

Bölüm 3

YURTDIŞINDA VE TÜRKİYE'DE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE OYUN BAĞIMLILIĞI İLGİLİ YAPILAN GÜNCEL ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ

Özge CANOĐULLARI¹

GİRİŐ

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte internetin kullanımı da artmakta ve internetin sağladığı olanaklar özellikle ergenleri ve gençleri daha fazla çekmektedir. TUİK (2021) 'in Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması'na göre de her geçen yıl internet kullanım oranının arttığı göze çarpmaktadır. 2020 yılında internet kullanımı 16-74 yaş grubundaki bireylerde %79,0 iken bu oran 2021 yılında %82,6 olmuştur. İnternet, gençler tarafından sosyal medya ve oyun uygulamaları aracılığıyla daha çok kullanılmaktadır. Gençler, internet uygulamalarından biri olan sosyal medyada arkadaşlarıyla iletişim kurmakta, yeni arkadaşlar edinmekte, fotoğraf veya video paylaşımları yapıp fikirleri tartışmaktadır. Aynı zamanda internette oynanan oyunlar keyifli vakit geçirmek veya bazı becerileri geliştirmek için gençler tarafından tercih edilmektedir. Teknolojinin yerinde ve yeterince kullanımı insanlara faydalar sağlasa da bilinçsiz, amacı dışında ve kontrolsüz olarak kullanımı davranışsal bağımlılıklara sebebiyet vermekte ve kişide internet bağımlılığı belirtileri ortaya çıkabilmektedir (Holden, 2001). İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak Goldberg (1996) tarafından oluşturulmuş ve DSM IV bağımlılık kriterleri izlenerek "interneti kullanmak için çok güçlü istek veya dürtü" olarak tanımlanmıştır. Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı konusunda çalışmaların sıklıkla yapıldığı, tanımların veya tanı kriterlerinin araştırıldığı görülmektedir. Çalışmalarda internet bağımlısı olarak tanımlanan kişilerin ortak özellikleri; interneti amacından daha uzun süre kullanma, internetle sürekli meşgul olma, internete erişemediğinde yoksunluk belirtileri yaşama, internet kullanımını durdurmaya

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AD, ozgecanogullari@artvin.edu.tr

veya azaltmaya yönelik girişimlerde başarısız olma, internet dışındaki hobilere veya faaliyetlere karşı ilgisizlik, ilgili problemlerin bilinmesine rağmen aşırı internet kullanmaya devam etme, interneti olumsuz bir ruh halinden kaçmak veya rahatlamak için kullanma ve internet kullanımını hakkında yalan söyleme olarak belirtilmektedir (Griffiths, 2000; Li & ark, 2016; Young, 1998).

Türkiye’de ve yurtdışında internet bağımlılığı ile yapılan çalışmalarda ergenlerin ve genç yetişkinlerin daha riskli grupta yer aldığı görülmektedir (Doğan, Işıklar, & Eroğlu, 2008; Kim & ark., 2006). Ergenlik döneminde ergenin yaşadığı kimlik bunalımları, aile ve arkadaşlık sorunları, içine kapanmak isteme, okula ve derslere karşı isteksizlik gibi gelişim dönemi sorunları ergenleri heyecan arama ve risk alma yönünden daha istekli hale getirerek bağımlılık davranışlarına da sürüklenmelerine sebebiyet vermektedir (Griffiths, 2005; Sevindik, 2011). Üniversite öğrencilerinde ise anne-baba denetiminin olmaması, internete ücretsiz ve sınırsız olarak ulaşma imkanı olması, öğrencilerin daha fazla boş zamanlarının olması ve bu zamanda günlük ve derslerle alakalı yaşadıkları stresten kaçmasına fırsat vermesi gibi sebeplerle internet kullanımının fazla olduğu ve bağımlılığın gelişebileceği belirtilmektedir (Kim & ark., 2006; Young, 1999).

İnternet kullanımının artması sosyal medya kullanımının da ergenlerde ve genç yetişkinlerde artış göstermesine sebep olmuştur (Lei ve Yang, 2007). Sosyal medya, kullanıcıların bilgi, fikir, kişisel mesaj ve diğer içerikleri (videolar gibi) paylaşmak için çevrimiçi topluluklar oluşturdukları elektronik iletişim biçimleri olarak tanımlanmaktadır (Merriam-Webster, 2021). Sosyal medya ile ilgili We Are Social adlı medya şirketinin yaptığı araştırmada Türkiye’deki insanların günde yaklaşık 3 saatini sosyal medyada geçirdiği raporlaştırılmıştır (Kemp, 2021). Ergenler ve genç yetişkinler kendilerini ifade edebilecekleri bir gruba ait olma ve daha fazla sosyal etkileşim kurmak isteme gibi sebeplerle sosyal medyayı yetişkinlerden daha fazla kullanabilmekte ve bu durum da sosyal medya bağımlılığına sebep olabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011; Valkenburg ve Peter, 2009; Yavuz, 2018). Sosyal medya bağımlılığı, kişinin sosyal medyaya bağlanmak için çok istekli olması, sosyal medya siteleriyle aşırı meşgul olması, sosyal medyada önemli yaşam olaylarını etkileyecek ve öğrencilik hayatı, sosyal ilişkiler veya ruhsal durumunu bozacak şekilde kontrolsüz zaman harcaması olarak tanımlanan davranışsal bağımlılıklardan biridir (Andreassen, Torsheim ve Pallesen, 2014; Turel, Brevens ve Bechara, 2017).

Davranışsal bağımlılıklardan bir diğeri ise oyun bağımlılığıdır. Oyun oynanmayan zamanda bile oyunlar hakkında düşünüp bir sonraki oynayacağı oyunu

planlayan, oyunu azaltmak istediği halde bunu başaramayan, oyun oynayamadığında huzursuz, kaygılı veya üzgün hisseden, daha heyecan verici oyunlar oynamak için artan oranda zaman harcayan, oyun faaliyetleri sebebiyle hobilere, sosyal ilişkilere ve diğer aktivitelere daha az zaman harcayan, kişisel sorunlardan kaçınmak ya da unutmak için oyun oynayan kişiler oyun bağımlısı olarak tanımlanabilir (Griffiths & ark., 2015). İnternette oyun oynama bozukluğu, oyun oynamayla ilişkili klinik olarak önemli sorunların riskinin artması nedeniyle ilk kez Zihinsel Bozukluklar için Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'na (DSM-5) dâhil edilmiştir. Oyun bağımlılığını belirlemek için kullanılan ölçütler arasında meşgul olma, geri çekilme, tolerans geliştirme, başarısız durdurma girişimleri, diğer faaliyetlere ilgi kaybı, sorunlara rağmen aşırı oyun oynama, aldatma, kaçış ve tehlikeye giren ilişkiler yer almaktadır (Petry & ark., 2014). Dünya çapında 2 milyardan fazla insanın video oyunları oynadığı ve oyuncuların yüzde 3-4'ünün video oyun bağımlısı olduğu belirtilmiştir. 2020'de dünya çapındaki video oyunu bağımlılığı istatistikleri, oyun bağımlılarının yüzde 94'ünün erkek ve yalnızca yüzde 6'sının kadın olduğunu göstermiştir (Surya & Sivakumar, 2022). Surya & Sivakumar (2022)'in yaptığı çalışmada, uzun süreli oyun oynamanın dürtü kontrolünü olumsuz yönde etkileyebilen dopamin salınımını, kokainin etkilerine benzer şekilde beyin ön korteksini de etkilediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca aşırı video oyunu oynamak nadir olarak ölümlere sebebiyet vermektedir.

Görüldüğü üzere internetin, sosyal medyanın ve oyunun gereğinden fazla kullanılması zamanla bağımlılığa yol açabilmekte ve bu durum ergenleri ve genç yetişkinleri olumsuz olarak etkileyip fiziksel ve zihinsel sağlıklarına zarar verebilmektedir. Bu sebeple çalışmada internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı ilgili yapılan güncel çalışmaları inceleyerek bu bağımlılıklara sebebiyet veren veya ilişkili olan faktörleri ortaya çıkarmak ve riskli kullanımları hangi değişkenlerin yordadığını belirlemek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma yurtdışında ve Türkiye'de internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı ilgili yapılan güncel çalışmaların inceleyen derleme türünde bir araştırmadır. Derleme çalışmalarının amacı, belli ve sınırlı bir konuda yayınlanan araştırmaları karşılaştırarak ve birleştirerek okuyucuyu o konudaki gelişmeler hakkında bilgilendirmektir. Bu doğrultuda internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan akademik çalışmalar yurtdışında ve Türkiye'de olmak üzere iki başlık altında incelenmiştir. İn-

celenen yayınlarda yapılan çalışmaların akademik makale olmasına (tez, kitap veya kitap bölümü dâhil edilmemiştir), ergenlik dönemi veya genç yetişkinlik dönemini kapsamamasına, 2010 yılı ve sonrasında yapılan betimsel ve ilişkisel tarama türünde güncel çalışmaların olmasına özen gösterilerek çalışmanın sınırları çizilmiştir. Yurtdışında yapılan çalışmalar Google Scholar, ResearchGate, ScienceDirect, Taylor & Fransis, EBSCO, Web of Science ve ProQuest Central veri tabanları kullanılarak, Türkiye’de yapılan çalışmalar ise Google Akademik, TRDizin ve ResearchGate veri tabanları kullanılarak taranıp incelenmiştir. Her bir değişkenle ilgili ortalama 30 makale (toplamda 90 makale) arasından daha güncel ve kapsamlı 8 çalışma (toplamda 24 makale) sunulmuştur. Seçilen araştırmaların içerikleri incelenerek tematik alanları ortaya çıkarılmış ve bu doğrultuda çalışmalar özetlenmiştir. Daha sonra her bir değişkenle ilgili çalışmalar kısa bir özet şeklinde tablollaştırılmıştır. Tablolarda çalışmayı yapan kişiler, çalışmanın hangi grubu hedeflediği, nasıl bir araştırma deseninin benimsendiği, araştırma sonucunda neyin ortaya çıktığı tematik kodlarla belirtilmiştir.

DERLENEN ÇALIŞMALAR

Bu bölümde sırasıyla internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı ile ilgili Türkiye’de ve yurtdışında yapılan çalışmalar özetlenerek her bir değişkenle ilgili tüm çalışmalar tablo halinde verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Gökçearslan ve Günbatır (2012)’ın çalışmasında lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin ve bu düzeyin hangi değişkenlerle ilişkili olduğunun (cinsiyet, anne ve baba öğrenim durumu, kişisel bilgisayar sahipliği ve sosyal ağları kullanım süreleri açısından) belirlenmesi amaçlanmıştır. Betimsel tarama modelinin benimsendiği çalışmada 172 lise son sınıf öğrencisi araştırma örneklemini oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre araştırmaya katılan öğrencilerin % 2,33’ü internet bağımlısı, % 17,45’i eşik ve risk grubunda internet bağımlısı olarak belirtilmiştir. Cinsiyet (erkeklerde daha fazla) ve sosyal ağları kullanım süresi (3 saatten fazla) internet bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı fark yaratmıştır.

Kır ve Sulak (2014), üniversite öğrencilerinin internet bağımlık düzeylerini belirleyerek farklı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Betimsel tarama modelindeki çalışmanın örneklemini ise 337 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerden sınırlı semptom gösterenlerin oranı

%10,1 iken patolojik internet kullanıcılarının oranı %1,2 olarak tespit edilmiştir. İnternet bağımlılık toplam puanları cinsiyet (erkeklerin lehine), günlük internet kullanım süresi (süre artıka bağımlılık artıyor), sosyal ağ kullanım durumu (sosyal ağları kullananların daha yüksek) ve şahsi bilgisayara sahip olma (bilgisayarı olanların olmayanlara göre puanı yüksek) durumuna göre anlamlı derece farklılaşmaktadır. Akademik başarı ve konakladıkları yerde veya cep telefonlarında internet bağlantısına sahip olma durumuna göre ise internet bağımlılığı toplam puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Aslan ve Yazıcı (2016), internet bağımlılığının üniversite öğrencileri arasında yaygınlığı ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Betimsel tarama modelinin benimsendiği çalışmada 910 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Çalışma sonucunda internet bağımlısı olan gençlerin oranı %2, risk grubunda olanların %20,9 ve ortalama internet kullanıcılarının oranı ise %77,1 olarak bulunmuştur. İnternet bağımlısı olan ve olmayan kişilerin sosyodemografik özellikleri incelendiğinde yaş, cinsiyet, medeni durum, birlikte yaşanan kişi, aylık gelir, okuduğu fakülte açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Risk grubunda olan ve bağımlı olan gençlerin çoğunlukla haftada 40 saat ve internet kullanıldığı görülmüş ve ortalama kullanıcılara göre anlamlı fark yaratmıştır. İnternet bağımlısı olan grubun sosyal paylaşım ve sohbet amaçlı interneti kullandığı, bağımlı olmayan grubun ise bilgi araştırma ve haberleri takip etme amaçlı interneti kullandığı görülmüştür.

Yüksel & arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada; ergenlerde internet bağımlılığını etkileyen faktörleri belirlemek amaçlanmıştır. Betimsel tarama modelinin benimsendiği çalışmada 355 lise öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %67.3'ü internete evden bağlandığını ifade etmiş, %92.6'sı internete erişim aracı olarak akıllı telefonu, %40.7'si kişisel bilgisayarını kullandığını belirtmiştir. Öğrencilerin %70.8'i sıklıkla hem hafta içi hem hafta sonu, %36.9'u gün içinde en çok 18-21 saatleri arasında, %40.4'ü günde 1-3 saat internet kullandıklarını belirtmiştir. Öğrencilerin %55.8'i internet kullanımlarının ebeveynleri tarafından denetlenmediğini bildirmiştir. Hem hafta içi hem de hafta sonu internet kullanmak, akşam saatlerinde interneti kullanmak, 3 saatten fazla internette zaman geçirmek ve internet kullanımının ebeveyn tarafından denetlenmemesi internet bağımlılığını etkileyen değişkenler olarak bulunmuştur.

İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Frangos, Frangos ve Apostolos (2010), üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı oranını tespit etmeyi amaçlamışlardır. Yaşları 18-27 arasındaki 1876 Yunan üniversite öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmuş olup betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Sonuçlar, internet bağımlılığı yüzdesinin %11,6 olduğunu, problemlili internet kullanıcılarının ise %34,7 oranında olduğunu göstermiştir. Erkeklerin kadınlara göre internet bağımlısı olma olasılığı daha yüksek bulunmuş ve internet bağımlısı öğrencilerin daha düşük akademik performansla ilişkilendirildiği görülmüştür. Çoklu lojistik regresyon sonucunda ise internet bağımlılığının önemli yordayıcılarının, günlük internet kullanım saatlerinin artması, sohbet odalarını, seks sayfaları ve blogları ziyaret etme saatlerinin artması, erkek cinsiyeti, boşanmış olma durumu, düşük notlar ve internete ev dışında erişmek olduğu tespit edilmiştir.

Kuss, Griffiths ve Binder (2013), klinik olarak internet bağımlılığı düzeylerinin yaygınlığını değerlendirmeyi ve internet bağımlılığı riskini artırmada kişilik özellikleri ile belirli İnternet kullanımları arasındaki etkileşimi ayırt etmeyi amaçlamışlardır. Betimsel ve ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmada bir İngiliz üniversitesindeki 2.257 öğrenciden alınan veriler kullanılmıştır. Sonuçlar, öğrencilerin %3,2'sinin internet bağımlısı olarak sınıflandırıldığını göstermiştir. Dahil edilen kişilik özellikleri ve çevrimiçi etkinliklerin kullanımları, internet bağımlılığındaki varyansın %21.5'ini açıklamıştır. Çevrimiçi alışveriş ve nevrotilikğin bir arada olması, internet bağımlılığı riskini azaltırken, çevrimiçi oyun oynama ve deneyime açık olmanın bir arada olması internet bağımlılığı riskini artırmıştır. Buna ek olarak, çevrimiçi alışveriş ve sosyal çevrimiçi etkinliklerin sık kullanılması, yüksek nevrotilik ve düşük uyumluluk, internet bağımlısı olma şansını önemli ölçüde artırmıştır.

Hashemian & arkadaşları (2014), İran'ın batısındaki İlam'da üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığını belirlemeyi amaçlamışlardır. Betimsel tarama modelinin benimsendiği çalışma 1066 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin 466'sının (%43,7) internet bağımlısı olduğu görülmüştür. Genel olarak öğrencilerin %39,6'sı hafif, %4,1'i orta derecede bağımlı bulunmuştur. Ciddi internet bağımlılığı vakası görülmemiştir. Tıp öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığı tıp öğrencisi olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Sonuçlara göre internet bağımlılığının ciddi bir hastalık olarak kabul edilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Lan & arkadaşları (2020), Hanoi, Vietnam'daki üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığının yaygınlığını ve internet bağımlılığı ile ilgili faktörler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Bu çalışmaya Vietnam, Hanoi'deki 3 üniversiteden 431 öğrenci katılmıştır. Betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada öğrencilerin %25,5'i internet bağımlılığı kriterlerine uyduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ile ilişkili faktörler internet kullanımı, akademik performans, yalnızlık ve stresi içermiştir. İnternet bağımlılığının cinsiyet, aile durumu, benlik saygısı, yaşam doyumu, depresyon ve kaygı ile ilişkisi bulunmamıştır.

İnternet bağımlılığı ile ilgili Türkiye'de ve yurtdışında yapılan çalışmaların tematik alanlara göre özeti Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Türkiye'de ve Yurtdışında Yapılan Çalışmaların Özeti

Çalışmayı Yapan/lar	Örneklem Grubu	Araştırma Modeli	Sonuçlar
Gökçearslan ve Günbatar (2012)	172 lise öğrencisi	Betimsel tarama modeli	%20'si bağımlı ve risk grubunda. Erkek cinsiyeti ve günde 3 saatten fazla internet kullanımı bağımlılıkla ilişkili.
Kır ve Sulak (2014)	337 üniversite öğrencisi	Betimsel tarama modeli	%11,2 sınırlı ve patolojik kullanım. Erkek cinsiyeti, günde 4 saatten fazla internet kullanımı, sosyal ağları kullanmak bağımlılıkla ilişkili.
Aslan ve Yazıcı (2016)	910 üniversite öğrencisi	Betimsel tarama modeli	%23 bağımlı ve riskli kullanım. Haftada 40 saat ve üzeri kullanım, sosyal medya sitelerini kullanım bağımlılıkla ilişkili.
Yüksel & arkadaşları (2020)	355 lise öğrencisi	Betimsel tarama modeli	Hafta içi ve sonu birlikte kullanım, saat 18-21 arası kullanım, günde 3 saatten fazla kullanım ve ebeveyn kontrolünün olmaması bağımlılıkla ilişkili.
Frangos, Frangos ve Apostolos (2010)	1876 üniversite öğrencisi	Betimsel ve ilişkisel tarama modeli	%34,7'si internet bağımlısı. Erkek cinsiyeti, düşük akademik performans, günlük kullanım saatinin artması, boşanmış olmak, ev dışından erişim, sohbet odaları bağımlılıkla ilişkili.
Kuss, Griffiths ve Binder (2013)	2.257 üniversite öğrencisi	Betimsel ve ilişkisel tarama modeli	%3,2'si internet bağımlısı. Çevrimiçi alışveriş, sosyal çevrimiçi etkinlikler, yüksek nevrotizm ve düşük uyumluluk internet bağımlılığını artırıyor.
Hashemian & arkadaşları (2014)	1066 üniversite öğrencisi	Betimsel tarama modeli	%43,7'si internet bağımlısı. Bağımlılık tip öğrencilerinde daha yüksek bulunmuş.
Lan & arkadaşları (2020)	431 üniversite öğrencisi	Betimsel ve ilişkisel tarama modeli	%25,5'i internet bağımlısı. İnternet kullanımının artması, akademik performans, yalnızlık, stres bağımlılıkla ilişkili.

Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Aktan (2018), araştırmasında üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri belirlemeyi amaçlamıştır. Bu amaçla araştırma, Aksaray Üniversitesi’nde lisans eğitimi alan 315 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılan çalışmanın sonuçlarına göre katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çoğunlukla “az bağımlı” seviyesinde olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada katılımcıların öğrenim gördükleri program, günlük sosyal medya kullanım süreleri, sosyal medyayı ne kadar zamandır kullandıkları değişkenleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılık ölçeğinin alt faktörleri arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Özdemir (2019), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını çeşitli değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kullanılan uygulamalar, öğrenim gördükleri okul, sosyal medya kullanım araçları, yaşadığı kişiler, sosyal ağları kullanım süresi) göre incelemeyi amaçlamıştır. Betimsel ve ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmaya Sakarya Üniversitesi ve Beykoz Üniversitesinde öğrenim gören 242 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin meşguliyet ve duygu düzenleme alt boyutunda orta bağımlı, tekrarlama ve çatışma alt boyutunda az bağımlı olduğu görülmüş olup toplam sosyal medya bağımlılıklarının az düzeyde olduğu bulunmuştur. Ayrıca meşguliyet, duygu durum düzenleme, çatışma alt boyutları ile sosyal medya toplam puanlarında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Aynı zamanda öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları toplam puanı ve alt boyutları arasında sosyal medya kullanım süresinin pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür.

Güney ve Taştepe (2020), ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini incelemeyi amaçlamışlardır. Betimsel tarama modelinin kullanıldığı çalışmaya 9. 10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören toplam 500 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre kızların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyinin bağımlılık düzeyini belirlemede anlamlı bir değişken olmadığı belirlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının büyük oranda orta düzeyde olduğu görülmüştür. Bu ergenler risk grubu olarak değerlendirilmiştir. Çalışma grubunda yer alan ergenlerin azınlıkta kalan kısmının ise yüksek düzeyde sosyal

medya bağımlılığı gösterdiği de tespit edilmiştir. Kızların sosyal medya bağımlılığı erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi ise sosyal medya bağımlılığında anlamlı fark yaratmamıştır.

Doğrusever (2021), ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli betimsel bir çalışma kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini genel ve mesleki lisede okuyan 386 ergen öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sosyal medyayı kullanım sürelerine, sahip oldukları sosyal medya hesabı sayısına ve sosyal medya kullanım amaçlarına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Ergenlerin cinsiyeti, akademik başarı düzeyi, okul türü ve devam ettikleri sınıf düzeyi, sosyal medya bağımlılık düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermemiştir. Ayrıca araştırmaya katılan ergenlerin %20'sinin sosyal medya bağımlısı olduğu görülmüştür. Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sosyal medyayı kullanım amaçlarına göre değiştiği; sosyal medyayı eğlence/boş vakit geçirme, rahatlama/stresten uzaklaşma ve sosyal çevre edinme/sosyalleşme amacıyla kullandığını ifade edenlerin kullanmayanlara oranla sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Al-Menayes (2015), üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme sosyal medya bağımlılığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmacı, 1327 lisans öğrencisine ilişkisel tarama modelinde bir çalışma uygulamıştır. Öz bildirim verilerinin faktör analizi, sosyal medya bağımlılığının üç bağımsız boyutu olduğunu göstermiştir. Bu boyutlar, kullanıcıların sosyal medya deneyimleriyle olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Sosyal medyayı kullanmak için harcanan zaman ve onlardan duyulan memnuniyet sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur. Ek olarak, sosyal medya bağımlılığının, bir öğrencinin genel not ortalaması ile ölçülen akademik performansını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Hou & arkadaşları (2019), sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ve akademik performansı ile ilişkisini incelemiş, ilişkiler için bir aracı olarak benlik saygısının rolünü araştırmış ve ayrıca bir müdahalenin sosyal medya bağımlılığını ve potansiyel olumsuzluğunu azaltmada-

ki etkinliğini test etmiştir. 1. çalışmada üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme (N = 232) bir anket yöntemi kullanmış (ilişkisel tarama yöntemi) ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin ruh sağlığı ve akademik performansını ile olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sosyal medya bağımlılığı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki ise düşük bulunmuştur. 2. çalışmada ise iki aşamalı bir kendi kendine yardım müdahale programı geliştirip test etmişlerdir. Müdahaleyi almak için sosyal medya bağımlılığı kriterlerini karşılayan bir üniversite öğrencisi (N = 38) örnekleme almışlardır. Sonuçlar, müdahalenin öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını azaltmada ve zihinsel sağlıklarını ve akademik verimliliklerini iyileştirmede etkili olduğunu göstermiştir.

Mahamid ve Berte (2019), askerileştirilmiş bir işgal bölgesinde yaşamaya ilgili jeopolitik kırılma kavramını ve genç yetişkinlerde uyumsuz bağımlı sosyal medya kullanımının kalıplarını incelemeyi amaçlamışlardır. Örneklem, tamamı işgal altındaki Filistin'in Batı Şeria'da ikamet eden Filistin An-Najah Ulusal Üniversitesi'ndeki 744 öğrenciyi kapsamıştır. Betimsel tarama modelindeki çalışma sonuçları öğrencilerde sosyal medyanın uyumsuz kullanım düzeyinin yüksek olduğunu ve öğrencilerin büyük çoğunluğunun bağımlılık yapan bir kullanım modeli aralığında (%47) puan aldığını göstermiştir. Erkeklerin en yüksek risk altında olduğu ve lisans düzeyindeki öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin olarak yüksek lisans düzeyindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha fazla bağımlılık davranışı sergilediği çalışma sonucunda ortaya çıkmıştır.

Tyagi ve Khokhar (2021), üniversite öğrencileri arasındaki sosyal medya bağımlılığını bulmaktı. Mevcut araştırma çalışmasının örneklemini 140 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini Meerut Koleji'nden rastgele seçilmiştir. Betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Kolej erkeklerinin kadın meslektaşlarına kıyasla daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığının %1,42'si yüksek, %98,5'i ortalama ve %0'ı düşük düzeyde bağımlılık göstermiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili Türkiye'de ve yurtdışında yapılan çalışmaların tematik alanlara göre özeti Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Türkiye’de ve Yurtdışında Yapılan Çalışmaların Özeti

Çalışmayı Yapan/lar	Örneklem Grubu	Araştırma Modeli	Sonuçlar
Aktan (2018)	315 üniversite öğrencisi	Betimsel ve ilişkisel tarama modeli	Katılımcılar az bağımlı bulunmuş. Sosyal medyayı kullanım süresi arttıkça ve ne kadar uzun süredir sosyal medya kullanımı varsa bağımlılık artıyor.
Özdemir (2019)	242 üniversite öğrencisi	Betimsel ve ilişkisel tarama modeli	Katılımcılar az bağımlı bulunmuş. Erkeklerde bağımlılık daha yüksek. Sosyal medya kullanım süresi arttıkça bağımlılık artıyor.
Güney ve Taştepe (2020)	500 lise öğrencisi	Betimsel tarama modeli	Katılımcılar orta düzeyde bağımlı. Kızların bağımlılığı daha yüksek. Sınıf düzeyi sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili değil.
Doğrusever (2021)	386 lise öğrencisi	Betimsel ve ilişkisel tarama modeli	%20’si sosyal medya bağımlısı. Günlük kullanım arttıkça, sosyal medya hesabı yükseldikçe bağımlılık artıyor. Cinsiyet, akademik başarı ve okul türü ile anlamlı farklılık yok.
Al-Menayes (2015)	1327 üniversite öğrencisi	İlişkisel tarama modeli	Sosyal medyada harcanan zaman ve duyulan memnuniyet sosyal medyayı yorduyor. Sosyal medya bağımlılığı akademik başarıyı olumsuz etkilemiştir.
Hou & arkadaşları (2019)	232 üniversite öğrencisi	İlişkisel tarama modeli	Sosyal medya bağımlılığı, akademik performansı ve ruh sağlığını olumsuz etkiliyor. Sosyal medya bağımlılığı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki düşük.
Mahamid ve Berte (2019)	744 üniversite öğrencisi	Betimsel tarama modeli	%47’si sosyal medya bağımlısı. Erkekler risk altında. Lisans öğrencilerinin yüksek lisans öğrencilere göre puanı daha yüksek.
Tyagi ve Khokhar (2021)	140 üniversite öğrencisi	Betimsel tarama modeli	%1,42’si yüksek bağımlı, %98,5 orta bağımlı. Erkeklerin bağımlılığı daha yüksek.

Oyun Bağımlılığı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Pesen ve Şanlı (2018), ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyinin çeşitli değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyi, evde bilgisayarın olup olma-

ması ve akademik başarı ortalamaları) göre incelenmesini amaçlamışlardır. Araştırmanın örnekleme 5.6.7. ve 8. sınıflarda okuyan toplam 263 öğrenciden oluşmuştur. Betimsel tarama modelinin kullanıldığı çalışma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere bilgisayar oyun bağımlılığının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerinin sınıf değişkeni açısından anlamlı farklılık yarattığı, sınıf düzeyi artıkcça oyun bağımlılığının arttığı görülmüştür. Evde bilgisayarın olup olmaması ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Yapılan bu araştırmada, başarı düzeyi arttıkça bağımlılık düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir.

Korkmaz ve Korkmaz (2019), ortaokul öğrencilerinin oyun oynama alışkanlıkları ve bağımlılık düzeylerini tespit edip çeşitli faktörlere göre incelenmesini amaçlamışlardır. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 117 'si erkek 159 'u kız olmak üzere toplam 276 ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda öğrencilerin önemli bir bölümünün dijital oyunları oynadığı ancak kızlara göre erkek öğrencilerin daha fazlasının dijital oyunları oynadığı görülmüştür. Öğrencilerin büyük bir kısmı dijital oyunlar için gereğinden fazla süre ayırmaktadır. Öğrenciler en çok aksiyon-macera, savaş ve yarış oyunlarını tercih etmektedirler. Genel olarak ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Oyun için 2-3 saat veya daha fazla süre ayıran öğrencilerin dijital oyunlara bağımlılık düzeyleri, 2 saatten az süre ayıran öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Oyuna ayrılan süre arttıkça bağımlılık düzeyleri de artmaktadır.

Baysak & arkadaşları (2020), yaptıkları çalışmada çevrimiçi oyun oynayanların sosyodemografik özelliklerinin ve oyun bağımlılığı ile ilişkili olabilecek bazı psikososyal etkenlerin incelenmesini amaçlamışlardır. Betimsel ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, çevrimiçi bir oyun olan Travian oyuncularını oluşturmuştur. Katılımcıların çoğunluğu üniversite öğrencilerinden oluşan 726 kişinin verileri analiz edilmiştir. Çalışma sonucunda oyun bağımlısı olanların oranı %11.9 iken bağımlı olmayan ancak risk altında olanlar eklendiğinde bu oran %47 olarak bulunmuştur. Oyun bağımlılığı puanları ile yaşam doyumu ve algılanan çok boyutlu sosyal destek puanları arasında negatif yönde, oyun bağımlılığı puanları ile benlik saygısı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Çar, Güler ve Konar (2022), ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı farkındalıklarını cinsiyet, yaş grubu, sınıf düzeyi, lise türü, anne eğitim durumu, günlük teknolojiye maruz kalma süresi ve düzenli fiziksel aktivite durumlarına göre incelemiştir. Araştırmaya 456 kız ve 329 erkek toplam 785 lise öğrencisi katılmıştır. Betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada lise öğrencilerinin cinsiyet (erkeklerin daha yüksek), sınıf düzeyi (11. Sınıfların 9 ve 10lardan daha yüksek) ve günlük teknolojiye maruz kalma süreleri (4 saat-ten fazla kalanların daha yüksek) açısından anlamlı farklılıklar bulunurken, yaş grubu, lise türü, anne eğitim durumu ve düzenli fiziksel aktivite durumu değişkenlerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin, içsel farkındalık düzeylerinin ve dışsal farkındalık düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Xu, Turel ve Yuan (2012), ergenler arasında çevrimiçi oyun bağımlılığının öncüllerini test edip aynı zamanda motive etme, önleme ve zarar azaltma güçlerine odaklanmayı amaçlamışlardır. İlk olarak, bir anket aracını doğrulamak ve geliştirmek için 163 ergenden oluşan bir örneklem kullanılmıştır. İkinci olarak, 623 ergenden toplanan anket verileri Kısmi En Küçük Kareler teknikleri ile analiz edilmiştir. İlişkisel tarama modelinin benimsendiği çalışmada çevrimiçi oyun oynamayı ve bağımlılığı yönlendiren çeşitli işlevsel ihtiyaçların (örneğin, ilişki ihtiyacı ve kaçış ihtiyacı) yanı sıra oyun oynama süresini azaltan çeşitli önleme ve zarar azaltma faktörlerine (örneğin, eğitim, dikkat değiştirme faaliyetleri) odaklanılmıştır. İlişki ve gerçeklerden kaçma ihtiyaçları çevrimiçi oyun bağımlılığını artırmıştır. Dikkat değiştirme, eğitim ve ebeveyn kontrolünün çevrimiçi oyun bağımlılığını azaltabileceğini görülmüştür.

Baggio & arkadaşları (2015) patolojik oyunu tanımlamak için iki sınıflandırmayı karşılaştırmıştır: çok yönlü format (kriterlerin en az yarısını karşılayan oyuncular) ve monotetik format (tüm kriterleri karşılayan oyuncular). Oyuncuların alt grupları arasındaki farklılıkları değerlendirmek için zihinsel, sağlık ve sosyal konularla olan ilişkiler incelenmiş olup ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 5.663 genç İsviçreli erkek oluşturmuştur. Oyun bağımlılığı ile birlikte zihinsel, sosyal ve fiziksel faktörler (depresyon, kaygı, saldırganlık, fiziksel ve zihinsel sağlık), kumar ve madde kullanımı (yasadışı uyuşturucu kullanımı, alkol bağımlılığı ve sorunlu esrar kullanımı) da değerlendirilmiştir. Sonuçlar monotetik oyuncuların çok yönlü oyuncularla

sorunları paylaştığını, ancak zihinsel sağlık sorunlarına (depresyon, kaygı ve saldırganlık) daha yatkın olduklarını ve madde kullanımı, alkol bağımlılığı veya kumar gibi diğer bağımlılıklara karşı daha savunmasız olduklarını göstermiştir.

Lee ve Kim (2017)'in yaptığı çalışmanın temel amaçlarından biri, çevrimiçi oyunların bağımlılık üzerindeki etkisini PC çevrimiçi oyun ve mobil oyun olarak sınıflandırarak analiz etmektir. Bu çalışma, gece yarısından sonra oyun oynamanın bağımlılık davranışını ne ölçüde etkilediğini incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, bu çalışma oyun türlerinin, ebeveyn faktörlerinin, boş zaman ortamının ve ilişki doyumunun oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini ilişkisel tarama yöntemiyle analiz etmektedir. Beş büyük Kore şehrinde yaşayan yaklaşık 1556 öğrenci (20 ortaokul, 15 lise) örnekleme oluşturmuştur. Çevrimiçi oyun oynama süresi, özellikle gece geç saatlerde çevrimiçi PC oyunları oynamak oyun bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Oyun türleri arasında RPG (rol yapma oyunları), simülasyon ve gündelik oyunlar, bağımlılık yapan davranışlarla pozitif olarak ilişkilendirilmiştir. Oyun ve boş zaman ortamının oyun bağımlılığı üzerinde çok az etkisi olsa da, ebeveynler, arkadaşlar ve öğretmenlerle olan ilişkilerden duyulan memnuniyetin önemli bir etkisi olmuştur. Ancak, ebeveynle bağlanma ve ebeveyn arabuluculuğu oyun bağımlılığını etkilememiştir. Erkeklerin oyun bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur.

Andr'e & arkadaşları (2020), etkileşimli oyuncular (oyun oynamayla meşgul olanlar), sorunlu oyuncular ve bağımlı oyuncular arasındaki yaygınlığı araştırmayı ve bu grupları cinsiyet, yaş, sosyal tatmin, psikolojik iyilik hali ve internette/sosyal medyada sohbet ederek geçirilen saat açısından tanımlamayı amaçlamışlardır. Betimsel ve ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmaya toplam 2075 öğrenci (lise ve üniversite öğrencisi) dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda % 4,5'i yüksek etkileşimli oyun için kriterleri karşılamıştır, % 5,3'ü sorunlu oyuncular olarak, yüzde 1,2'si ise oyun bağımlısı olarak tanımlanmıştır. Genç yaş, internette/sosyal medyada saatlerce sohbet etme, yalnızlık yaşama ve psikolojik sıkıntı için tedavi aramayı düşünme hem etkileşimli, hem sorunlu hem de bağımlılık yapan oyun oynama ile ilişkilendirilmiştir. Erkek cinsiyet, sorunlu ve bağımlılık yapan oyunla ilişkilendirilmiştir. Sohbet için harcanan saatler, etkileşimli oyun oynamaya kıyasla problemlili/bağımlılık yapan oyun oynama arasında daha büyük bir korelasyon göstermiştir. Bu çalışmanın sonuçları, hem yüksek düzeyde etkileşime giren oyuncuların, hem de sorunlu oyuncuların ve bağımlı oyuncuların hepsinin daha fazla yalnızlık ve psikolojik sıkıntı yaşadıklarını göstermiştir.

Oyun bağımlılığı ile ilgili Türkiye’de ve yurtdışında yapılan çalışmaların tematik alanlara göre özeti Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Oyun Bağımlılığı ile İlgili Türkiye’de ve Yurtdışında Yapılan Çalışmaların Özeti			
Çalışmayı Yapan/lar	Örneklem Grubu	Araştırma Modeli	Sonuçlar
Pesen ve Şanlı (2018)	263 ortaokul öğrencisi	Betimsel tarama modeli	Erkeklerin oyun bağımlılığı daha yüksek. Sınıf düzeyi artıkça bağımlılık artıyor. Başarı düzeyi artıkça bağımlılık düşüyor.
Korkmaz ve Korkmaz (2019)	276 ortaokul öğrencisi	Betimsel tarama modeli	Erkeklerin oyun bağımlılığı daha yüksek. Oyuna ayrılan süre artıkça bağımlılık artıyor. Aksiyon-macera, savaş ve yarış oyunları tercih ediliyor.
Baysak & arkadaşları (2020)	726 üniversite öğrencisi	Betimsel ve ilişkisel tarama modeli	%47 bağımlı ve risk grubu. Sosyal destek, yaşam doyumu, benlik saygısı yüksekse oyun bağımlılığı puanları düşüyor.
Çar, Güler ve Konar (2022)	785 lise öğrencisi	Betimsel ve ilişkisel tarama modeli	Erkek cinsiyeti, sınıf düzeyinin artması, günde 4 saatten fazla teknoloji kullanımı oyun bağımlılığında anlamlı fark yaratıyor.
Xu, Turel ve Yuan (2012)	623 lise öğrencisi	İlişkisel tarama modeli	İlişki ve gerçeklerden kaçma ihtiyacı oyun bağımlılığını artırırken eğitim, ebeveyn kontrolü ve dikkat değiştirme bağımlılığı azaltıyor.
Lee ve Kim (2017)	5.663 genç	İlişkisel tarama modeli	Oyun bağımlısı olanlar zihinsel sağlık sorunlarına daha yatkın, diğer bağımlılıklara karşı daha savunmasız.
Mahamid ve Berte (2019)	1556 ortaokul ve lise öğrencisi	Betimsel tarama modeli	Erkek cinsiyeti, oyun oynama süresinin artması, gece saatlerinde oyun oynamak bağımlılığı artırıyor. Sosyal çevreden duyulan memnuniyet bağımlılığı azaltıyor.
Andr´e & arkadaşları (2020)	2075 lise ve üniversite öğrencisi	Betimsel ve ilişkisel tarama modeli	%6,5’i sorunlu ve bağımlı kullanıcı. Genç yaş, internette saatlerce sohbet etme, yalnızlık ve erkek cinsiyet bağımlılıkla ilişkili.

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnternet bağımlılığı ile yapılan çalışmalar incelendiğinde ortalama olarak katılımcıların yüzde yirmisinde internet bağımlılığı riskinin görüldüğü ve bu oranın her beş kişiden biri olduğu dikkat çekmektedir. İnternet bağımlılığının ergenlerin ve genç yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerinde ciddi olumsuz etkiler bıraktığı da görülmektedir. Derlenen çalışmalarda genel olarak erkek cinsiyetinin, günde üç dört saatten fazla internet kullanımının, akşam saatlerinde internet kullanımının, interneti daha çok sosyal paylaşım, sohbet, oyun ve alışveriş için kullanmanın, düşük akademik performansın ve ebeveyn tarafından kontrol edilmemenin internet bağımlılığı yönünden riskli durumlar olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda yalnızlık, stres, yüksek nevrozizm, düşük uyumluluk gibi psikolojik faktörlerin de internet bağımlılığını artırdığı görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde katılımcıların düşük ve orta düzeyde sosyal medya bağımlısı olduğu görülmüştür. Derlenen çalışmaların birinde kızların riskli kullanıcı olduğu, birinde cinsiyete göre anlamlı farklılığın olmadığı, diğer çalışmalarda ise erkeklerin daha fazla risk altında olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanım süresi arttıkça, ne kadar uzun zamandır kullanılıyorsa ve sosyal medya hesabı sayısı arttıkça sosyal medya bağımlılığı o kadar artmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının akademik performansı ve ruh sağlığını olumsuz etkilediği görülmüştür.

Oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde katılımcıların düşük ve orta düzeyde oyun bağımlısı olduğu görülmüştür. Erkek cinsiyeti, gece geç saatlere kadar oyun oynamak, oyun oynama süresinin artması, genç yaşta olmak, yalnızlık yaşamak, günde dört saatten fazla oyun oynamak, evde bilgisayarın olması durumu, ilişki ve gerçeklerden kaçma ihtiyacı oyun bağımlılığı için risk oluşturmaktadır. Aynı zamanda oyun bağımlısı olanların depresyon, kaygı, saldırganlık gibi fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına yatkın oldukları, madde, alkol ve kumar bağımlılığı gibi bağımlılık türlerine karşı da savunmasız oldukları belirtilmiştir. Koruyucu faktörler olarak sosyal desteğin, yaşam doyumu, benlik saygısının, aileye ve arkadaşlara bağlılığın yüksek olması oyun bağımlılığını azaltıcı bir etkiye sahip olabilmektedir.

İnternet bağımlılığı riskini önlemek için ergenlere ve genç yetişkinlere interneti doğru kullanma konusunda eğitim verilmesi gerekmektedir. Öğrencilerin internet bağımlılığı konusunda farkındalıklarının artırılması için okullarda ve

üniversitelerde önleyici müdahale tedbirleri uygulanmalıdır. İnternetin, sosyal medyanın ve oyunun erkeklerde daha fazla risk oluşturduğu göz önüne alındığında erkek çocuklarının küçüklüğünden itibaren sosyal veya sportif alanlara yönlendirilmesi koruyucu bir etki yaratabilir.

Aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden alınan sosyal desteğin bağımlılığı önlemede etkisi göz önüne alındığında aile ve arkadaşlık bağlarını güçlendirici rehberlik çalışmalarının okullarda verilmesi uygun olacaktır. Aynı zamanda kendisini yalnız hisseden, sosyal medyayı gerçek hayatta kuramadığı arkadaşlıkları edinmek için kullanan ergen ve gençlere yönelik sosyal beceri programlarının geliştirilmesi ve okullarda uygulanması bağımlılığı azaltıcı bir etki yaratabilir.

İnternet, sosyal medya ve oyun bağımlılığı ile yapılan çalışmaların çoğunda teknoloji karşısında geçirilen sürenin bağımlılığı artırıcı bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu sebeple gençlerin çocuk yaştan itibaren teknolojiyi sınır koyarak kullanmaları, bu konuda anne ve babalara eğitim verilmesi, teknolojinin zararları ile ilgili rehberlik etkinliklerinin planlanması uygun olacaktır.

KAYNAKLAR

- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5 (4), 405-421.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4 (1), 23-28.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T. & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work-a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19 (4), 906-921.
- André, F. Broman, N. Håkansson, A., et al. E. (2020). Gaming addiction, problematic gaming and engaged gaming – Prevalence and associated characteristics. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 1-7.
- Aslan, E. & Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri*, 19, 109-117.
- Baggio S., Studer J., Dupuis M., Mohler-Kuo M., Daepfen, J. B. and Gmel, G. (2015). Pathological video game use among young Swiss men: The use of monothetic and polythetic formats to distinguish between pathological, excessive and normal gaming. *Journal of Addictive Behaviors, Therapy & Rehabilitation*, 4 (1), 1-9.
- Çar, B., Güler, H. & Konar, N. (2022). The effect of awareness level on digital game addiction. *International Journal of Education*, 14 (1), 105-121.

- Doğan, H., Işıklar, A., & Eroğlu, S.E. (2008). Ergenlerin problemlili internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 106-124.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42.
- Frangos, C. C., Frangos, C.C. & Kiohos, A. P. (2010) : Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of young's Internet addiction rest. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3 (1), 49-74.
- Hashemian, A., Moghadam, A. D. Delpisheh, A. & Moghadam, A. D. (2014). Prevalence of internet addiction among university students in Ilam: a cross-sectional study. *International Journal of Epidemiologic Research*, 1 (1), 9-15.
- Holden C. (2001). 'Behavioral' addictions: Do they exist? *Science*, 294 (5544), 980-982.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.
- Griffiths, M.D. (2005). A components model of addictionwith in a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 10, 191-197.
- Griffiths & et (2015). Working towards an international consensus on criteriafor assessing internet gaming disorder: A critical commentary on Petry et al. *Addiction*, 111, 167-178. Doi:10.1111/add.13057.
- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder. Retrieved June 28, 2022 from, <http://www.rider.edu/suler/psycyber/supportgp.html>.
- Gökçearslan, Ş. & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2 (2), 10-24.
- Güney, M. & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 183-190. DOI: <https://www.doi.org/10.46971/ausbid.757713>
- Kemp, S. (2021). *Digital 2021: The latest insights into the 'state of digital'*. (07.08.2022 tarihinde <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/> adlı siteden alınmıştır.)
- Kır, İ. & Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (51), 150-167.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M.Y. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies* 43, 185-192.
- Korkmaz, Ö. & Korkmaz, Ö. (2019). Ortaokul öğrencilerinin oyun bağımlılık düzeyleri, oyun alışkanlıkları ve tercihleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (3), 798-812.

- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *International of Journal Environmenta Research and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29 (3), 959–966.
- Lan, N. T. M., Kyesun, L., Dung, V. (2020). Internet addiction among university students and its associated factors: A cross-sectional study among college students in Hanoi, Vietnam. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(10), 590-596.
- Lee, C. & Kim, O. (2017). Predictors of online game addiction among Korean adolescents. *Addiction Research & Theory*, 25 (1), 58–66.
- Lei, L. and Yang, Y. (2007). Ergen patolojik internet kullanım ölçeğinin geliştirilmesi ve doğrulanması. *Acta Psychologica Sinica*, 39 (04), 688-696.
- Li, W., O'Brien, J. E. & Snyder, S. M. (2016). Diagnostic criteria for problematic internet use among U.S. university students: A mixed methods evaluation. *PLoS ONE*, 11(1), 1-14. doi:10.1371/journal.pone.0145981
- Mahamid, F. A. & Berte, D. Z. (2019). Social media addiction in geopolitically at-risk youth. *Int J Ment Health Addiction*, 17, 102–111. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9870-8>
- Pesen, A. & Şanlı, T. (2018). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Online Academic Journal of Information Technology*, 9 (34), 105-117.
- Petry NM, Rehbein F, Gentile DA, et al. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109,1399–1406.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. Doktora tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Surya, S. R. & Sivakumar, I. (2022). Video game addiction: Gaming disorder among adolescents. *Book Chapter*, <https://www.researchgate.net/publication/360126151>.
- TUİK (2021). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (bt) kullanım araştırması*. (06.08.2022 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2021-37437) adresinden ulaşılmıştır.)
- Treuer, T., Fabian, Z. & Füredi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder: Is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66 (2-3), 283.
- Tyagi, D. & Khokhar, M. (2021). Social media addiction among emerging adults. *Re-marking An Analisation*, 6 (6), 80-82.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105
- Xu, Z., Turel, O. & Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: Motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21, 321–340.
- Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2009). Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5.

- Yavuz, O. (2018). Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1056-1080.
- Young, K.S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize Internet addiction and A Winning Strategy for Recovery*. New York, NY: John Wiley and Sons, Inc.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *BMJ*, 319.
- Yüksel, R., Kocairi, C. Arslanbaş, H. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 19-28.