinde bir mutluluk düzeyi söz konusu iken orta yaşlarda mutluluk düzeyi azalmaktadır (Kangal, 2013). Yapılan çalışma sonuçlarının bu görüşle paralel olduğu tespit edilmiştir. 19-25 yaş grubunun genel gelişim görevleri göz önünde bulundurulduğunda; bu dönemde iş seçimi, eş seçimi, yaşamlarına dair sorumluluk alma gibi durumlarla karşı karşıya oldukları gözlenmektedir. Bu süreçlerin onlar için zorlayıcı ve problemlili olabileceği düşünüldüğünde dönemin genel özelliklerinin öznel iyi oluşu düşürebileceği göz önünde bulundurulabilir (Eryılmaz ve Ercan, 2001).

Demografik değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkiliğinin az olması, yapılan bilimsel araştırmalar sonucu çıkan farklı bulgulardır. Aşağıda bazı demografik değişkenlerin öznel iyi oluşu etkileyip etkilemediğine dair yapılan araştırma sonuçları gruplandırılmıştır:

- *Gelir;*

Biswas, Diener ve Diener (2001), Blanchflower ve Oswald,(2004), Oswald (1997). Tan, Tambyah ve Kau (2006), Wang ve VanderWeele (2011) yaptıkları araştırma sonuçlarına göre öznel iyi oluş ve gelir arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu yargılarına varmışlardır.

Boes ve Winkelman (2010),Clark and Oswald (1994), Keng ve Hooi (1995), Kousha ve Mohseni (2000), Tiliouine, Cummins ve Davern (2006). Yaptıkları çalışmalar sonucunda gelir durumunun öznel iyi oluşa etkisi olmadığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

- *Yaş;*

Agrawal vd. (2011), Blanchflower ve Oswald (2004), Michalos, Thommasen, Anderson, Read ve Zumbo (2005),Tan vd. (2006), Wang ve Vander Weele (2011), öznel iyi oluş ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında, iki değişken arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Biswas-Diener ve Diener (2001), Christoph ve Noll (2003), Keng, ve Hooi(1995), Kousha ve Mohseni (2000), Suhail ve Chaudhry (2004), çalışmalarında yaş değişkeni ile öznel iyi oluş arasında ilişki bulamamışlardır.

- *Cinsiyet:*

Blanchflower ve Oswald (2004), Haller ve Hadler (2006), Wang ve VanderWeele (2011), Webb (2009), Wood vd. (1989), bireylerin öznel iyi oluşuna ve cinsiyetin etkisini inceleyen araştırmacılar, iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Christoph ve Noll (2003), Diener ve Diener(1995), Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer (2002), Suhail ve Chaudhry (2004), Tan vd. (2006), Fujita, (1991), cinsiyet faktörünün bireylerin öznel iyi oluşunu etkileyecek bir değişken olmadığı sonucuna varmışlardır.

- *Eğitim:*

Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener (1993), Gaygisiz (2010), Oswald (1997), Scoppa ve Michele (2008), Zagorski, Kelley ve Evans, (2010), yaptıkları araştırmalarca öznel iyi oluş ve eğitim seviyesi arasında ilişki olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Diener vd. (1993), Gaygisiz (2010), Oswald (1997), Scoppa ve Michele (2008), Zagorski vd. (2010), öznel iyi oluş ve eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonuçlarına varmışlardır.

▪ *Medeni durum:*

Blanchflower and Oswald (2004), Diener, Gohm, Suh ve Oishi (2000), Lee, Seccombe ve Shehan (1991), Oswald (1997), Suhail ve Chaudhry (2004), araştırma sonuçlarına göre medeni durumun öznel iyi oluşa etkisinin olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Frijters, Haisken-DeNew ve Shields (2004), Keng ve Hooi (1995); LaBarbera ve Gurhan (1997); Tan vd. (2006), Tiliouine (2006), yaptıkları araştırmalarda bireylerin öznel iyi oluş ve medeni durumları arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır (Kangal, 2013).

Sosyo demografik değişkenler ile öznel iyi oluş arasındaki farkın hem varlığını hem de yokluğunu açıklayan araştırma sonuçlarının olması bu değişkenlerin tek başına bireylerin öznel iyi oluşlarına etkisinin çok düşük olduğunu göstermektedir.

*Amaçlı Yaşam Etkinlikleri (Çevresel Durum)*

Amaçlı yaşam etkinlikleri ise öznel iyi oluşu % 40 oranında etkilemektedir. Amaçlı yaşam etkinliklerinin kapsamında ise yaşam amaçları belirleme ve bunları gerçekleştirme, sosyal ilişkiler kurma, yardım etme, affedicilik, dini inancın gereklerini yerine getirme gibi faaliyetler bulunmaktadır.

Öznel iyi oluş ve dini inanç üzerine yapılan çalışmaların Avrupa kaynaklı ve yoğunlukta olması araştırma grubu ve inanç sisteminin kendi değerleriyle bağlantılı olması sonuçlarını doğurmuştur. Cameron'un (1975) yaptığı çalışma sonucunda, dindarlık pozitif bir ruh hali ile ters orantılı çıkmış olsa da dini inançlar, inancın önemi, dini geleneksellik kavramları literatürde yapılan araştırmalar sonucunda öznel iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler vermiştir. Kiliseye ya da farklı dini gruplara katılan gruplar arasında yapılan araştırma sonuçları da bu bireylerin öznel iyi oluşlarının yüksek çıktığı belirtilmiştir. Bununla beraber, Spreitzer ve Snyder'in (1974) yapmış olduğu araştırmada dini değerlerin 65 yaş altı bireyler için önemli bir etki olduğu ancak üstü yaş grubu için böyle bir durumun söz konusu olmadığı sonuçları çıkmıştır. Araştırma sonuçlarında inanlara dair çıkan farklılıklar inançlar

üzerine etki eden faktörlerin neler olduğu, hangi tip bağlanmanın ya da inanç sisteminin öznel iyi oluşa etkisinin olabileceği sorularını düşündürmektedir (Diener, 1984).

#### *Genetik Faktörler (Kişilik Özellikleri)*

En büyük etkinin ise % 50 oranla genetik faktörler olduğu yapılan araştırmalarca tespit edilmiştir (Doğan, 2013).

Diener, (1989) ve DeNeve ve Cooper'a (1998) göre, demografik faktörlerle öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin birçok araştırmada zayıf bulunmasından dolayı, araştırmacıların büyük çoğunluğu öznel iyi oluşun yordayıcısı olarak kişilik değişkenini incelemeye başlamışlardır.

Kişilik için literatürde yaygın olarak kabul gören ve kişilik özelliklerini açıklayan model, beş faktör kişilik modelidir. Beş faktör kişilik modeli; dışa dönüklük-içe dönüklük, yumuşak başlılık-hırçınlık, sorumluluk-dağınıklık, duygusal denge-dengesizlik ve deneyime açıklık/zekâ ya da gelişmemişlik olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır (Doğan, 2013; Eryılmaz ve Ercan, 2011). Öznel iyi oluşla ilişkisi açısından; negatif yönde anlamlı ilişki bulunan “nevrotizm” ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunan “dışadönüklük” kişilik özellikleri arasında en yüksek düzeyde ilişkiye sahip kişilik tipleri olarak tespit edilmiştir (Doğan, 2013; Fujita, 1991; Lucas ve Fujita, 2000). Bu alanda; Libran (2006) tarafından İspanya'daki üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen, dışadönüklük ve nevrotizm ile öznel iyi olma olma arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, nevrotizmin öznel iyi olmadaki değişimin % 44'ünü, dışadönüklüğün ise % 8'ini açıkladığı tespit edilmiştir (Kangal, 2013). Deneysel tespitini yanı sıra kuramsal olarak da üzerinde en çok durulan kişilik tipleri nevrotiklik ve dışadönüklüktür (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Vitters, 2001).

Alanyazında öznel iyi oluş ve kişilik özellikleri üzerinde yürütülen diğer bir çalışma da Eryılmaz ve Ercan'ın (2011) yürüttüğü araştırmadır. Araştırmacıların, öznel iyi oluş ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı çalışmada;

*14-17 yaş grubu;* dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik ve sorumluluk kişilik özellikleri,

*19-25 yaş grubu;* dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özellikleri,

26-45 yaş grubu; duygusal açıdan dengesizlik ve sorumluluk kişilik özellikleri bireylerin öznel iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde açıklamaktadır.

Öznel iyi oluş kavramını etkileyen farklı değişkenler araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Oğuz Duran ve Tan (2013) tarafından yapılan bir araştırmada “minnettarlık yazma” ve “yaşam amaçlarını yazma” çalışmalarının öznel iyi oluş üzerine etkisini incelemişlerdir. Üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada; öğrencilerin, minnettarlıklarını yazma ve yaşam amaçlarını yazma yöntemlerinin öznel iyi oluşlarını artırdığı gözlenmiştir. Minnettarlık, yazma ve yaşam amaçları değişkenlerinin öznel iyi oluşla aralarında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiş olup minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi bu araştırmalarla paralel sonuçlar vermiştir (Lyubomirsky vd., 2005; McCullough, Emmons ve Tsang, 2002; McCullough, Kilpatric, Emmons ve Larson, 2001; Myers ve Diener, 1995; Oğuz Duran ve Tan, 2013; Seligman vd., 2005).

#### **2.2.4. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Alanyazın incelendiğinde “öznel iyi oluş “ kavramına dair geçmişten günümüze kadar çok sayıda kurama ulaşmak mümkündür. Yapılan mevcut çalışmada öznel iyi oluşa dair en yaygın kabul gören kuramsal yaklaşımlara değinilmiştir.

*Uyum Kuramı*; öznel iyi oluşu açıklayan yargı kuramlarından biridir. Bu kuram şöyle açıklanmaktadır: Bir olay gerçekleştiği ilk anda birey üzerinde yoğun bir etki oluşturur. Bu etkinin kişiye mutluluk ya da mutsuzluk olarak yansıtacağı olayın iyi ya da kötü oluşu belirlemektedir. Bununla beraber zamanla olaylar bireyde etki uyandırma güçlerini kaybederler. Örneğin, birey mutlu bir olay yaşadığında ilk zamlarda çok mutlu olur ancak bu iyi durumu yaşamaya devam ettiğinde aynı yoğunlukta mutluluk hissi uyanmaz. Aynı şekilde mutsuz bir olay için de geçerlidir. Bireyin zamanla durumu uyum sağlaması ya da alışması ilk zamanlarda yaşadığı yoğun duyguyu yitirmesine sebep olur (Diener, 1984; Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003).

*Sosyal Karşılaştırma Kuramı*; yargı kuramlarından bir diğeridir. Bu kurama göre bireyin mutluluğunun belirleyicisi, kendisini diğer bireylerle kıyasladığında üstün

mü yoksa aşağı mı gördüğünün cevabıdır. Burada birey için standart diğer insanlardır. Eğer birey kendini kıyasladığı alanda diğer bireylerden daha iyi görüyorsa mutluluğu artacaktır ve doyuma ulaşacaktır, aksi durumda ise mutsuz olacaktır (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

*Arzu Seviyesi (Aspiration Level)*; yargı kuramları içerisinde yer olan bir modeldir. Bu yaklaşıma göre mutluluk, bireyin yerine getirmiş olan arzularının tüm arzularına oranına eş değerdir. Yani birey yaşama dair hedeflerini gerçekleştirdiği oranda mutludur. Bireyin çok büyük yaşam amaçlarına ya da çok yüksek arzulara sahip olması, mutluluk için olumsuz koşullar kadar tehlikelidir.

*Haz-Acı Kuramı*; haz ve acı arasında ilişki olduğunu ve hazzın acıyı izlediğini savunmaktadır. Haz seçeneklerinin artması otomatik olarak acı seçeneklerinin de artması demektir ki çok yoğun haz yaşayan bireyler aynı zamanda çok yoğun olumsuz duygular yaşayan bireylerdir. Bu kurama göre hedefe yüklenen anlam hem haz için hem de acı için duygu yoğunluğunun da belirleyicisi olur. Örn; bireyin çok ulaşmayı istediği bir hedefe ulaşamaması sonucu yaşayacağı acı da isteği nispetinde büyük olacaktır, aynı şekilde ulaşması sonucunda da yaşayacağı haz ulaşma isteği kadar büyük olacaktır. Bu durumda bireyin hedefe çok yüksek anlamlar yüklemesi başarısızlıkla sonuçlanmasında yaşayacağı üzüntüyü azaltacaktır. Bağlılık, katılım ve çaba bireyin hissedeceği duygunun yoğunluğunu artırmaktadır (Diener, 1984).

*Sabit Nokta Kuramı (Set Point)*: bu kurama göre, öznel iyi oluş zamanının ve hayatın değişen koşullarına rağmen bireyde ortalama bir istikrara sahiptir. Öznel iyi oluş değişkenlerinin ortalama %50'si genetikdir. Kişilik özellikleri mutluluk için çok güçlü bir yordayıcıdır. Bireyin yaşadığı olaylar mutluluğun seviyesinde kısa süreli belirleyici rol oynayabilirler ama kişilik temelli uyum süreçleri kaçınılmaz olarak genetiğin belirlediği sabit noktaya geri dönecektir (Diener, 1984).

*Erek (Telic) Kuramı*; mutluluğun odağı olarak belirtilmektedir. Erek kuramının temelini amaçlar ve ihtiyaçlardan oluşturmaktadır. Amaçlar, bireyin farkında olduğu bilinçli yönelimlerdir. İhtiyaçlar ise bireyin doğuştan getirdiği ve sonradan oluşan gereksinimlerini kapsamaktadır. Bireyin bu ihtiyaçları(farkında olsa da olmasa da) ve amaçları karşılaması sonucunda mutlu olur. Bazen amaçlar ihtiyaçları gidermek için belirlenir ki bu durum amaçlar ve ihtiyaçlar arasında ilişki olduğunun göstergesidir (Cantor, 1990; Deci ve Ryan, 2000; Diener, 1984).

*Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları;* öznel iyi oluş kuramları içerisinde yer almaktadır. Aşağıdan Yukarı (Bottom Up) Kuramı'na göre, bireylerin yaşadıkları genel mutluluk hali, yaşamış oldukları parça parça mutlulukların toplamıdır. Kuramın savunucu filozoflarına göre, bireye mutlu olup olmadığı sorulduğunda, bireyin verdiği cevap kendisine zevk ya da acı veren olayların toplamına göre şekillenir. Yani birey mutlu olduğunu söylüyorsa bu cevap yaşanmış mutlu anların çokluğundandır görüşünü savunmaktadır. Yukarıdan Aşağı (Up Bottom) kuramı ise bireyin olayları değerlendirmiş, olaylara bakış açısının, kişiliğinin getirisi olduğunu savunmaktadır. Örneğin, iyimser mizaca sahip bireyler karşılaştıkları çok sayıda olayı olumlu yorumlamaktadırlar. Bireyin yaşamdaki olayları yorumlayış şekli, olaylara bakış açısı bireyin mutluluğunu etkilemektedir. Bu kurama göre bireyin neye sahip olduğu önemli değildir, önemli olan bireyin sahip olduğu şeylere verdiği tepkidir (Diener, 1984; Eryılmaz, 2009).

*Aktivite Kuramı;* mutluluk kavramı bireylerin gerçekleştirmiş oldukları aktivitelerin bir sonucudur. Aktivite kuramcılarının göre "mutluluk" için davranış, sonuçtan önce gelmektedir. Diener (1984: 564), "bireyin dağa tırmanırken yaşadığı mutluluk zirveye vardığında yaşadığı mutluluktan çok daha fazladır" örneğiyle bu kuramı açıklamaktadır. Kuramın en eski savunucularında olan Aristo, bireylerin belli başlı yetenekleri olduğunu ve bu yetenekleri mükemmel bir şekilde yerine getirdiklerinde mutluluğun kendiliğinden geleceğini ifade ederek kurama geleneksel bir yaklaşımla bakmıştır. Modern yaklaşım tarzında ise sosyal etkileşim, hobiler ya da egzersizler gibi daha global kavramların aktivitenin kapsamında olduğunu belirtmektedir. Aktivite kuramında konsantrasyon ön plandadır. Bireyin yaptığı işe konsantre olması anı yaşaması beraberinde olağan bir şekilde mutluluğu getirebileceği savunulmaktadır.

### **2.2.5. Öznel İyi Oluş Alanında Yapılan Araştırmalar**

Akın'ın (2012) yapmış olduğu bir çalışmada ergenlerdeki öznel mutluluk düzeyi ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Padır, Eroğlu ve Çalışkan'ın (2015) yaptıkları araştırmada öznel mutluluk ile siber zorbalık ve mağduriyeti arasında negatif yönde ilişki olduğu gösterilmiştir. Başka bir

deyişle bireylerde öznel mutluluk düzeyi arttıkça bireylerin, siber zorbalık yapma ve siber zorbalığa maruz kalma olasılıkları azalmaktadır.

Diener ve Seligman'ın (2002) araştırmalarında; bireylerin mutluluk düzeylerinin kişilerarası ilişkelerde edindikleri doyuma etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları; yüksek, orta ve düşük seviyede mutlu olan bireylerin içinden, yüksek seviyede mutlu olanların diğerklerine nazaran ilişkilerinde daha fazla doyum sağladığı gözlenmiştir (Akın, 2013; Kutanis ve Yıldız, 2014). Yapılan bu araştırma mutluluk ve doyum arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi destekler niteliktedir.

Risk alma davranışı ile yaşam doyumu ve öznel mutluluk düzeyleri arasında Atak'ın (2011) yapmış olduğu ilişkiisel bir araştırmada; ergenlik döneminde risk alma davranışı olarak kabul gören sigara içme davranışı ile ergen bireylerin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşları arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (Uçan ve Kıran Esen, 2015).

Kangal'ın (2013), Türk hane halkının öznel iyi olma belirleyicileri ile ilgili yaptığı araştırmada; cinsiyet, eğitim, medeni durum gibi sosyo demografik özelliklerin ve öz saygı gibi kişilik özelliklerinin Türk hane halkı için anlamlı düzeyde öznel iyi olma belirleyicileri olduğu sonucuna varmıştır.

Chang, McBride-Chang, Stewart ve Au (2003) ergen bireyler üzerine yaptığı araştırmada; sosyal benlik algısının yaşam memnuniyetinde çok kuvvetli bir gösterge olduğunu iddia etmiştir (Flynn ve MacLeod, 2015).

Cheng ve Furnham'ın (2002) yaptıkları araştırma sonuçlarına göre; bireylerin öz güvenleri ve mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir (Flynn ve MacLeod, 2015).

Öznel mutluluk üzerine yapılan çalışmalar, gençlerde pozitif bireysel değerlendirmenin, yaşam memnuniyetinin, kendini algılama refahının, memnun eden ilişkilerin, pozitif duyguların, zihinsel sağlığın ve öz gelişim önyargılarının öznel mutlulukla pozitif bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir (Akın ve Akın, 2015; Cheng ve Furnham, 2004; Diener, 2000; Diener ve Seligman, 2002; Garcia ve Siddiqui, 2009; Lee ve Im, 2007; Liem, Lustig ve Dillon, 2010; Suh vd., 1998).

Mutluluğun stresle olumsuz yönde; olumlu duygular, memnun eden ilişkiler, kendine saygı, bağışlayıcılık, öz duyarlık ve arkadaşlığın kalitesi ile olumlu yönde ilişkisi



vardır (Akın ve Akın, 2014; Akın ve Akın, 2015; Diener ve Seligman, 2002; Eldelekliolu, 2015; Furnham ve Cheng, 2000; Maltby, Day ve Barber, 2005; Schiffrin ve Nelson, 2010).

Mutluluğun bireylerdeki seviyesinin onların hayatı nasıl algıladıklarını, yorumladıklarını, anımsadıklarını etkilediği ve yaşadıkları olaylara olumlu veya olumsuz olarak bakmalarını dahi etkilediği bulunmuştur (Doman, 2010; Lyubomirsky ve Tucker, 1998).

Diener ve Seligman'ın (2002) bireylerin mutluluk seviyelerinin ilişkilerine yansımalarına ilişkin yaptıkları araştırmada, çok mutlu insanlar, ortalama insanlarla kıyaslandığında zengin ve memnun edici ilişkilere sahip olurlar ve oldukça kısa süre yalnız kalmaktadırlar. Buna karşılık mutsuz insanlar ortalama düzeyde mutlu bireylerle kıyaslandığında önemli ölçüde daha kötü ilişkilere sahiplerdir. Önemli bir gerçek vardır ki, olumlu sosyal ilişkiler bireylerin ruh sağlığı için tüm dünyada oldukça önem taşımaktadır. Çok mutlu olan insanlar hoş olmayan duygudurumları nadiren yaşamaktadırlar. Benzer şekilde, ortalama düzeyde mutluluğa sahip bireyler nadiren çok yüksek seviyelerde coşku hissederler. Bunların yerine genellikle orta dereceden çok kuvvetli olmayacak seviyelere kadar duygular hissederler. Yine aynı şekilde bu insanların olumlu bir olay karşısında uç noktalarda coşku hissetmesi veya olumsuz durumlarda en alt noktalarda hüznün hissetmeleri de olağan bir durumdur.

Mutlu insanlar daha başarılı sosyal ilişkilere, daha iyi fiziksel sağlığa, daha dayanıklı bağışıklık sistemine, daha başarılı bir kariyere sahiptirler ve daha iyi uyurlar. Aynı zamanda daha az ırksal tahammülsüzlük, daha düşük oranda intihar eğilimi ve daha uzun yaşama sahiplerdir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; O'Connor, Crawford ve Holder, 2015).

Rask, Kurki ve Paavlianien'in (2003) yaptıkları araştırmaya göre, aile içerisindeki açık iletişim ve karşılıklı duygusal yakınlık ergen bireylerde beraberinde aileden soyutlanmışlık hissinin oluşmamasını getirir. Aynı zamanda, etkileşimde güven unsurunun olması da ergen öznel iyi oluşunu arttırdığı tespit edilmiştir (Eryılmaz, 2009).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeyleri ile öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik olarak “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır.

İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerine “ilişkisel tarama modelleri” denir. İlişkisel tarama modellerinden biri olan “karşılaştırmalı ilişkisel tarama”; ilişkinin varlığı, yokluğu; pozitif veya negatif yönde olduğu; var olan ilişkinin düzeyi hakkında bilgiler vermektedir (Karasar, 1991).

#### 3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın örnekleme belirlenirken “Kolay Ulaşılabilir Durum Örneklemesi” yöntemi kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2004). İstanbul ve Kocaeli illerindeki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya, 229’u bayan, 98’i erkek olmak üzere toplam 327 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalamaları 20.85 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf dağılımı; 142 birinci sınıf, 32 ikincisi sınıf, 58 üçüncü sınıf, 95 dördüncü sınıf öğrencisi şeklindedir. Araştırma örnekleme ilişkin frekans analizi Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Örnekleminin Frekans Analizi

Değişkenler	Gruplar	Frekans	Yüzdeler
Cinsiyet	Bayan	229	70.0
	Erkek	98	30.0
Sınıf Düzeyi	Birinci	142	43.4
	İkinci	32	9.8
	Üçüncü	58	17.7
	Dördüncü	95	29.1
Akademik Ortalama	Yüksek	67	20.5
	Orta	224	68.5
	Düşük	36	11.0
Gelir Düzeyi	Yüksek	124	37.9
	Orta	166	50.8
	Düşük	37	11.3

n: 327

### 3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Yapılan araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin öznel mutluluk düzeylerini ölçmek için “ Öznel Mutluluk Ölçeği”; online oyun bağımlılık düzeylerini ölçmek için “ Oyun Bağımlılığı Ölçeği”; bu iki değişkenin bireylerin sosyo demografik özellikleriyle ilişkisini incelemek için “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanarak uygulanmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bilgi Toplama Formu, araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyodemografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların; yaş, cinsiyet, sınıf, ailenin gelir düzeyi ve akademik başarı düzeyini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır (Ek 1).

### 3.3.2. Öznel Mutluluk Ölçeği

Öznel Mutluluk Ölçeği (Subjective Well Being Scale), Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilmiş 4 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin 4. maddesi ters madde olarak belirlenmiştir. Öznel Mutluluk Ölçeği' ne ilişkin ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik kat sayısını .86, üç hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısını ise .72 olarak bulmuştur.

Öznel Mutluluk Ölçeği, Akın ve Satıcı (2011) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde iç tutarlılık Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-test korelasyonlarının ise .55 ile .76 arasında sıralandığı görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.000, NFI=.99, CFI=1.00, IFI=1.00, RFI=.98, GFI=1.00, AGFI=.99 ve SRMR=.015 olarak bulunmuştur. Ölçek 4 maddeden oluşmaktadır ve alt boyutu bulunmamaktadır. Ölçekteki bazı maddeler şu şekildedir; 4. madde “Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildir. Depresif olmamalarına rağmen asla gerçekte oldukları kadar mutlu görünmezler. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?” ters madde olarak belirlenmiştir, 3. madde ise “Bazı insanlar genellikle çok mutludur. Ne olup bittiğiyle ilgilenmeksizin yaşamdan zevk alırlar. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?” şeklindedir. Öznel Mutluluk Ölçeği, 7'li likert tipi ölçek olup “(1) Hiç Uygun Değil” ile “(7) Tamamen Uygun” arasında derecelenmektedir. Ölçekte elde edilen yüksek puanlar yüksek seviyede öznel mutluluğu göstermektedir (Akın ve Satıcı, 2011).

### 3.3.3. Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Gaming Addiction Scale), Lemmens, Valkenburg ve Peter (2009) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. 21 maddeden oluşan ölçek kısaltılarak 7 maddeye düşürülmüş ve iki ölçeğin de yüksek güvenirlik gösterdiği gözlenmiştir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddelerini yaşları 12-18 arasında değişen farklı ülkelerden iki farklı ergen grubuna uygulanmıştır. İki farklı örneklem üzerinde yürütülen çalışma sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ilk uygulamada .86, ikinci uygulamada .81 olarak bulunmuştur. Oyun bağımlılığı ile

oyun oynarken geçirilen zaman ( $r = .58$ ), yalnızlık ( $r = .34$ ), saldırganlık ( $r = .26$ ) pozitif; yaşam doyumu ( $r = -.31$ ), sosyal yeterlilik ( $r = -.19$ ) negatif ilişki bulunmuştur.

Akın, Özçelik, Usta, Akın ve Seçgin, (2015) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve alt boyutu bulunmamaktadır. 5'li likert tipi ölçek; "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Ara sıra", "Sıklıkla", "Her zaman" olarak derecelenmektedir. Ölçekte elde edilen yüksek puanlar yüksek düzeyde bilgisayar ve video oyunlarına bağımlılık olduğunu göstermektedir. Bazı örnek maddeler: 1. madde; "Kendini bilgisayar ve video oyunlarına bağımlı hissettin mi?", 4. madde; "Başkaları senin bilgisayar ve video oyunlarına ayırdığın zamanı azaltmaya çalıştıkları halde bunda başarısız oldular mı?" şeklindedir. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları .66 ile .82 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı Faktör Analizinden elde edilen uyum indeksleri;  $\chi^2 = 42.33$ ,  $sd = 13$ ,  $RMSEA = .083$ ,  $NFI = .97$ ,  $CFI = .98$ ,  $IFI = .98$ ,  $RFI = .95$ ,  $GFI = .96$  ve  $SRMR = .028$  şeklindedir. Bu sonuçlar, tek boyutlu ölçeğin yeterli uyum verdiğini, Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

### 3.4. ARAŞTIRMANIN İŞLEM YOLU

Araştırma örneklemini oluşturan öğrenciler için; kişisel bilgi formu, öznel mutluluk ölçeği ve oyun bağımlılığı ölçeğinden oluşturulan batarya 350 adet çoğaltılmıştır. Araştırmada, İstanbul ilindeki çeşitli üniversitelerden toplam 177 öğrenci, Kocaeli ilinde çeşitli üniversitelerde eğitim gören toplam 150 öğrencinin verdiği yanıtlar değerlendirilmiştir. 13 öğrencinin cevapları güvenilirlik problemi nedeniyle araştırmaya dâhil edilmemiştir. Araştırma verileri 2014- 2015 eğitim yılı ikinci döneminde elde edilmiştir.

### 3.5. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ

Kullanılan ölçme aracıyla elde edilen veriler, alt amaçlara uygun istatistiksel tekniklerle analiz edilmiştir. Katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler kodlanarak, SPSS 11,5 windows paket programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve istatistiksel işlemlere tabi tutulmuştur. Katılımcıların mutluluk ve oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı incelenmiştir. Katılımcıların mutluluk ve oyun bağımlılığı düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için “t testi” kullanılmıştır. Katılımcıların mutluluk ve oyun bağımlılığı düzeyleri arasında sınıf, akademik başarı ve gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için “ANOVA” kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölüm; araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçlarını ve “Online oyun bağımlılığı” ve “Öznel mutluluk” ölçeklerine uygulanan betimsel istatistiklerden elde edilen puanların dağılımına dair; merkezi eğilim ölçümleri (ortalama, ortanca ve tepe değerler) ile birlikte, çarpıklık (skewness) ve sivrilik (kurtosis) değerlerini içermektedir.

Elde edilen betimsel istatistik değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Online Oyun Bağımlılığı ve Öznel Mutluluğa Dair Betimsel İstatistikler

Ölçekler	N	Ortalama	Ortanca	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Online Oyun Bağımlılığı	327	11.04	8.00	5.48	1.612	2.317
Öznel Mutluluk	327	19.60	20.00	4.41	-.174	-.263

Değişken sayısının fazla olduğu durumlarda verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için histogram ya da dal yaprak grafiklerine bakılması, ortalama, ortanca, tepe değerler ile çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis)

değerlerinden faydalanılarak birlikte değerlendirilmesi önerilmektedir (Özdemir, 2013).

Tablo 2’de araştırma verilerinin analizinde kullanılacak değişkenlere ait merkezi eğilim ölçüleri (ortalama, ortanca ve tepe değerler) ile birlikte, çarpıklık ve basıklık değerleri yer almaktadır. Merkezi eğilim ölçülerinin bir birine yakın olması dolayısıyla normal dağılıma yaklaşık olduğu görülmüştür. Normal dağılımı test etmenin bir diğer yolu ise basıklık ve çarpıklık değerleridir. Hem çarpıklık hem de basıklık değeri normal dağılımda 0’dır. Çarpıklık değerinin negatif olması verilerin sağa çarpık olduğuna, pozitif olması ise sola çarpık olduğuna işaret eder. Basıklık değeri ise pozitif değer sivri dağılıma, negatif değer ise basık bir dağılımı ifade etmektedir (Özdemir, 2013). Bu değerlerin +3 ile -3 aralığında olması dağılımın normal dağılımında yer alabileceğini işaret etmektedir (WEB1).

Tablo 2 incelendiğinde, önel mutluluğa ilişkin çarpıklık katsayısı sıfıra yakın olduğundan simetriğe yakın, basıklık katsayısı negatif (-) ve yüksek değer aldığı için basık bir dağılım olduğu söylenebilir. Online oyun bağımlılığına ilişkin veriler incelendiğinde; çarpıklık katsayısının yüksek ve pozitif (+) değer alması dağılımın sağa çarpık olduğunu, basıklık katsayısının da pozitif (+) değerde olması dağılımın sivri olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçları incelenmiştir. Araştırmayı yürütmeye aşağıdaki araştırma soruları rehberlik etmiştir. Her bir araştırma sorusuna ilişkin elde edilen veriler sırasıyla ele alınacaktır:

#### **4.1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ONLINE OYUN BAĞIMLILIĞI İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDA ANLAMLI İLİŞKİLER VAR MIDIR?**

Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyondan elde edilen bulgular Tablo 3’ te gösterilmektedir.



Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

Faktör	1	2
1. Online oyun bağımlılığı	—	
2. Mutluluk	-.19**	—
Ortalama	11,03	19,59
Standart Sapma	5,48	4,41

\*\* p< .01

Tablo 3'e göre üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo 3 incelendiğinde online oyun bağımlılığının, mutluluk ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir ( $r = -.19$ ;  $p < .01$ ).

#### 4.2. ONLINE OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ AÇISINDAN ERKEK VE KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLILIKLAR VAR MIDIR?

Online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 4. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Online Oyun Bağımlılığı	Kadın	229	9,64	4,02	-6,262	325	.000
	Erkek	98	14,31	6,89			

Tablo 4’ te cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin, online oyun bağımlılığı düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görölmektedir. Tabloya bakıldığında, erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu görölmektedir ( $t_{0,05; 126,195} = -6,262$ ). Bu farklılık erkek öğrencilerin puan ortalamalarının (ort: 14,31), kadın öğrencilerin puan ortalamalarından (ort: 9,64), fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek online oyun bağımlılığı düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

#### 4.3. MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN ERKEK VE KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLİ FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Mutluluk düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 5. Mutluluk Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Öznel Mutluluk	Kadın	229	19,70	4,46	,680	325	.497
	Erkek	98	19,33	4,30			

Tablo 5’ te cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin, mutluluk düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görölmektedir. Tabloya bakıldığında, erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında mutluluk düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görölmektedir ( $t_{0,05; 325} = ,680$ ).

#### 4.4. ONLINE OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ AÇISINDAN SINIF DÜZEYLERİ FARKLI OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLI FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğrencilerin sınıf düzeyleri; birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf şeklinde üç kategoride ele alınmıştır.

Online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6 ve Tablo 7’de gösterilmektedir.

Tablo 6. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Sınıf	N	$\bar{x}$	Std. Sapma
Birinci	142	13,06	6,67
İkinci	32	10,25	4,98
Üçüncü	58	8,64	2,68
Dördüncü	95	9,76	3,63
Toplam	327	11,04	5,48

Tablo 7. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1088,106	3	362,702	13,478	,000
Grup içi	8692,377	323	26,911		
Toplam	9780,483	326			

Tablo 6’da sınıf düzeyleri; birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf olan öğrencilerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 7’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sınıf düzeyleri farklı olan öğrencilerin online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin online oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $F_{3-323} = 13,478$ ,  $p < 0.01$ ). Bu farklılık birinci sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının (ort: 13,06), üçüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından (ort: 8,64) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre birinci sınıf öğrencilerinin öğrencilerin online oyun bağımlılığı düzeylerinin, üçüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

#### **4.5. MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN SINIF DÜZEYLERİ FARKLI OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLILIKLAR VAR MIDIR?**

Mutluluk düzeyleri açısından sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğrencilerin sınıf düzeyleri; birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf şeklinde üç kategoride ele alınmıştır.

Mutluluk düzeyleri açısından öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 8 ve Tablo 9’da gösterilmektedir.

Tablo 8. Mutluluk Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Sınıf	N	$\bar{x}$	Std. Sapma
Birinci	142	19,32	4,57
İkinci	32	19,84	4,73
Üçüncü	58	20,22	3,77
Dördüncü	95	19,52	4,44
Toplam	327	19,59	4,41

Tablo 9. Mutluluk Düzeyleri Açısından Sınıf Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	35,959	3	11,986	,614	,606
Grup içi	6301,130	323	19,508		
Toplam	6337,089	326			

Tablo 8’ de sınıf düzeyleri; birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf olan öğrencilerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 9’ da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sınıf düzeyleri farklı olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $F_{3-323} = ,614, p > 0.01$ ).

#### 4.6. ONLINE OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ AÇISINDAN AKADEMİK ORTALAMALARI FARKLI OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLI FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından akademik ortalamaları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğrencilerin akademik ortalamaları; düşük, orta ve yüksek şeklinde üç kategoride ele alınmıştır.

Online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından öğrencilerin akademik ortalamalarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 10 ve Tablo 11’de gösterilmektedir.

Tablo 10. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Akademik ortalama	N	$\bar{X}$	Std. Sapma
Düşük	36	10,47	5,97
Orta	224	11,22	5,51
Yüksek	67	10,75	5,12
Toplam	327	11,04	5,48

Tablo 11. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	24,543	2	12,272	,408	,666
Grup içi	9755,940	324	30,111		
Toplam	9780,483	326			

Tablo 10’ da akademik ortalamaları; düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 11’ de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Akademik ortalamaları farklı olan öğrencilerin online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin online oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $F_{2-324} = ,408, p > 0.01$ ).

#### **4.7. MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN AKADEMİK ORTALAMALARI FARKLI OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLILIKLAR VAR MIDIR?**

Mutluluk düzeyleri açısından akademik ortalamaları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğrencilerin akademik ortalamaları; düşük, orta ve yüksek şeklinde üç kategoride ele alınmıştır.

Mutluluk düzeyleri açısından öğrencilerin akademik ortalamalarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 12 ve Tablo 13’ te gösterilmektedir.

Tablo 12. Mutluluk Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Akademik Ortalama	N	$\bar{X}$	Std. Sapma
Düşük	36	21,03	4,47
Orta	224	19,58	4,55
Yüksek	67	18,87	3,73
Toplam	327	19,59	4,41

Tablo 13. Mutluluk Düzeyleri Açısından Akademik Ortalamaları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	109,616	2	54,808	2,852	,059
Grup içi	6227,473	324	19,221		
Toplam	6337,089	326			

Tablo 12’ de akademik ortalamaları; düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 13’ te ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Akademik ortalamaları farklı olan öğrencilerin Mutluluk düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $F_{2-324} = 2,852, p > 0.01$ ).

#### **4.8. ONLINE OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ AÇISINDAN GELİR DÜZEYLERİ FARKLI OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLILIKLAR VAR MIDIR?**

Online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğrencilerin gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek şeklinde üç kategoride ele alınmıştır.

Online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından öğrencilerin gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 14 ve Tablo 15’te gösterilmektedir.



Tablo 14. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	$\bar{x}$	Std. Sapma
Yüksek	124	10,93	5,74
Orta	166	10,57	4,86
Düşük	37	13,51	6,60
Toplam	327	11,04	5,48

Tablo 15. Online Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	264,261	2	132,130	4,499	,012
Grup içi	9516,223	324	29,371		
Toplam	9780,483	326			

Tablo 14’ te gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 15’te ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin online oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $F_{2-324} = 4,499$ ,  $p < 0.01$ ). Bu farklılık gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin puan ortalamalarının (ort: 10,93), gelir düzeyi orta olan öğrencilerin puan ortalamalarından (ort: 13,51) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre, gelir

düzeyi düşük olan öğrencilerin gelir düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde online oyun bağımlısı oldukları söylenebilir.

#### 4.9. MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN GELİR DÜZEYLERİ FARKLI OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLI FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Mutluluk düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğrencilerin gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek şeklinde üç kategoride ele alınmıştır.

Mutluluk düzeyleri açısından öğrencilerin gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 16 ve Tablo 17’ de gösterilmektedir.

Tablo 16. Mutluluk Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	$\bar{X}$	Std. Sapma
Yüksek	124	20,48	4,22
Orta	166	19,36	4,29
Düşük	37	17,62	4,88
Toplam	327	19,59	4,41

Tablo 17. Mutluluk Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	251,105	2	125,552	6,684	,001
Grup içi	6085,984	324	18,784		
Toplam	6337,089	326			

Tablo 16’ da gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 17’ de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin Mutluluk düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $F_{2-324} = 6,684$ ,  $p < 0.01$ ). Bu farklılık gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin puan ortalamalarının (ort: 20,48), gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin puan ortalamalarından (ort: 17,62) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin, gelir düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde mutlu oldukları söylenebilir.

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA VE YORUM**

Bu araştırmada, oyun bağımlılığı düzeyinin, öznel mutluluk düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerine uygulanan oyun bağımlılığı ve öznel mutluluk ölçeklerinin istatistiksel analizlerinden elde edilen bulgular, araştırmanın temel ve alt denenceleri doğrultusunda tartişılmış ve bu bulgulara ilişkin yorumlar sunulmuştur. Aşağıda üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılığı düzeyleri ve öznel mutluluk düzeylerine yönelik bulguların tartişma ve yorumları alt başlıklar şeklinde verilmiştir.

#### **5.1. ONLINE OYUN BAĞIMLILIğI VE ÖZNEL MUTLULUK İLİŞKİSİ İLE İLGİLİ BULGULARA İLİŞKİN TARTIŞMA VE YORUM**

Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyonda, üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Lam ve Peng'in (2010) araştırma sonuçlarında, internete 9 ay süreyle maruz kalan orta ve ciddi problemlili kullanıcıların normal kullanıcılara oranla iki buçuk kat daha fazla depresif semptomlar gösterdiğini belirtmişlerdir. Goel, Subramanyam ve Kamath'ın (2013) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmalarda ise internet bağımlılığından alınan yüksek puanların aynı zamanda anksiyete ve depresyon ölçeklerinde de yüksek puanlara işaret ettiklerini ifade etmişlerdir. Bozoğlan, Demirer ve şahin'in (2013), 18-24 yaş aralığındaki bir grup Türk üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırmada öz güven düşüklüğünün internet bağımlılığıyla alakalı olduğu ifade edilmiştir.

Ding vd.'nin (2014) ifadesine göre ise oyun bağımlılığı olan bireylerde; düşük akademik başarı, düzensiz günlük yaşam ve zayıflayan kişilerarası ilişki gibi risk durumlarının gözlemlendiği belirtilmiştir. Brunborg vd.'nin (2013) yapmış olduğu çalışmada, oyun bağımlısı olan ergenlerde; zayıf hissetme, hırçınlık, olumsuz duygu durum, asabiyet, yorgun ve bitkin olma ve korkma gibi risklere sahip olduklarını ortaya çıkarmıştır. Online oyun bağımlılığı üzerine yapılan başka bir araştırmada Çin' li ergenler arasındaki en yaygın zihinsel sağlık problemi olarak görülen “online oyun bağımlılığı”, bireyin akademik başarısını iyileştirememeye, psikolojik iyiliğini sağlayamama ve çalışma performansındaki düşüşle ilişkilendirilmiştir (Yuan vd., 2013).

Öznel iyi oluş kavramının üç bileşeninden biri olan yaşam doyumu; “kişinin ne olduğu” ve “kişinin ne istediği” sorusunun cevabı olarak belirtilmektedir (Ögel, 2012). Bireylerin olduklarıyla olmak istedikleri arasındaki mesafe ne kadar azalır ise yaşamdan elde edecekleri doyum o denli artacaktır. Doyum ile beraber bireylerdeki öznel iyi oluşun da artması beklenmektedir. Durak Batıgün ve Kılıç'ın (2011) yaptıkları bir araştırmada öznel iyi oluşun yordayıcılarından olan yaşam doyumu ve internet bağımlılığı ilişkisi incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinden oluşan çalışma grubu için yaşam doyumu ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bireylerin gelişim dönemleri göz önünde bulundurulduğunda; öğrenci olmaktan kaynaklanan ekonomik ve sosyal sorunlar (barınma sorunu, mezuniyet sonrası iş bulma kaygısı vb.), geleceğine yönelik belirsizlik gibi konularda sıkıntı yaşıyor olup, bu tür problemlerden kurtulmak için internete yöneliyor olabilecekleri belirtilmiştir. Bu sonuçlarla beraber, Esen ve Siyez'in (2011) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada ise yaşam doyumunun internet bağımlılığını yordamadığı sonuçları elde edilmiştir. Sonuçlar arasındaki bu farklılık, araştırmaların yapıldığı çalışma grubunun farklı yaş gruplarından oluşmasından, algılanan mutluluk doyum gibi kavramların bireylere göre farklılaşmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

## 5.2. ONLINE OYUN BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ BULGULARA İLİŞKİN TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin sosyo demografik özellikler; cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik ortalama ve gelir düzeyleri ile oyun bağımlılığı düzeylerine ilişkin elde edilen bulguların yorumlarına yer verilmiştir.

Online oyun bağımlılığı ve cinsiyet ilişkisine dair elde edilen bulgulara göre; erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılık erkek öğrencilerin puan ortalamalarının, kadın öğrencilerin puan ortalamalarından, fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek online oyun bağımlılığı düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Stanford Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, oyun esnasında erkeklerin beynindeki doyum bölgesinin kadınlara göre daha aktif olduğu ifade edilerek, erkeklerin kadınlara göre daha fazla oyun bağımlısı olduğu belirtilmiştir (Wiki'den 2008 aktaran Çakır vd., 2011). Birçok video oyunlarının erkekler tarafından erkeklere yönelik hazırlanmasından kaynaklanma ihtimaliyle video oyunları özellikle erkeklere çekici geldiği düşünülmektedir (Griffiths, 2008).

Sınıf düzeyleri ve online oyun bağımlılığı ilişkisi incelendiğinde ise; sınıf düzeyleri farklı olan öğrencilerin online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin online oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Bu farklılık birinci sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, üçüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre birinci sınıf öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin, üçüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Günüç'ün (2009) lise öğrencileri arasında yaptığı çalışmadan sınıf düzeyleri göz önünde bulundurulduğunda internet bağımlılığı düzeyinin en yüksek olduğu sınıf düzeyi 9. Sınıf olarak tespit edilmiştir. Bununla beraber Ceyhan'ın (2011) yapmış olduğu çalışma da paralel sonuçları içererek en yüksek bağımlılık düzeyi 9. ve 10. Sınıf düzeylerinde gözlemlendiğini belirtmiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı ve sınıf düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki

bulunmaktadır (Derin, 2012). Ancak bu araştırmaların tersi yönde sonuca ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Ünsal ve Arslantaş'ın (2012) lise ve ilköğretim düzeyindeki öğrenciler arasında yaptığı araştırma sonucuna göre sınıf düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisi olmadığı belirtilmiştir.

Birinci sınıf öğrencilerinin online oyun bağımlılığı puanlarının yüksek çıkma sebebi olarak “sosyal izolasyon” kavramı da değerlendirilebilir. Bağımlılık için ön koşullardan biri olarak nitelendirilen “sosyal izolasyon” (Kim ve Kim, 2002), bireylerin uyum süreçlerinde karşılaşılabilecekleri bir olgudur. Öğrencilerin sosyal çevrelerini tam olarak oluşturamadıkları bu uyum sürecinde karşılaşılabilecekleri başarısız ilişki girişimleri ya da bu sürecin çok uzun sürmesi gibi bir durumda sosyal ortamlardan uzak kalma kaçınılmaz bir sonuç olarak karşımıza çıkabilir. Esen ve Siyez'in (2011) aktarımına göre, kendini yalnız hisseden bireylerin internet bağımlısı olmaya daha eğilimli oldukları sonucu da yalnızlığın bağımlılık üzerindeki etkisini destekler niteliktedir. Bununla beraber Durak Batıgün ve Kılıç (2011) tarafından aktarılan, patolojik internet kullanımı olan bireylerin yalnızlık puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğuna ilişkin pek çok çalışma mevcut olması da yalnızlık durumunun bağımlılığın hem tetikleyicisi hem de sonucu olabileceği gerçeğini sunmaktadır.

“Kaçma” bağımlılığın temel sebeplerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Çoğu zaman bireylerin sorumluluklarından, karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelmekte zorlandıklarında kendi oluşturdukları sanal dünyaya kaçtıklarını gözlemledik. Çok daha yeni problemlerle karşılaştıkları, yeni sorumluluklara sahip olmaya başladıkları bilinen üniversite 1. sınıf öğrencilerinin de online oyun bağımlılık düzeylerinin yüksek çıkma sebebini açıklayabilecek bir diğer kavram da “sosyal kaçış” olarak düşünülmektedir. Öğrencilerin ortaöğretimden geldikleri, belki de birçoğunun ilk kez ailesinden ayrılıp kendi başına yaşamaya başlayacağı durumları göz önünde bulundurulduğunda karşılaştıkları sorumluluklar (yaşadığı yurdun kurallarına uyum sağlayabilme, evde kalıyorlarsa faturalar, yemek, temizlik ya da ev arkadaşlarıyla uyum içinde olabilme, elindeki harçlığıyla idare edebilme, yalnızlıkla başa çıkabilme vb.) karşısında çoğu zaman bocalamalar yaşayabilmektedirler. Bu sorumluluklardan uzaklaşmak için de online oyunlara kaçış kendileri için iyi bir yöntem olarak değerlendirilebilir.

Akademik ortalama ve online oyun bağımlılığı arasındaki ilişki sonucuna göre; akademik ortalamaları farklı olan öğrencilerin online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin online oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Literatürdeki diğer çalışmaları incelediğimizde ise Jiang'ın (2013) ergenler ve üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, online oyunla meşgul olma ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi irdelemiştir ve bu inceleme sonucunda, bağımlı olan öğrencilerin bağımlı olmayanlara kıyasla akademik başarıları daha düşük seviyelerde çıktığı gözlenmiştir (Leung and Lee, 2012). Skoric, Teo ve Neo'nun (2009) çocuklar üzerinde yürüttükleri video oyunları bağımlılığı çalışmalarında da eğitsel başarıyla zıt yönde bir ilişkinin olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Diğer bir çalışma olan, Zhou, Yuan ve Yao'nun (2012) online oyun bağımlılığı olan hastalara uyguladıkları Go/ No Go Testin geliştirilmiş bir versiyonunda daha düşük zihinsel esneklik ve yanıt vermede tutukluk olduğunu gözlemlemişlerdir. Tarı Cömert ve Ögel (2011), İnan (2010) ve Ceyhan (2011) ise akademik başarı ile internet bağımlılığı arasında bir ilişkiye ulaşamamışlardır (Derin, 2013). Araştırma sonuçlarınınca elde edilen verilerin farklılık göstermesinin sebebi; uygulanan yaş grubunun farklı olması, algılanan gelir düzeyinin kişiden kişiye göre farklılık göstermesi gibi nedenler olabileceği düşünülmektedir.

Gelir düzeyi ve online oyun bağımlılığı arasındaki ilişki sonucuna göre; gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin online oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Buna göre gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin, gelir düzeyi orta olan öğrencilere göre daha orta düzeyde online oyun bağımlısı oldukları söylenebilir. Jackson vd.'nin (2003) yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, gelir seviyesinin internet kullanım ile önceleri bağlantılı olduğunu, fakat zamanla internetin yaygınlaşmasıyla beraber bu durumun ortadan kalktığını belirtmektedirler. Bununla beraber gelir ve internet bağımlılığına ilişkin yaptıkları bir çalışmada gelir değişkeninin internet kullanımı ile ilişkisinin bulunmadığını belirtmişlerdir (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011).



### 5.3. ÖZNEL MUTLULUK İLE İLGİLİ BULGULARA İLİŞKİN TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin sosyo demografik özellikler; cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik ortalama ve gelir düzeyleri ile öznel mutluluk düzeylerine ilişkin elde edilen bulguların yorumlarına yer verilmiştir. Literatür incelendiğinde sosyo demografik özelliklerin öznel mutluluğu %10 düzeyinde açıklayabildiği gözlenmektedir. Bu oran yalnız başına, cinsiyet, gelir gibi sosyo demografik değişkenlerin bireylerin öznel iyi oluşunu açıklayamada yetersiz kaldığının göstergesidir. Yapılan bu çalışmada da literatürdeki bilgileri destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır.

Gelir düzeyi ve mutluluk arasındaki ilişki incelendiğinde; gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu farklılık gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin puan ortalamalarının, gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin puan ortalamalarından fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin, gelir düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde mutlu oldukları söylenebilir. Tuzgöl Dost' un (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada, sosyo ekonomik düzeyin diğer demografik değişkenler içinde mutluluk üzerinde en çok yordayıcı özelliğe sahip olan değişken olduğunu belirtmiştir. Bununla beraber; Tan, Tambyah ve Kau (2006), Wang ve Vander Weele (2011) gibi araştırmacılar gelir düzeyi ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olduğunu savunurken, Boes ve Winkelman (2010), Tiliouine, Cummins ve Davern (2006) gibi araştırmacılar da öznel iyi oluş ve gelir düzeyi arasında anlamlı seviyede farklılık bulamamışlardır. Bu sonuçlardaki farklılıklara; ülkelerin refah düzeyleri, algılanan gelir miktarının bireylere ve yaş gruplarına göre farklılık gösterebilir olmasının sebep olabileceği düşünülmektedir.

Cinsiyet ve öznel mutluluk ilişkisine dair elde edilen bulgularda; erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında mutluluk düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde cinsiyet değişkeninin mutluluk üzerinde etkisinin olduğu sonuçlarına ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Araştırma

sonuçlarında çıkan bu farklılığın sebepleri olarak; çalışmaların yapıldığı yerlerde kadının toplumdaki yer ve statüsünün farklı olabileceği, uygulanan yaş grupları için mutluluğun birbirinden farklı anlamlara sahip olabileceği gibi durumlar göz önünde bulundurulabilir.

Sınıf düzeyleri ve öznel mutluluk ilişkisi incelendiğinde; sınıf düzeyleri farklı olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Akademik ortalama ve öznel mutluluk ilişkisine dair elde edilen verilere göre; akademik ortalamaları farklı olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

## **BÖLÜM VI**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

#### **6.1. SONUÇ**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeylerine olan etkisi çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, akademik durum, sınıf düzeyi ve gelir) göz önünde bulundurularak incelenmiştir. İlişkisel araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada bağımsız değişken “online oyun bağımlılığı” ve bağımlı değişken “öznel mutluluk” olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına dair bulgular aşağıdaki gibidir:

1. Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir.
2. Erkek ve bayan üniversite öğrencileri arasında online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek online oyun bağımlılığı düzeyine sahip oldukları söylenebilir.
3. Erkek ve bayan üniversite öğrencileri arasında mutluluk düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.
4. Sınıf düzeyleri farklı olan öğrencilerin online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin online oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Birinci sınıf öğrencilerinin öğrencilerin online oyun bağımlılığı düzeylerinin, üçüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.
5. Sınıf düzeyleri farklı olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi

sonucunda, öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür

6. Akademik ortalamaları farklı olan öğrencilerin online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin online oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür.
7. Akademik ortalamaları farklı olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.
8. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin online oyun bağımlılığı düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin online oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin, gelir düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde online oyun bağımlısı oldukları söylenebilir.
9. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin Mutluluk düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin, gelir düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde mutlu oldukları söylenebilir.

## 6.2. ÖNERİLER

1. Yaptığımız çalışmayı üniversite öğrencileri yani ortalama 20.85 yaş grubuna sahip genç yetişkinler oluşturmaktadır. Online oyunlara ulaşım yaşı ve oyunları tercih yoğunluğu göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmanın çocuklar, ergenler ve yetişkinler için de yapılmasının işlevsel olabileceği düşünülmektedir.
2. Oyun bağımlılığı kavramının güncel ama bir o kadar da yaygın olması alanyazında bu alanda yapılacak ilişkisel ve deneysel araştırmaların boşluğunun doldurulması gerekliliğini karşımıza çıkartıyor. Bu kavramın farklı değişkenlerle

beraber incelenmesi, tetikleyicileri ya da etkileri konusunda fikir sahibi olunması açısından etkili olabilir.

3. Oyun bağımlılığının önemli sebeplerinden biri olarak “gerçek yaşamdaki problemlerden kaçma” davranışı belirtilmektedir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, üniversitelerde var olan Psikolojik Danışma Birimlerinin etkililiğinin artırılması ve kolay ulaşılabilirliğinin sağlanması, öğrencilerin bu hizmetten yararlanmasını ve problemleriyle başa çıkabilme yetilerini geliştirilebilmesi için faydalı olabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Agrawal, J., Murthy, P., Philip, M., Mehrotra, S., Thennarasu, K, J., John, G., N, Thippeswamy, V. and Isaac, M. (2011). Socio-Demographic Correlates of Subjective Well-Being in Urban India. *Social Indicators Research*, 101(3), 419-434.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2014). An Investigation of The Predictive Role of Self-Compassion on Subjective Happiness in Turkish University Students. *Education Sciences & Psychology*, 32, 59–68.
- Akın, A. ve Satıcı, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77.
- Akın, A. (2012). The Relationships Between Internet Addiction, Subjective Vitality, and Subjective Happiness. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 15(8), 404- 410.
- Akın, A. (2013). “Öznel İyi Olma.” *Güncel Psikolojik Kavramlar 1 Pozitif Psikoloji*, 1. Basım, Editör: Ahmet Akın, Kitap Matbaacılık.
- Akın, A., Özçelik, B., Usta, F., Akın, Ü. ve Seçgin, A. (2015). The Validity and Reliability of Turkish Version of The Game Addiction Scale. 2. *Uluslararası Davranışsal Bağımlılıklar Konferansı*, 16-18 Mart, Budapeşte, Macaristan.
- Akın, Ü. ve Akın, A. (2015). Mindfulness and Subjective Happiness: The Mediating Role of Coping Competence. *Ceskoslovenska Psychologie*, 59, 359- 368.
- Alaçam, H., Çulha Ateşci, F., Şengül, A. C. ve Tümkaya, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Sigara ve Alkol Kullanımı İle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 383-388.
- Allen, J. P., Moore, G. M., Kuperminc, G. and Bell, K. (1998). Attachment And Adolescent Psychosocial Functioning. *Child Development*, 69, 1406-1419.
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 3rd Edition (DSM-III)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV (DSM-IV)*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 (DSM-V)*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- Anderson C. A. and Bushman B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology Journal*, 53, 27–51.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*; 1, 55-67.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 29-43.
- Ayas, T. (2012). The Relationship Between Internet and Computer Game Addiction Level and Shyness Among High School Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(2), 632-636.
- Ayas, T., Çakır, Ö. ve Horzum, M. B. (2011). Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448.
- Baumeister, R. F. (2003). Ego Depletion and Self-Regulation Failure: A Resource Model of Self-Control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27, 281- 284.
- BBC News (August 10, 2005). South Korean Man Dies After Games Session. 15 Ocak 2016 tarihinde <http://news.bbc.co.uk/1/hi/technology/4137782.stm> adresinden erişildi.
- Beranuy, M., Carbonell, X. and Griffiths, M. D. (2013). Qualitative Analysis of Online Gaming Addicts in Treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11, 149–161.
- Bhattacharjee, A. and Mogilner, C. (2014). Happiness From Ordinary and Extraordinary Experiences. *Journal Of Consumer Research*, 41, 1- 17.

- Biswas-Diener, R. and Diener, E. (2001). Making The Best of A Bad Situation: Satisfaction in The Slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55 (3), 329–352.
- Blanchflower, G. D. and Oswald, J. A. (2004). Well-Being Over Time in Britain and The USA. *Journal Of Public Economics*, 88 (7-8), 1359–1386.
- Boes, S. and Winkelman, R. (2010). The Effect of Income on General Life Satisfaction and Dissatisfaction. *Social Indicators Research*, 95 (1), 111–128.
- Bozoğlan, B., Demirer, V. ve Sahin, I. (2013). Loneliness, Self-Esteem, and Life Satisfaction As Predictors of Internet Addiction: A Cross-Sectional Study Among Turkish University Students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 313–319.
- Brown, I. (1997). *A Theoretical Model of The Behavioural Addictions–Applied to Offending*. In J. E. Hodge, M. McMurrin, and C. R. Hollins (Eds.), *Addicted to Crime?* (s. 15-63). Chichester, UK: John Wiley.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., Andreassen, C. S. and Pallesen, S. (2013). Gaming Addiction, Gaming Engagement, and Psychological Health Complaints Among Norwegian Adolescents. *Media Psychology*, 16(1), 115-128.
- Çakır, Ö., Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2011). An Investigation of University Students' Internet and Game Addiction With Respect to Several Variables. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 44(2), 95-117.
- Cameron, P. (1975). Mood As An Indicant of Happiness: Age, Sex, Social Class, and Situational Differences. *Journal Of Gerontology*, 30, 216-224.
- Campbell, A. (1981) *The Sense of Well-Being In America*. New York: Mcgraw-Hill.
- Cantor, N. (1990). From Taught to Behavior: Having and Doing in The Study of Personality and Cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Ceyhan, A. (2011). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 8(2), 85-94.



- Ceyhan, E. (2010). Problemlı İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (3), 1323-1355.
- Chak, K. and Leung, L. (2004). Shyness and Locus of Control As Predictors of Internet Addiction and Internet Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 7, 559-570.
- Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S. and Au, E. (2003). Life Satisfaction, Self-Concept, and Family Relations in Chinese Adolescents and Children. *International Journal of Behavioral Development*, 27(2), 182-189.
- Charlton, J. P. and Danforth, I. D. W. (2007). Distinguishing Addiction and High Engagement in The Context of Online Game Playing. *Computers in Human Behavior*, 23, 1531–1548.
- Charlton, J. P. (2002). A factor-analytic investigation of computer ‘addiction’ and engagement. *British Journal of Psychology*, 93(3), 329–344.
- Cheng, H. and Fumham, A. (2002). Personality, Peer Relations, and Self-Confidence As Predictors of Happiness and Loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327-339.
- Cheng, H. and Furnham, A. (2004). Perceived Parental Rearing Style, Self-Esteem and Self-Criticism As Predictors of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5(1), 1-21.
- China Youth Internet Association (CYIA) (2010), “Research Report on Internet Addiction Among Chinese Adolescents: 2009”, 25 Temmuz 2012 tarihinde [www.zqwx.youth.cn/upload//2010020302230744.rar](http://www.zqwx.youth.cn/upload//2010020302230744.rar) adresinden erişildi.
- Chou, C. (2001). Internet Heavy Use and Addiction Among Taiwanese College Students: An Online Interview Study. *Cyberpsychology and Behavior*, 4(5), 573–585.
- Christoph, B. and Noll, H. H. (2003). Subjective Well-Being in The European Union During The 90s. *Social Indicators Research*, 64 (3), 521–546.

- Çikili Uytun, M., Öztop, D. B. ve Eşel E. (2005). Evaluating The Attachment Behaviour In During Puberty And Adulthood. *Düşünen Adam Dergisi*, 26(177), 177- 189.
- Clark, E. A. and Oswald, J. A. (1994). Unhappiness and Unemployment. *Economic Journal*, 104 (May), 648-659.
- CNNIC (2012). “The 29th Statistical Survey Report on The Internet Development in China”, 15 Şubat 2016 tarihinde [www.cnnic.cn/research/bgxz/tjbg/201201/P020120118512855484817.pdf](http://www.cnnic.cn/research/bgxz/tjbg/201201/P020120118512855484817.pdf) adresinden erişildi.
- Cole, H. and Griffiths, M. D. (2007). Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers. *CyberPsychology and Behavior*, 10(4), 575–583.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. and Collins, N. L. (1998). Attachment Styles, Emotion Regulation And Adjustment In Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and The Self Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dell’Osso B., Altamura A., Allen A., Marazziti D. and Hollander E. (2006). Epidemiologic and Clinical Updates on Impulse Control Disorders: A Critical Review. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(8), 464-475.
- Deneve, M. K. and Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197- 229.
- Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542–575.

- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research, 31* (2), 103–157.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal of A National Index. *American Psychologist, 55*, 34–43.
- Diener, E. and Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life-Satisfaction and Self- Esteem. *Journal Of Personality And Social Psychology, 68*(4), 653-663.
- Diener, E., Gohm, L. C., Suh, E. and Oishi, S. (2000). Similarity of The Relations Between Marital Status and Subjective Well-Being Across Cultures. *Journal Of Cross-Cultural Psychology, 31* (4), 419-436.
- Diener, E., Oishi, S. and Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review Of Psychology, 54*, 403–425.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. and Diener, M. (1993). The Relationship Between Income and Subjective Well-Being: Relative or Absolute? *Social Indicators Research, 28*(3), 195-223.
- Diener, E. and Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science, 13*(1), 81-84.
- Diener, E., Suh. E., Lucas, E. and Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decates of Progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(1), 171- 187.
- Dinç, M. (2010). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Hiperlink.
- Ding, W. N., Sun, J. H., Sun, Y. W., Chen, X., Zhou, Y., ... and Du, Y. S. (2014). Trait Impulsivity and Impaired Prefrontal Impulse Inhibition Function in Adolescents With Internet Gaming Addiction Revealed By a Go/No-Go fMRI Study. *Behavioral and Brain Functions, 10*, 20.

- Doman M. M. (2010). *Compassion Fatigue, Burnout, Compassion Satisfaction, and Subjective Happiness in Mental Health Providers*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University Of La Verne, CA, ABD.
- Durak Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri, Psikolojik Belirtiler, Sosyal Destek ve İlişkili Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Durdu, P., Hotamaroğlu, A. ve Çağıltay, K. (2004). Türkiye'deki Öğrencilerin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Oyun Tercihleri: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi Öğrencileri Arası Bir Karşılaştırma Bilişim Teknolojileri Işığında Eğitim-2004. 97-101.
- Egger, O. and Rauterberg, M. (1996). *Internet Behaviour and Addiction*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Work and Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive Effects of Subjective Happiness, Forgiveness, And Rumination on Life Satisfaction. *Social Behavior And Personality*, 43(9), 1563–1574.
- Engelberg, E. and Sjoberg, L. (2004). Internet Use, Social Skills, and Adjustment. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 7, 41-47.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler Öznel İyi Oluş Düzeylerini, Çevreyle İlişkiler Aracılığıyla Nasıl Artırırlar?. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(4), 407-414.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması. *The Journal Of Happiness & Well-Being Theory, Research And Practice*1, (1),

- Esen, E. ve Siyez, D. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk PDR Dergisi*, 4 (36), 127–138.
- Extremera, N., Dura, N. A. and Rey, L. (2005). La Inteligencia Emocional Percibida Y Su Influencia Sobre La Satisfacción Vital, La Felicidad Subjetiva Y El “Engagement” En Trabajadores De Centros Para Personas Con Discapacidad Intelectual. *Ansiedad Y Estrés*, 11, 63–73.
- Flynn, D. M. and Macleod, S. (2015). Determinants of Happiness In Undergraduate University Students. *College Student Journal*, 49(3), 452- 460.
- Freeman, C. B. (2008). Internet Gaming Addiction. *The Journal for Nurse Practitioners*, 43-47.
- Frijters, P., Haisken-Denew, J. and Shields, A. M. (2004). Investigating The Pattern and Determinants of Life Satisfaction in Germany Following Reunification. *Journal Of Human Resources*, 39 (3), 649-674.
- Fugl-Meyer, R. A., Melin, R. and Fugl-Meyer, S. K. (2002). Life Satisfaction in 18- to 64-Year- Old Swedes: In Relation to Gender, Age, Partner and Immigrant Status. *Journal Of Rehabilitation Medicine*, 34 (5), 239–246.
- Fujita, F. (1991). An Investigation of The Relation Between Extroversion, Neuroticism, Positive Affect, and Negative Affect. *Master’s Thesis, University Of Illinois*.
- Furnham, A. and Cheng, H. (2000). Perceived Parental Behaviour, Self-Esteem and Happiness. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 35, 463–470.
- Fuster, H., Oberst, U., Griffiths, M., Carbonell, X., Chamarro, A. and Talarn, A. (2012). Psychological Motivation in Online Role-Playing Games: A Study of Spanish World of Warcraft Players. *Anales de Psicología*, 28(1), 274–280.
- GameSpot.com (2005). Couple’s Online Gaming Causes Infant’s Death. 15 Şubat 2016 tarihinde <http://www.gamespot.com/news/2005/06/20/news6127866.html> adresinden erişildi.

- Garcia, D. and Siddiqui, A. (2009). Adolescents' Affective Temperaments: Life Satisfaction, Interpretation and Memory of Events. *The Journal Of Positive Psychology*, 4, 155-167.
- Gaygisiz, E. (2010). Economic and Cultural Correlates of Subjective Well-Being in Countries Using Data From The Organisation for Economic Co-Operation and Development (OECD). *Psychological Reports*, 106 (3), 949-963.
- Gilbert. D. T. (2006). *Stumbling on Happiness*. New York: Knopf.
- Goel, D., Subramanyam, A. and Kamath, R. (2013). A Study on The Prevalence of Internet Addiction and Its Association With Psychopathology in Indian Adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(2), 140–143.
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioural Addiction: An Issue for Everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19–25.
- Griffiths, M. D. (2008). *Videogame Addiction: Fact or Fiction? In T. Willoughby & E. Wood (Eds.), Children's Learning in A Digital World (pp. 85–103)*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. and Chappell, D. (2003). Breaking The Stereotype: The Case of Online Gaming. *CyberPsychology and Behavior*, 6, 81–91.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. and Chappell, D. (2004). Demographic Factors and Playing Variables in Online Computer Gaming. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 479–487.
- Griffiths, M. D., and Hunt, N. (1998). Dependence on Computer Games by Adolescents. *Psychological Reports*, 82(2), 475–480.
- Gülcan, A. ve Nedim Bal, P. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1(Özel)), 41-52.
- Güleç, G., Köşger, F., Eşsizoglu, A. (2015). DSM-5'te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 448-460.

- Güllü, M., Arslan, C., DüNDAR, A. ve Murathan, F. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 89-100.
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2008). *Sayısal Uçurum ve İnternet Bağımlılığı Paradigmasının Lojistik Regresyon İle Açıklanması*. Ege Üniversitesi, Uluslararası II. BÖTE Sempozyumu, Kuşadası.
- Haller, M. and Hadler, M. (2006). How Social Relations and Structures Can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis. *Social Indicators Research*, 75 (2), 169–216.
- Han, D. H., Kim, S. M., Lee, Y. S. and Renshaw, P. F. (2012). The Effect of Family Therapy on The Changes in The Severity of On-Line Game Play and Brain Activity in Adolescents With On-Line Game Addiction. *Psychiatry Research*, 202, 126–131.
- Han, D. H., Lyoo, I. K. and Renshaw, P. F. (2012). Differential Regional Gray Matter Volumes in Patients With On-Line Game Addiction and Professional Gamers. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 507–515.
- Hill, R. R. (2000tr.). *Marketing and Consumer Research in The Public Interest*. SAGE Publication. tr. by Kim, Y., Seo J., Lee H., Lee E., and Jae M. Seoul: Sigma Press.
- Holden, C. (2001). Behavioral Addictions: Do They Exist?. *Science*, 294, 980-982.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Çakır Balta, Ö. (2008). Computer Game Addiction Scale for Children. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(30), 86-88.

- Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., ... and Wang, Z. Z. (2009). Features and Predictors of Problematic Internet Use in Chinese College Students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490.
- Hussain, Z. and Griffiths, M. D. (2009). The Attitudes, Feelings, and Experiences of Online Gamers: A Qualitative Analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 12(9), 747-753.
- Hussain, Z., Griffiths, M. D. and Baguley, T. (2012). Online Gaming Addiction: Classification, Prediction and Associated Risk Factors. *Addiction Research & Theory*, 20(5), 359-371.
- Hussain, Z., Williams, G. A. and 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.
- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U. S. and Renshaw, P. F. (2015). Risk Factors Associated With Online Game Addiction: A Hierarchical Model. *Computers in Human Behavior*, 48, 706-713.
- ICT (2015). *ICT Facts and Figures*. 15 Ocak 2016 tarihinde [www.itu.int/en/ITU-D/.../Individuals\\_Internet\\_2000-2013.xls](http://www.itu.int/en/ITU-D/.../Individuals_Internet_2000-2013.xls) adresinden erişildi.
- Internet World Stats (IWS).(2009). *Usage and population statistic*. 15 Ocak 2016 tarihinde <http://internetworldstats.com/> adresinden erişildi.
- Isen, A. M. (1970). Success, Failure, Attention and Reaction to Others: The Warm Glow of Success. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 15, 294-301.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Jackson, L. A., Alexander, E., Biocca, F. A., Barbatsis, G., Fitzgerald, H. E. and Zhao, Y. (2003). Personality, Cognitive Style, Demographic Characteristics and Internet Use. Findings From The HomeNetToo Project. *Swiss Journal of Psychology*, 62, 79-90.



- Jiang, Q. (2013). Internet Addiction Among Young People in China. *Internet Research*, 24(1), 2-20.
- Kang, J. E. (1999). *The Relationship Of Loneliness, Social Anxiety, Coping Styles And Online Addiction Of Pc Communication Users*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. The Catholic University of Korea, Güney Kore.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karasar, N. (1991). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Sanem Yayıncılık.
- Kasser, T. and Ryan, R. M. (1996). Further Examining The American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Kaya, A. B. (2013). *Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Keng, K. A. and Hooi, S. W. (1995). Assessing Quality of Life in Singapore: An Exploratory Study. *Social Indicators Research*, 35 (1), 71–91.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. and Kim, S. J. (2008). The Relationship Between Online Game Addiction and Aggression, Self-Control and Narcissistic Personality Traits. *European Psychiatry*, 23, 212- 218.
- Klimmt, C., Schmid, H. and Orthmann, J. (2009). Exploring The Enjoyment of Playing Browser Games. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 231–234.
- Ko C. H., Yen J. Y., Chen C. C., Chen, S. H. and Yen, C. F. (2005). Proposed Diagnostic Criteria of İnternet Addiction For Adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193, 728– 733.
- Ko, C. H., Liu, G. C., Yen, J. Y., Chen, C. Y., Yen, C. F. and Chen, S. H. (2011). Brain Correlates Of Craving For Online Gaming Under Cue Exposure İn

- Subjects With Internet Gaming Addiction And In Remitted Subjects. *Addiction Biology*, 18, 559–569.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., Wu, K. and Yen, C. F. (2006). Tridimensional Personality of Adolescents With Internet Addiction and Substance Use Experience. *Canadian Journal Of Psychiatry*, 51, 887-894.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F. and Yen, C. F. (2009). The Associations Between Aggressive Behaviors and Internet Addiction and Online Activities in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44, 598–605.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C. and Yang, M. J. (2007). Factors Predictive for Incidence and Remission of Internet Addiction in Young Adolescents: A Prospective Study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 10, 545-551.
- Kousha, M. and Mohseni, N. (2000). Are Iranians Happy? A Comparative Study Between Iran and The United States. *Social Indicators Research*, 52 (3), 259–289.
- Koyuncu, T., Ünsal, A. ve Arslantaş, D. (2012). *İlköğretim ve Lise Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık*. 15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. and Scherlis, W. (1998). Internet Paradox. A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being. *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031.
- Kuss, D. J., Louws, J. and Wiers, R. W. (2012). Online Gaming Addiction? Motives Predict Addictive Play Behavior in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *CyberPsychology & Behavior*, 15(9), 480-485.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D. and Van de Mheen, D. (2013). Internet Addiction in Adolescents: Prevalence and Risk Factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996.

- La Barbera, P. A. and Gürhan, Z. (1997). The Role of Materialism, Religiosity, and Demographics in Subjective Well-Being. *Psychology And Marketing, 14* (1), 71–97.
- Lafrenière, M. A., Vallerand, R. J., Donahue, E. G. and Lavigne, G. L. (2009). On The Costs and Benefits of Gaming: The Role of Passion. *Cyberpsychology & Behavior, 12*, 285–290.
- Lam, L. T. (2014). Internet Gaming Addiction, Problematic Use of The Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review. *Current Psychiatry Reports, 16*(4), 1- 9.
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C. and Jing, J. (2009). Factors Associated With Internet Addiction Among Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 12*, 551–555.
- Lam, L. T. and Peng, Z. W. (2010). Effect of Pathological Use of The Internet on Adolescentmental Health: A Prospective Study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 164*(10), 901- 906.
- Larson, R. (1989). Is Feeling “In Control” Related to Happiness in Daily Life? *Psychological Reports, 64*, 775–784.
- Lavin, M. J., Yuen, C. N., Weinman, M. and Kozak, K. (2004). Internet Dependence in The Collegiate Population: The Role of Shyness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 7*, 379-383.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons From A New Science*, New York: Penguin.
- Layous, K., Nelson, S. K. and Lyubomirsky, S. (2012). What Is The Optimal Way to Deliver A Positive Activity Intervention? The Case of Writing About One’s Best Possible Selves. *Journal of Happiness Studies, 14*, 635–654.
- Lee, B. W. and Stapinski, L. A. (2012). Seeking Safety on The Internet: Relationship Between Social Anxiety and Problematic Internet Use. *Journal of Anxiety Disorder, 26*, 197–205.
- Lee, G. R., Seccombe, K. and Shehan, C. L. (1991). Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data. *Journal of Marriage and The Family, 53* (4), 839-844.

- Lee, J. Y. and Im, G. S. (2007). Self-Enhancing Bias in Personality, Subjective Happiness, and Perception of Life Events: A Replication in A Korean Aged Sample. *Aging And Mental Health*, 11, 57–60.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. and Peter, J. (2009). Development and Validation of A Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12, 77–95.
- Leung, L. and Lee, P. S. N. (2012). The Influences of Information Literacy, Internet Addiction and Parenting Styles on Internet Risks. *New Media & Society*, 14(1), 117-136.
- Liem, J. H., Lustig, K. and Dillon, C. (2010). Depressive Symptoms and Life Satisfaction Among Emerging Adults: A Comparison of High School Dropouts and Graduates. *Journal of Adult Development*, 17(1), 33-44.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. and Deiner, E. (2003). Reexamining Adaptation and The Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84( 3), 527–539.
- Lucas, R. E. and Fujita, F. (2000). Factors Influencing The Relation Between Extraversion and Pleasant Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1039-1056.
- Lucas, R. E., and Gohm, C. (2000). *Age and Sex Differences in Subjective Well-Being Across Cultures*. In E. Diener and E. M. Suh (Eds.). *Culture and Subjective Well-Being* (Ss. 291-317). Cambridge, MA: MIT Press.
- Luthans, F. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Lyubomirsky, S. and Tucker, K. L. (1998). Implications of Individual Differences In Subjective Happiness for Perceiving, Interpreting, and Thinking About Life Events. *Motivation and Emotion*, 22(2), 155-186.
- Lyubomirsky, S. and Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others? The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review Of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Maltby, J., Day, L. and Barber, L. (2005). Forgiveness and Happiness. The Different Contexts of Forgiveness Using The Distinction Between Hedonic and Eudaimonic Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1–13.
- Matlin, M. W. and Gawron, V. J. (1979). Individual Differences in Pollyannaism. *Journal Of Personality Assessment*, 43, 411–412.
- Mccullough, M. E., Emmons, R. A. and Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Mccullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. and Larson, D. B. (2001). Is Gratitude A Moral Affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- Mehroof, M. and Griffiths, M. D. (2010). Online Gaming Addiction: The Role of Sensation Seeking, Self-Control, Neuroticism, Aggression, State Anxiety, and Trait Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13, 313–316.
- Merriam-Webster's Collegiate Dictionary* (2009), Springfield, MA: Merriam-Webster.
- Michalos, C. A., Thommasen, V. H., Anderson, N., Read R. and Zumbo, D. B. (2005). Determinants of Health and The Quality of Life in The Bella Coola Valley. *Social Indicators Research*, 72 (1), 1–50.
- Mogilner, C., Aaker, J. and Kamvar, S. P. (2012). How Happiness Affects Choice. *Journal Of Consumer Research*, 39, 312- 326.

- Mogilner, C., Sepandar, D. K. and Jennifer, A. (2011). The Shifting Meaning of Happiness. *Social Psychological And Personality Science*, 2 (4), 395-402.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Mroczek, D. K. and Kolarz, C. M (1998). The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 75(5), 1333-1349.
- Myers, D. G. and Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nalwa, K. and Anand, A. P. (2003). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(6), 653–656.
- Ng, B. D. and Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to The Internet and Online Gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 8(2), 110–113.
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Özel sayı.1), 73-81.
- O'Connor , B. P., Crawford , M. R. and Holder, M. D. (2015). An Item Response Theory Analysis of The Subjective Happiness Scale. *Social Indicators Research*, 124, 249–258.
- Oğuz Duran, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 154-166.
- Oh, W. O. (2003). Factors Influencing Internet Addiction Tendency Among Middle School Students in Gyeong-Buk Area. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33, 1135-1144.
- Onay Durdu, P., Hotomaroğlu, A. ve Çağıltay, K. (2005). Türkiye'deki Öğrencilerin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Oyun Tercihleri: ODTÜ ve Gazi Ünivesitesi Öğrencileri Arası Bir Karşılaştırma. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19, 66- 76.

- Oswald, J. A. (1997). Happiness and Economic Performance. *Economic Journal*, 107(5), 1815–1831.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özdemir, A. (2013). *Yönetim Biliminde İleri Araştırma Yöntemleri ve Uygulamalar*, 3. Baskı, İstanbul: Beta Yayınevi.
- Özen Kutanis, R. ve Yıldız, E. (2014). Pozitif Psikoloji İle Pozitif Örgütsel Davranış İlişkisi ve Pozitif Örgütsel Davranış Boyutları Üzerine Bir Değerleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 5(11), 135-154.
- Özten, E., Tufan, E. A., Sayar, G. H., Eryılmaz, G., Aloğul, D. ve Işık, S. (2015). Dikkat Eksikliği / Hiperaktivite Bozukluğu ve Major Depresif Bozukluk Tanılı Erişkin Hastalarda Bağlanma Biçimlerinin Karşılaştırılması: Kontrollü Bir Ön Çalışma. *Journal of Mood Disorders*, 5(3), 126-33.
- Padır, M. A., Eroğlu, Y. ve Çalışkan, M. (2015). Ergenlerde Öznel Mutluluk ile Siber Zorbalık ve Mağduriyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(1), 32-51.
- Park, M. H., Park, E. J., Choi, J., Chai, S., Lee, J. H., Lee, C. and Kim, D. J. (2011). Preliminary Study of Internet Addiction and Cognitive Function in Adolescents Based on Iq Tests. *Psychiatry Research*, 190, 275–281.
- Peters, C. S. and Malesky, L. A. (2008). Problematic Usage Among Highly Engaged Players of Massively Multiplayer Online Role Playing Games. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 480–483.
- Rask, K., Kurki, P. A. and Paavilainen, E. (2003). Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17, 129-138.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Wellbeing. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57, 1069-1081.

- Scheibe, S., English, T., Tsai, J. L. and Carstensen, L. L. (2013). Striving to Feel Good: Ideal Affect, Actual Affect, and Their Correspondence Across Adulthood. *Psychology and Aging*, 28 (1), 160–71.
- Schiffirin, H. H. and Nelson, K. S. (2010). Stressed and Happy? Investigating The Relationship Between Happiness and Perceived Stress. *Journal of Happiness Studies*, 11, 33–39.
- Schmutte, P. S. and Ryff, C. D. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549–559.
- Scoppa, V. and Michele, P. (2008). An Empirical Study of Happiness in Italy. *B.E. Journal of Economic Analysis and Policy*, 8 (1) (Contributions), Article 15.
- Seidlitz, L. (1997). Cognitive Correlates of Subjective Well-Being: The Processing of Valenced Life Events By Happy and Unhappy Persons. *Journal of Research in Personality*, 31, 240–256.
- Seidlitz, L., Wyer, R. S. and Diener, E. (1997). Cognitive Correlates of Subjective Well-Being: The Processing of Valenced Life Events By Happy and Unhappy Persons. *Journal of Research in Personality*, 31, 240–256.
- Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. and Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Seok, S. and DaCosta, B. (2012). The world’s most intense online gaming culture: Addiction and High-Engagement Prevalence Rates Among South Korean Adolescents and Young Adults. *Computers in Human Behavior*, 28, 2143–2151.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M. and McElroy, S. L. (2000). Psychiatric Features of Individuals With Problematic Internet Use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.



- Shaver, P. R. and Brennan, A. K. (1992). Attachment Styles And The Big Five Personality Traits: Their Connections With Each Other And With Romantic Relationship Outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 536-545.
- Shaver, P. R. and Mikulincer, M. (2002). Attachment-Related Psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161.
- Sheldon, K. M. and King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary? *American Psychologist*, 56, 216 – 217.
- Skoric, M. M., Teo, L. L. C. and Neo, R. L. (2009). Children and Video Games: Addiction, Engagement and Scholastic Achievement. *Cyberpsychology & Behavior*, 12, 567– 572.
- Smahel, D., Blinka, L. and Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: Connections Between Addiction and Identifying With A Character. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 715–718.
- Song, I., LaRose, R., Eastin, M. S. and Lin, C. A. (2004) Internet Gratifications and Internet Addiction: On The Uses and Abuses of New Media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 7, 384-394.
- Song, W. (1999). *Effects On Self-Efficacy And Self-Control On The Addictive Use Of Internet*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Yonsei University.
- Spada, M. M. and Caselli, G. (2015). The Metacognitions About Online Gaming Scale: Development and Psychometric Properties. *Addictive Behaviors*, in pres.
- Spada, M. M., Caselli, G. and Wells, A. (2009). Metacognitions As A Predictor of Drinking Status And Level of Alcohol Use Following CBT in Problem Drinkers: A Prospective Study. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 882–886.
- Spada, M. M., Caselli, G. and Wells, A. (2013). A Triphasic Metacognitive Formulation of Problem Drinking. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(6), 494–500.

- Spada, M. M., Caselli, G., Nikčević, A. V. and Wells, A. (2015). Metacognition in Addictive Behaviors. *Addictive Behaviors*, 44, 9–15.
- Spreitzer, E. and Snyder, E. E. (1974). Correlates of Life Satisfaction Among The Age. *Journal of Gerontology*, 29, 454- 458.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment And Development: A Prospective, Longitudinal Study From Birth to Adulthood. *Attachment & Human Development*, 7, 349-367.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. and Triandis., H. C. (1998). The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions Versus Norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482–493.
- Suhail, K. and Chaudhry, R. H. (2004). Predictors of Subjective Well-Being in An Eastern Muslim Culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (3), 359–376.
- Şimşek, Ö. F. (2006). Öznel İyi Oluş Hali Kavramsal Yapısının Doğrulayıcı Faktör Analiziyle Test Edilmesi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 5 (9), 55-72.
- Takashi, O. and Kobayashi, M. (2011). Area-Level Income Inequality and Individual Happiness: Evidence From Japan. *Journal of Happiness Studies*, 12, 633–649.
- Tan, J. S., Tambyah, K. S. and Kau, K. A. (2006). The Influence of Value Orientations and Demographics on Quality of Life Perceptions: Evidence From A National Survey of Singaporeans. *Social Indicators Research*, 78 (1), 33–59.
- Tao, R. (2007). *Internet Addiction: Analysis and Intervention*. Shanghai People's Press, Shanghai, (in Chinese).
- Tarı Cömert, I. ve Ögel, K. (2009). İstanbul Örneğinde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp Dergisi*, 6 (1), 9–16.
- TEPAV (2011). Türkiye’de Kişilerin İnternet Kullanımları Ne Şekilde Değişiyor? İnternet Kullanıcıları Üzerine Bir Değerlendirme. 10 Ocak 2016 tarihinde

[http://www.tepav.org.tr/upload/files/12968113397.Turkiye\\_\\_\\_de\\_Kisilerin\\_Inter\\_net\\_Kullanimleri\\_Ne\\_Sekilde\\_Degisiyor.pdf](http://www.tepav.org.tr/upload/files/12968113397.Turkiye___de_Kisilerin_Inter_net_Kullanimleri_Ne_Sekilde_Degisiyor.pdf) adresinden erişildi.

- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J. and Digiuseppe, R. (2004). Integrating Positive Psychology Into Schools: Implications for Practice. *Psychology In The Schools*, 41(1), 163-172.
- Tiliouine, H., Cummins, A. R. and Davern, M. (2006). Measuring Well-Being in Developing Countries: The Case of Algeria. *Social Indicators Research*, 75 (1), 1–30.
- Treuer, T., Fabian, Z. and Furedi, J. (2001). Internet Addiction Associated With Features of İmpulse Contro Disorder: Is It A Real Psychiatric Disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66(23), 283.
- Trimmel, M. and Kopke, E. (2000). Motivations to Control Drinking Behavior in Abstainers, Moderate, and Heavy Drinkers. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 66, 169- 174.
- Tsai, J. L. (2007). Ideal Affect: Cultural Causes and Behavioral Consequences. *Perspectives of Psychological Science*, 2 (3), 242-59.
- Tsai, J. L., Knutson, B. and Fung, H. H. (2006). Cultural Variation in Affect Valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90 (2), 288-307.
- TUİK (2014). *Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. 15 Ocak 2016 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198> adresinden erişildi.
- TUİK (2015a). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, Tablo-11: Son Üç Ay İçinde Bireylerin Yaş Grubu, Eğitim ve İşgücü Durumuna Göre İnternet Kullanımı*. 15 Ocak 2016 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660> adresinden erişildi.
- TUİK (2015b). *Sabit Telefon, Cep Telefonu ve İnternet Abone Sayısı*. 15 Ocak 2015 tarihinde [http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab\\_id=1580](http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=1580) adresinden erişildi.

- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 76-89.
- Uçan, A. ve Kıran Esen, B. (2015). Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarının Toplumsal Konum İle İlgili Risk Alma Değişkenine Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 289-299.
- Veenhoven, R. (1994). Is Happiness A Trait? *Social Indicators Research*, 32, 101–160.
- Vitters, J. (2001). Personality Traits and Subjective Well-Being Emotional Stability, Not Extraversion, Is Probably The Important Predictor. *Personality And Individual Differences*, 31(6), 903-914.
- Wang, E. S. and Wang, M. C. (2013). Social Support and Social Interaction Ties on Internet Addiction: Integrating Online and Offline Contexts. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16, 843–849.
- Wang, P. & Vanderweele J. T. (2011). Empirical Research on Factors Related to The Subjective Well-Being of Chinese Urban Residents. *Social Indicators Research*, 101(3), 447-459.
- WEB1, [https://kemaldoymus.files.wordpress.com/2009/12/ders\\_3.ppt](https://kemaldoymus.files.wordpress.com/2009/12/ders_3.ppt) adresinden 30.04.2016 tarihinde erişilmiştir.
- Webb, D. (2009). Subjective Well-Being on The Tibetan Plateau: An Exploratory Investigation. *Journal Of Happiness Studies*, 10 (6), 753-768.
- Whang, L. S., Lee, S. and Chang G. (2003). Internet Over-Users’ Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 6, 143-150.
- Williams, S. and Shiaw, W. T. (1999). Mood and Organizational Citizenship Behavior: The Effects of Positive Affect on Employee Organizational Citizenship Behavior Intentions. *Journal Of Psychology*, 133, 656–668.
- Wood, W., Rhodes, N. and Whelan, M. (1989). Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status. *Psychological Bulletin*, 106 (2), 249-264.

- Yalçın, S. S., Örün, E., Özdemir, P., Mutlu, B. ve Dursun, A. (2014). Türk Annelerde Doğum Sonrası Bağlanma Ölçeklerinin Güvenilirliği. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 57, 246-251.
- Yee N.(2002). Ariadne: understanding MMORPG addiction. 03 Mart 2016 tarihinde <http://www.nickyee.com/hub/addiction/home.html> adresinden erişildi.
- Yee, N. (2006a). The Demographics, Motivations, and Derived Experiences of Users of Massively Multi-User Online Graphical Environments. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 15(3), 309–329.
- Yee, N. (2006b). Motivations for Play in Online Games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775.
- Yee, N., Ducheneaut, N. and Nelson, L. (2012, May). Online Gaming Motivations Scale: Development and Validation. *In Proceedings of the 2012 ACM annual conference on human factors in computing systems: 2803–2806*. ACM.
- Yellowlees, P. M. and Marks, S. (2007). Problematic Internet Use or Internet Addiction? *Computers in Human Behavior*, 23, 1447–1453.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Wang, P. W., Chang, Y. H. and Ko, C. H. (2012). Social Anxiety in Online and Real-Life Interaction and Their Associated Factors. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15, 7–12.
- Yen, J., Yen, C., Chen, C., Chen. and Ko, C. (2007). Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents. *Cyber Psychology & Behavior*, 10, 323–329.
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1)
- Young K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402–15.
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 355–372.

- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behaviour*, 1(3), 237–244.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *Am Behavior Sciense*, 48, 402–15.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2004). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yuan, K., Jin, C., Cheng, P., Yang, X., Dong, T., ... & Tian, J. (2013). Amplitude of Low Frequency Fluctuation Abnormalities in Adolescents With Online Gaming Addiction. *Plos One*, 8(11), e78708.
- Zagorski, K. Kelley, J. and Evans, D. R. M. (2010). Economic Development and Happiness: Evidence From 32 Nations. *Polish Sociological Review*, 169 (1), 3–19.
- Zhou, Z., Yuan, G. and Yao, J. (2012). Cognitive Biases Toward Internet Game-Related Pictures and Executive Deficits in Individuals With an Internet Game Addiction. *Plose One*, 7, e48961.

## **EK**

### **Ek1. Kişisel Bilgi Formu:**

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkürler.

**Ad Soyad:**

**Cinsiyet:** (Bayan) (Erkek)

**Yaş:**

**Sınıf Düzeyi:** (1) (2) (3) (4)

**Akademik Ortalama:** Düşük Orta Yüksek

**Aile Gelir Düzeyi:** Düşük Orta Yüksek

## ÖZGEÇMİŞ

Şule ODABAŞI, 1990 yılında Yozgat'ta doğdum. İlk ve ortaöğrenimimi İstanbul'da tamamladım. 2007- 2011 yılları arasında, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde eğitim gördüm. 2012- 2013 yıllarında Malatya'da Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen olarak görev yaptım. 2013- 2014 eğitim yılında İstanbul'da Esatpaşa Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde Okul Psikolojik Danışmanı olarak görev yapmaya başladım ve görevime burada devam ediyorum. 2014- 2015 eğitim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalında yüksek lisansa başladım. Evliyim ve İstanbul'da yaşıyorum.