

Adölesanlarda Teknolojik Oyun Bağımlılığı ve Karakter Güçleri

Technological Game Addiction and Character Strengths in Adolescents

Yaren ÇAKIR¹, Nazan TURAN¹

¹Ufuk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, Ankara, Türkiye

Öz

Günümüzde değişik amaçlar doğrultusunda kullanılan teknolojinin aşırı ve gereksiz kullanımının teknoloji bağımlılığına yol açtığı belirtilmektedir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, adölesan nüfusun teknoloji bağımlılığı açısından en riskli grubu oluşturduğu görülmektedir. Bununla birlikte karakter güçlerinin adölesanlar için koruyucu işlevde olduğu ve adölesanlarda teknoloji bağımlılığının önlenmesine yönelik olarak; risk faktörlerinin belirlenmesi, ortadan kaldırılması ile koruyucu önlem çalışmalarına ağırlık verildiği görülmektedir. Bu bağlamda bu derlemenin amacı, adölesanlarda teknolojik oyun bağımlılığı ile karakter güçleri üzerine ruh sağlığı profesyonellerinin dikkatinin çekilmesi ve farkındalık kazandırılmasıdır.

Anahtar kelimeler: Adölesan, karakter, teknolojik oyun bağımlılığı

Abstract

Nowadays, it is stated that extreme and unnecessary usage of technology which is used in parallel with different purposes leads to technology addiction. Taking into account the studies conducted regarding the subject, it is considered that the adolescent population constitutes the riskiest group in terms of technology addiction. In addition to this, character strengths become the protective function for adolescents, and it is seen that the determination of the risk factors and the preventive measure studies with removing risk factors are focused on aiming to prevent technology addiction in adolescents. In this context, the goal of this review is to attract attention to technological game addiction and character strengths in adolescents and to create awareness of mental health professionals in reducing technology addiction in adolescents.

Keywords: Adolescent, character, technological game addiction

Giriş

Teknoloji, hayatımızın hemen hemen her alanında yer alması ve ihtiyaçlarımızı gidermede önemli kolaylıklar sunmasıyla vazgeçilmez hale gelmiştir. Öyle ki, iş dünyasından eğitime, sağlığa kadar her alanda kullanılır olması ile birlikte evde, okulda, ofiste teknolojik araçlarla iç içe gelmiş bulunmaktayız (1). Konu ile ilgili çalışmalar ise, daha çok eğlence ve sosyal ağlar üzerinden iletişim kurma amacıyla kullanılan teknolojik araçların en çok adölesan nüfusu etkilediği ve bu durumun teknolojik bağımlılığa neden olabildiği ileri sürülmektedir (2,3).

Adölesan dönem kimlik gelişimi, sosyalleşme ve ayrıca bağımlılık gibi karşılaşılabilecek problemlerin önlenmesi gibi pek çok konu

açısından riskli bir geçiş dönemidir. Zira, özellikle olumsuz durumlarla baş etmede yetersizlik kaldıklarında duygusal ve davranışsal tepkiler göstermektedirler. Bu bağlamda çocuğun hem etkili baş etme becerilerine sahip olması hem de bireysel ve toplumsal açıdan güçlü bir karaktere sahip olması oldukça önemlidir (4).

Duygu, düşünce ve davranışlara yansıyan pozitif özellikler olarak tanımlanan karakter güçleri olarak tanımlanmaktadır (5). Bu güçler, genç bireylerin sorunlarıyla baş etmede kullandıkları çözüm yollarından sonra daha mutlu, sağlıklı ve tatminkâr olabilmeleri açısından önemlidir (5,6). Dolayısıyla karakter güçleri, teknolojik bağımlılığı ve diğer davranışsal problemleri durumlarla baş etmede koruyucu ve önleyici özelliği



Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Nazan TURAN, Ufuk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, Ankara, Türkiye
E-posta: deniz-nazan@hotmail.com
ORCID ID: 0000-0001-9251-7282

Geliş Tarihi/Received: 24.09.2021
Kabul Tarihi/Accepted: 13.02.2022

içermesinden dolayı adölesanların ruh sağlığı açısından önemli yere sahip olduğu söylenebilmektedir (7). Bu doğrultuda bu derlemenin amacı, karakter açısından daha güçlü ve ruhsal açıdan daha sağlıklı nesillere sahip olmak için, bu alanda hizmet veren ruh sağlığı profesyonellerinin dikkatini çekmek ve farkındalık kazandırmaktır.

Bağımlılık

Bağımlılık kavramı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM-5), tekrarlayıcı bir şekilde alkol ve uyuşturucu maddelerinin kullanımı olarak tanımlanıp, bağımlılık geliştiği durumda kişinin kullandığı maddeyi bırakmak istemesine karşın kullanmaya devam etmesi olarak ifade edilmiştir. Bununla birlikte bağımlılık “Madde ile İlişki Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları” ile “Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar” olarak iki kategoride ele alınmıştır (8). Kategorize edilme sebebi, alan yazın çalışmalarında “internette oyun oynama bağımlılığı,” “internet bağımlılığı,” “alışveriş bağımlılığı,” “egzersiz bağımlılığı” gibi davranışsal bağımlılıkların görülmesidir (9). Nitekim teknolojiyi kullanan bireylerde bağımlılık gelişmesi halinde davranışsal değişiklikler gözlenmiştir. Bu nedenden dolayı teknolojiyi bilinçsizce kullanma, araştırmalara konu olmuş ve ilk kez Dr. Ivan Goldberg tarafından 1996 yılında mizah amaçlı atılan e-posta ile alan yazında yerini almıştır (10,11).

Davranışsal bağımlılık başlığı altında ele alınan teknoloji bağımlılığı, kişinin kendisine ve etrafına zarar verebilecek davranışlar sergilemesine neden olan isteği kontrol altına alamama olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre, birey davranışı gerçekleştirmeden önce kendini heyecanlı ve gergin hisseder, ancak; davranış sergilendiği anda ve sonrasında rahatlama duygusuna ulaşır (12). Griffiths (1995) ve Young (1997) teknoloji bağımlılığını; internetin ve teknolojik cihazların kullanımında artış olması, kullanma isteğine engel olamama, fazla kullanımdan dolayı sosyal hayatı ihmal etme, stresten kaçmak için kullanma, kullanımı azaltma durumunda yoğun problemlerle karşılaşma, kullanım süresiyle ilgili yalana başvurma ve kullanılmadığı durumlarda hoşnutsuzluk ve gerginlik durumlarının olması olarak tanımlamıştır (13,14). Bununla birlikte Griffiths (1995), teknoloji bağımlılıkların ele alındığı tanı kriterlerinin oluşturulmasının gerekli olduğunu ifade etmiş ve altı tanı kriteri oluşturmuştur (13). Bu tanı kriterleri;

1. *Belirginlik (Salience)*: Herhangi bir durumun, bireyin hayatındaki en önemli olay olarak yerini almasıdır. Bu en önemli şey, duygu, düşünce ve davranışlara yansımaktadır. Örnek olarak, bireyin bir sonraki eylemini gerçekleştirme zamanını düşünmesi verilebilir.

2. *Duygudurum Değişimi (Mood Modification)*: Bir şeye ilgi duyulup ona vakit ayrılmasıyla birlikte bireyin bunu baş etme yolu olarak kabul etmesidir. Örnek olarak, kişinin internetten

kendisini çok daha iyi ve dinamik hissetmesi verilebilir.

3. *Tolerans (Tolerance)*: Bir eylemin verdiği etkiye ulaşmak için her defasında süresinin artırılmasıdır. Örnek olarak, ilk başlarda daha kısa sürede internet kullanımı yeterli olurken gün geçtikçe istenilen duyguya ulaşmak için sürenin arttırılması verilebilir.

4. *Yoksunluk (Withdrawal Symptoms)*: Rutin haline gelen bir eylemin sürdürülmesinde aksama olması ya da tamamen durdurulması durumunda ortaya çıkan olumsuz ve istenmeyen duygulardır. Örnek olarak, kişinin internete girmesinde oluşan bir aksama karşısında titreme, gerginlik, huzursuzluk gibi belirtilerin görülmesi verilebilir.

Çatışma (Conflict): Teknoloji bağımlılığına sahip bireyin, kendisi ya da çevresindeki bireyler ile zıt düşmesini ifade eder.

5. *Nüksetme (Relapse)*: Geçmişte bağımlılık haline gelen eylemin, düzelmesini takiben yıllar sonra tekrar bağımlılık haline gelmesini ifade eder.

Teknoloji bağımlılığı bağlamında yapılan çalışmalara bakıldığında, bağımlılık açısından en riskli grubun adölesan nüfus olduğunu görülmektedir (2,15). Nitekim adölesanların %95'inin başta cep telefonu olmak üzere, tablet, diz üstü bilgisayar vb gibi farklı türden sahip oldukları teknolojik araçlarla, günde birkaç kez veya neredeyse sürekli çevrimiçi olarak zaman harcadıkları ifade edilmektedir (16). Bazı adölesanlar teknolojik araçları sadece iletişim aracı olarak kullanırken bazıları film izlemek, müzik dinlemek, çevrimiçi oyun oynamak, alışveriş yapmak, eğitim materyallerine göz atmak gibi değişik amaçlar doğrultusunda kullanmaktadır (2,17). Günümüzde değişik amaçlar doğrultusunda kullanılan teknolojinin aşırı ve gereksiz kullanımı adölesanlarda teknoloji bağımlılığına yol açabilmekte ve bu sorunu önlemede ruh sağlığı alanı başta olmak üzere sağlık profesyonellerine önemli rol ve sorumluluklar düşmektedir (2). Bu bağlamda bu derlemenin amacı, adölesanlarda teknolojik oyun bağımlılığı ile karakter güçlerine dikkat çekilmesi ve adölesanlarda teknoloji bağımlılığını azaltmada psikiyatri hemşiresinin rolü konusunda farkındalık oluşturulmasıdır.

Adölesanlarda Teknoloji Bağımlılığı

Adölesan dönem kız ve erkekte erinlik ile erişkinlik arasına denk gelen (10-19 yaş) dönem olup, anne babaya bağımlılığın bitip, toplumsal yerin arandığı 8-10 yıllık bir dönem olarak ifade edilmektedir. Bu dönem gelişimsel açıdan duygusal iniş çıkışlarla birlikte, akran ve çevreyle etkileşim halinde olunan bir dönemdir (4). Aynı zamanda bu dönem kimlik gelişimi açısından önemli bir evre sayılıp, benlik (ego) ve kimlik sorunlarıyla karşılaşma olasıdır (18).

Erikson'un psikososyal gelişim evrelerinden biri olan bu dönemde, birey doğal bir evre olan kimlik gelişimi sürecinden geçmektedir. Bu süreç her gencin farklı ve değişik yoğunlukta

atlatıldığı bir dönem olarak ifade edilmektedir. Özellikle bu dönemde karşılaşılan stresörlere karşı baş etme mekanizmaları yetersiz kalan adölesanlarda, duygusal dalgalanmalar ve kimlik bunalımı görülebilmektedir (4). Dolayısıyla bu bağlamda adölesanlar; ortaya çıkan sosyalleşme ihtiyacı, duygusal problemler, kimlik arayışı vb. sorunların çözümü olarak teknolojiye yönelim gösterebilmektedir (19). Nitekim bu duygu ve düşüncelerle başlayan teknoloji kullanımı ilerleyen dönemlerde adölesan bireyin sosyal ve duygusal yaşam alanlarında önemli bozulmalara yol açabilmekte ve problemli bir hale dönüşebilmektedir (20,21). Bu nedenle son yıllarda adölesanlarda teknoloji bağımlılığının önlenmesine yönelik olarak risk faktörlerinin belirlenmesi, ortadan kaldırılması ve koruyucu önlemler alınması için çalışmalara ağırlık verildiği görülmektedir (22).

Adölesan dönemde teknoloji bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında adölesan bireylerin teknoloji kullanımına daha çok yönelmesinde risk faktörleri sıralanmıştır. Bu risk faktörleri; aile içinde ilgi ve sevgi eksikliği (23), bununla birlikte ebeveynler tarafından adölesan birey için sağlıklı ve güvenli bir ortam sağlanamaması ve tutarsız davranışlar sergilenmesi (24), aile içindeki rollerin net olmaması, adölesan bireyden aşırı beklentilerin olması (23), akran baskısı (25), sosyal desteğin yetersiz olması ve adölesan bireylerin utangaç olması (23) şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte alan yazında sıklıkla teknoloji bağımlılığında cinsiyetin önemli bir risk faktörü olduğu ifade edilmektedir. Cinsiyeti erkek olan adölesanların internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı; cinsiyeti kadın olan adölesanların ise akıllı telefon bağımlılığı açısından yüksek risk altında oldukları bildirilmektedir (26).

Teknolojik Oyun Bağımlılığı ve Adölesanlar Üzerindeki Etkisi

Teknoloji bağımlılığı ve adölesanlar üzerine yürütülen çalışmalara bakıldığında; cep telefonu, tablet, dizüstü ya da masaüstü bilgisayar veya sabit ve taşınabilir oyun konsolları kullanılarak çevrimiçi ve çevrimdışı olarak oynanabilen teknolojik oyunların adölesanlar tarafından sıklıkla tercih edilen etkinlik olduğu görülmektedir (27). Bu doğrultuda araştırmacıların çalışmalarında; özellikle Çin, Tayvan, Güney Kore, Kuzey Kore ve Japonya gibi Doğu Asya ülkelerinde, oyun bağımlılığının bir halk sağlığı problemi olarak ele alındığı ve yaygınlığının %0,6 ile %15 arasında saptandığı tespit edilmektedir (28). Bununla birlikte teknolojik oyun bağımlılığının ülkeler arasında farklılık gösterdiği ve bu durumun kültürel özelliklerden veya araştırmacıların kullandığı yöntem ya da ölçme araçlarından kaynaklandığı ifade edilmektedir (29).

Konu ile ilgili araştırmacılar teknolojik oyunların adölesanları psikososyal ve davranışsal açıdan olumsuz etkilediğini ileri sürmektedir. Çalışmalarında şiddet içerikli teknolojik oyunların yalnızlık, yaşam doyumunda azalma, depresyon (30), saldırganlık

(31), endişe (32), şiddet eğilimi (28), olumlu sosyal davranışlarda azalma (28), konsantrasyon sorunları (33), düşmanca duygularda artma (28,32,34) ve şiddete karşı duyarsızlaşma (35) şeklindeki psikososyal problemler ile ilişkili olduğunda dikkat çekmektedirler. Ayrıca teknoloji bağımlılığının adölesanları arkadaş ve çevrelerinden uzaklaştırdığı bu nedenle depresyon ve depresyon ile birlikte gelen yalnızlık, anksiyete ve sosyal destek ihtiyacı gibi ruhsal sorunlara yol açtığı ifade edilmektedir (36,37). Diğer taraftan sosyal anksiyetenin adölesanlar için teknolojiyi bağımlılık haline getiren nedenlerden biri olduğu ve sosyal anksiyetesi olan adölesanların sanal ortamlarda daha rahat bir şekilde kendilerini ifade edip, iletişim kurdukları belirtilmektedir (21,24,38). Bununla birlikte internetin sunduğu imkânlar dâhilinde birçok aktiviteye eş zamanda erişebilme olanağı nedeniyle, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanılı bireylerin kolayca sonuca ulaşabildikleri ve sonucunda yaşadıkları huzursuzluğun ortadan kalktığı, ancak; bu durumun bireyleri teknolojiye bağımlı hale getirdiği ifade edilmektedir (39,40).

Teknolojinin adölesanlar üzerinde olumsuz etkilerinin haricinde olumlu yönde etkisinin olduğuna dair sonuçlar da mevcuttur. Bu bağlamda araştırmacılar teknolojik oyunların; yorgunluk ve stres seviyesinde azalma, boşa geçen zamanın değerlendirilmesi, hayatın getirdiği stresten uzaklaşma, karşılaşılan problemlerle baş etme yöntemi olarak kullanma, kendine güvenin artması gibi olumlu etkileri olduğu yönünde sonuçlar tespit ettiklerini belirtmektedirler (41). Diğer taraftan araştırmacılar, özellikle sosyal yardım içerikli oyunların saldırgan duygu-düşünce-tutum ve davranışların azalmasında, empati duygusu ve iş birliği ile yardımlaşma davranışlarının ise artmasında etkili olduğunu ifade etmektedirler (42,43). Aynı zamanda eğitici, öğretici ve geliştirici oyunların kontrol altında ve uygun zamanlarda oynanmasının, adölesan bireylerin karakter gelişimine katkı sağlayacağı bildirilmektedir (28).

Karakter

Fransızca kökenli eski bir kavram olan karakter kelimesi, Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından, "bireyin kendine has yapısı ve davranış biçimlerini belirleyen özellik, bireyi diğerlerinden ayıran belirti, öz yapı ile bir bireyin veya topluluğun tutum, duygulanma ve davranış biçimi" olarak tanımlanmaktadır (44). Bununla birlikte "karakter nedir" sorusuna yanıt arayan araştırmacılar tarafından birçok tanım yapıldığı görülmektedir. Köknel (2005) karakteri; bireyin zihinsel, duygusal, bedensel faaliyetleri sonucunda oluşan davranışlarına, çevrenin verdiği değerler şeklinde tanımlarken (45), Erich Fromm (1994) karakteri, kişiliğin sonradan kazanılan niteliği olarak tanımlamıştır (46). İnanc-Yazgan ve Yerlikaya (2010) karakterin, bireyin çevresiyle ilişkisi sonucunda oluşan içgüdüsel olmayan bir sistem olduğunu savunup, bireyin içgüdülerinden uzaklaşarak edindiği tecrübeler sonucu oluşan karakterleriyle, davranışlarını sergilediklerini belirtmişlerdir (47). Park, Peterson ve Seligman (2004) karakteri, bireyin erdemli

davranışlarında etkili olan kavram olarak ifade etmiştir (48). Yazıcı ve Yazıcı (2011) ise kitaplarında karakteri, kişinin kendisi ve çevresiyle ilgili davranışlarında düşünme biçimi olarak ifade etmişlerdir (49).

Eğitim sözlüklerine bakıldığında da, karakterin kişiliğin ahlaki tarafı şeklinde tanımlandığı görülmektedir (50). Bu bağlamda kişilik, karakter kavramının anlaşılmasında etkili olan bir kavram olarak ifade edilmektedir. Kişilik, bireyin ilgilerinin, tutum ve yeteneklerinin, konuşma biçiminin, görünüşünün ve çevresiyle uyumunun özelliklerini barındıran kendine özgü bir bütün olarak tanımlanmaktadır (51). Aynı zamanda kişiliğin, insanın iç-dış çevresi ile kurduğu, diğerlerinden ayırt eden, tutarlı ve yapısı belli olan ilişki olduğu belirtilmektedir. Diğerlerinden ayırt eden ifadesi ile kişiliğin bireye özgü olduğu, tutarlı ifadesi ile gün geçtikçe davranışların değişmediği, yapısı belli olan ifadesi ile kişiliğin uyumlu birimlerden oluştuğu, ilişki ifadesiyle de kişiliğin gözlemlenebilen somut bir kavram olduğu ifade edilmektedir (52).

Sahip olduğumuz kişiliğin ana çizgileri, içinde bulunduğumuz çevreyle ve etkileşimlerle birlikte küçük yaşlarda şekillenmeye başlamakta ve gençlik yıllarının sonuna doğru netleşmektedir. Aynı zamanda kişilik ilerleyen yıllarda değişime uğramamakta ve bu açıdan karakterden ayrılmaktadır. Nitekim karakter, sonradan öğrenme yoluyla kazanılan özellikleri içermekte ve bu bağlamda çocukluk döneminde alınan eğitim ve aile terbiyesinin çocuğun karakterinin belirleyicisi olduğu ifade edilmektedir (53).

Ekşi ve Katılmış bir kişinin karakteri için, onun dünyadaki davranış biçimine yön veren erdemler veya karakter güçlerinin bütünüdür şeklinde ifade etmişlerdir (54). Zira çoğu insan için gelişimin büyük bir bölümünde, erdemlerle ilgili duygular, düşünceler ve eylemler sıklıkla yanlış hizalanabilmekte ve karakter güçlerinden (veya "erdemlerden") bazıları olgunlaşırken bazıları yavaş gelişebilmekte veya hiç gelişmezken, düzensiz bir hızda da gelişebilmektedir. Bu nedenle gelişimin her aşamasında bir birey, diğerlerinden daha olgun, daha istikrarlı ve daha işlevsel olabilen farklı karakter güçlerine sahip olabilmektedir (55).

Karakter Güçleri

Karakter güçleri; duygulara, düşüncelere ve davranışlara yansıyan pozitif özellikler olarak tanımlanmaktadır. Karakter güçleri için aynı zamanda erdemleri tanımlayan, belirleyen psikolojik süreçler veya mekanizmalardır denilmektedir (54). Bununla birlikte kişilik özelliklerinin alt kümesi olduğu ve ahlaki değerleri içerdiği belirtilmektedir. Birbirleriyle olumlu yönde ilişkili, öğretilebilir ve geliştirilebilir olduğu bilinen bu karakter güçlerinin bazı özelliklere sahip olduğu söylenmekte ve bunlar şu şekilde ifade edilmektedir (5):

- Olumlu özellikler gösterirler.

- Her bireyde bulunur, ancak; herkeste farklı derecelerde görülürler.

- İyi bir karakterin birçok olumlu özellik içermesinden dolayı, bireylerde çoğul olarak bulunurlar.

- En önemli özellikleri ölçülebilir olmalarıdır.

- Davranışlar üzerine etki ederler ve bireylerde bulunan ayrı bir mekanizma değildirler.

- Yetenekler gibi bireysel farklılıklara göre ayırt edilebilirler.

Yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren karakter gücünün psikolojik gelişim, iyi olma ve yaşanılabilir bir toplum için ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda pozitif psikoloji olarak nitelendirilen çalışma alanı ve çalışmalar önem kazanmıştır (56). Park, Peterson ve Seligman (2004) yaptıkları çalışmada, karakter güçlerinin yoğunluğu ile yaşam doyumunun pozitif ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Bununla birlikte bazı güçlerin yaşam doyumuna göre, bireyler açısından daha fazla tatmin edici nitelikte olduğu ifade edilmiştir. Buna göre, yaşam coşkusu karakter güçleri arasında yaşam doyumu ile en yüksek ilişkiye sahipken; alçakgönüllülük en düşük ilişkiye sahip olan karakter gücüdür (48). Karakter güçlerinin, bireylerdeki psikopatoloji ile ilişkisini değerlendiren çalışmalara bakıldığında da; yaşam coşkusu, umut gibi güçlerin depresyon ve anksiyete bozukluklarıyla; sebat, dürüstlük, sevgi ve sağduyu gibi güçlerin de öfke, saldırganlık gibi davranış bozukluklarıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (57).

Karakter güçleri üzerine yapılan çalışmaları daha sağlam bir temele oturtmak için karakter güçlerine ilişkin sınıflandırma yapılmış ve bireylerin olumlu özelliklerine odaklanılmıştır (58). Bu bağlamda karaktere ilişkin olumlu bireysel farklılıkları ifade etmek için, 53 araştırmacı tarafından karakterle ilgili alan yazın kapsamlı şekilde taranmış ve karakter güçleri sınıflaması yapılmıştır. Bu sınıflamada toplam 6 erdem ve 24 güçlü karakter özelliği tanımlanmıştır. Bunlar;

1. Bilgelik erdeminin karakter özellikleri; yaratıcılık, merak, öğrenmeye açık oluş, açık fikirlilik, çok yönlü bakış açısı,
2. Cesaret erdeminin karakter özellikleri; dürüstlük, cesur olma, sebatkarlık, zindelik ve yaşam coşkusu,
3. İnsaniyet erdeminin karakter özellikleri; nezaket, sevgi, sosyal zeka,
4. Adalet erdeminin karakter özellikleri; hakkaniyet, liderlik, grup sadakati,
5. Ölçülülük erdeminin karakter özellikleri; affedicilik, alçakgönüllülük, tedbirlilik, öz-denetim,

6. Aşkınlık erdeminin karakter özellikleri; güzelliğin ve mükemmelliğin takdiri, minnettarlık, umut, mizah ve maneviyat şeklinde belirtilmiştir (59).

Karakter Güçlerinin Adölesanlar Üzerinde Etkisi

Park ve Peterson (2008)'a göre, karakter güçlerine veya erdemlere sahip olmak iki yönlü ele alınabilir. Aynı zamanda bunlar; olumlu davranışları artırmak ve olumsuzları da azaltmak şeklinde ayrılabilir. Bununla birlikte araştırmacılar karakter güçlerinin olumlu yönünün, bireyin iyi karakter gelişimi ve pozitif psikoloji açısından önemli olduğunu; olumsuz yönünün ise stres durumunda ya da zor durumlarda bireyin içinde bulunduğu duruma uyum sağlamasını kolaylaştırdığını, işlevsizliği ve bununla birlikte antisosyal durumu azalttığını ifade etmişlerdir (5).

Adölesanlarda karakter güçleri bağlamında yapılan çalışmalarda karakter güçlerinin adölesanlar için koruyucu işlevde olduğu yönünde sonuçlar mevcuttur. Bu doğrultuda bazı araştırmacılar; karakter güçlerinin akademik başarı ve yaşam doyumu (5) ile bağlantılı olduğunu, psikolojik iyi oluşa katkı sağladığını ve adölesanlarda psikolojik problemlere karşı koruyucu olduğunu ifade etmişlerdir (60). Bunların dışında karakter güçlerinin dolaylı yararları olduğu belirtilmiştir. Örnek olarak; alçakgönüllülük, iyi kalplilik, grup çalışması gibi güçlerle arkadaşlık edinilebileceği ve sosyal destekte artış görülebileceği ifade edilmiştir (61). Lounsbury ve arkadaşları (2009) ise çalışmalarında, karakter güçlerinin öğrencilerin iyi oluşlarını ve okullarda akademik performansı olumlu etkilediğine dikkat çekmişlerdir (62).

Alan yazında karakter güçlerinin, öğrencilere erken yaşlarda kendini tanıma ve dolayısıyla ruh sağlığını koruma, öz-farkındalık oluşturma ve duygusal zekâyı geliştirmede de yardımcı olduğundan bahsedilmektedir (63). Bu bağlamda Lerner ve arkadaşları (2009) çalışmalarında adölesan bireylerin işlevsellik düzeyleriyle ilgili olarak, okul ve alınan eğitimin rolünün önemini belirtmişlerdir. Karakter güçlerinin pozitif psikoloji çalışmalarıyla birlikte eğitime yansımaları olduğu ve bu nedenle okullarda verilen eğitimin, karakter gelişimine ilişkin önemli müdahaleler olduğu ifade edilmiştir (64).

Sonuç

Bu derleme, ruh sağlığı hizmeti sağlayıcıları için adölesanlarda karakter güçleri ve teknoloji oyun bağımlılığı üzerine farkındalık ve duyarlılık geliştirmenin ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte ruh sağlığı profesyonellerinin, adölesanlarda sadece teknolojik oyun bağımlılığını önlemeye yönelik değil aynı zamanda karakter güçlerinin gelişimini destekleyecek uygulamalarda rol alması gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda bu derleme çerçevesinde ele alınan alan yazın bilgileri ve çalışma sonuçları doğrultusunda konu ile ilgili nitel çalışmalar yapılarak, teknolojik oyun bağımlılığının karakter gelişimi üzerindeki etkisinin

derinlemesine görüşmelerle incelenmesi ve bu konuda ruh sağlığı profesyonellerinden beklentilerinin açığa çıkarılmasına yönelik çalışmalara ağırlık verilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

1. Karadağ E, Kılıç B. Öğretmen görüşlerine göre öğrencilerdeki teknoloji bağımlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2019;11(1): 101-117.
2. Agarwal V, Kar SK. Technology addiction in adolescents. *J Indian Assoc Child Adolesc Ment Health* 2015; 11(3): 170-174
3. Hazar Z. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Yöntemleri. Ankara, Gazi Kitabevi, 2018.
4. Steinberg L. Ergenlik. Çok F(Çeviren). Ankara, İmge Kitabevi. 2013; 21-254
5. Park N, Peterson C. Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling* 2008;12(2):85-92.
6. Biswar-Diener R. From the equator to the north pole: A study of character strengths. *J Happiness Stud* 2006; 7: 293-310.
7. Kabakçı FÖ. Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi. Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, 2013.
8. American Psychiatric Association (APA). DSM-5: Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 2013; DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Köroğlu E (Çeviren) Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2014.
9. Petry NM, Blanco C, Auriacombe M, et al. An overview of and rationale for changes proposed for pathological gambling in DSM-5. *J Gamb Stud* 2014; 30(2): 493-502.
10. Aslan E, Yazıcı A. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2016; 19(1): 109-117.
11. Goldberg I. Internet addiction disorder. <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>. (Accessed 17.07.2021)
12. Özkorumak E, Tiryaki A. Davranışsal bağımlılık olarak kontrol edilemeyen satın alma davranışı. *Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar* 2011; 1(3): 14-18.
13. Griffiths MD. Technological addictions. *Clinical Psychology Forum* 1995; 76(1): 14-19.
14. Young K. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychol Behav* 1996; 1(3): 237-244.
15. Echeburúa E, de Corral P. Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones* 2010; 22(2): 91-95.
16. Anderson M, Jiang J. Teens, Social Media and Technology. Washington, DC: Pew Research Centre and American Life Project, 2021.
17. Amudhan S, Prakasha H, Mahapatra P, et al. Technology addiction among school-going adolescents in India: epidemiological analysis from a cluster survey for strengthening adolescent health programs at district level. *J Public Health (Oxf)* 2021; 11: fdaa257.
18. Öztürk MO, Uluşahin NA. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 16. Baskı, Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri, 2020: 81-94.
19. Griffiths M. Sex on the internet: Observations and implications for internet sex addiction. *J Sex Res* 2001; 38(4): 333-42.
20. Odacı H, Çıkrıkçı Ö. Problemleri internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2017; 4(1): 41-50.

21. Shaw M, Black DW. Internet addiction. *CNS Drugs* 2008; 22(5): 353-365.
22. Ektiricioğlu C, Arslantaş H, Yüksel R. Ergenlerde çağın hastalığı: teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 2020; 29(1): 51-64.
23. Aktaş H, Yılmaz N. Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research* 2017; 3(1): 85-100.
24. Augner C, Hacker GW. Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health* 2012; 57(2): 437-441.
25. Kıran Esen B, Gündoğdu M. The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers* 2010; 1(2):2 9-36.
26. Cao H, Sun Y, Wan Y, et al. Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health* 2011; 11: 802.
27. Kocadere SA, Samur Y. Oyundan oyunlaştırmaya. İşman A, Odabaşı HF, Akkoyunlu B (editörler). *Eğitim Teknolojileri Okumaları*, Ankara: TOJET, 2016: 397-414.
28. Irmak AY, Erdoğan S. Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Derg* 2016; 27(2): 128-137.
29. Kaess M, Ritter S, Lustig S, et al. Promoting Help-seeking using E-technology for Adolescents with mental health problems: study protocol for a randomized controlled trial within the ProHEAD Consortium. *Trials* 2019; 20(1): 94.
30. Mentzoni RA, Brunborg GS, Molde H et al. Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2011; 14(10): 591-596.
31. Demirtaş Madran HA, Ferligül Çakılcı E. Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2014; 15(2): 99-107.
32. Gentile DA, Lynch PJ, Linder JR, et al. The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors and school performance. *J Adolesc* 2004; 27(1): 5-22.
33. Gentile DA, Swing EL, Lim CG, et al. Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality. *Psychol Pop Media Cult* 2012; 1(1): 62-70.
34. Hasan Y, Bègue L, Scharnow M, et al. The more you play, the more aggressive you become: A long-term experimental study of cumulative violent video game effects on hostile expectations and aggressive behavior. *J Exp Soc Psychol* 2013; 49(2): 224-227.
35. Engelhardt CR, Bartholow BD, Kerr GT, et al. This is your brain on violent video games: Neural desensitization to violence predicts increased aggression following video game exposure. *J Exp Soc Psychol* 2011; 47(5): 1033-1036.
36. Koo C, Wati Y, Lee CC, et al. Internet-addicted kids and South Korean government efforts: boot-camp case. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2011; 14(6): 391-394.
37. Yeh YC, Ko HC, Wu JYW, et al. Gender differences in relationships of actual and virtual social support to internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *Cyberpsychology Behav* 2008; 11(4): 485-487.
38. Çakır Ö, Oğuz E. Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2017; 13(1): 418-429.
39. Wu X, Chen X, Han J, et al. Prevalence and factors of addictive internet use among adolescents in Wuhan, China: interactions of parental relationship with age and hyperactivity-impulsivity. *PloS One* 2013; 8(4): e61782.
40. Jun S, Choi E. Academic stress and internet addiction from general strain theory framework. *Comput Hum Behav* 2015; 49(C): 282-287.
41. Green CS, Bavelier D. Action video game modifies visual selective attention. *Nature* 2003; 423(6939): 534-537.
42. Greitemeyer T, Osswald S. Effects of prosocial video games on prosocial behavior. *J Pers Soc Psychol* 2010; 98(2): 211-221.
43. Sestir MA, Bartholow BD. Violent and nonviolent video games produce opposing effects on aggressive and prosocial outcomes. *J Exp Soc Psychol* 2010; 46(1): 934-942.
44. Türk Dil Kurumu Sözlüğü. <https://sozluk.gov.tr> (Accessed 12.02.2021)
45. Köknel Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. 17.Baskı. İstanbul:Altın Kitaplar, 2005.
46. Fromm E. Erdem ve Mutluluk. Yörükhan A (Çeviren). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1994.
47. İnanc Yazgan B, Yerlikaya EE. Kişilik Kuramları. 16. Baskı. Ankara: Pegem Akademi, 2010.
48. Park N, Peterson C, Seligman MEP. Strengths of character and well-being. *J Soc Clin Psychol* 2004; 23(5): 603-619.
49. Yazıcı S, Yazıcı A. Felsefi, Psikolojik ve Eğitim Boyutlarıyla Karakter. Konya: Çizgi Kitabevi, 2011.
50. Bakıoğlu A, Sılay N. Yüksek Öğretim ve Öğretmen Yetiştirmede Karakter Eğitimi. 2.Baskı. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi, 2013.
51. Hökelekli H. Ailede, Okulda, Toplumda Değerler Psikolojisi Ve Eğitimi. İstanbul: Timaş Yayınları, 2011.
52. Cüceloğlu D. İçimizdeki Biz. 49.Baskı. İstanbul:Remzi Kitabevi, 2013.
53. Adler A. İnsanı Tanıma Sanatı. Şipal K (çeviren). 20. Baskı, İstanbul: Say Yayınları, 2019.
54. Ekşi H, Katılmış A. Karakter Eğitimi El Kitabı. 3. Baskı. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi, 2014.
55. Aristotle. Nichomachean Ethics. 2. Baskı. Indianapolis: IN Hackett Publishing, 1999.
56. Seligman MEP. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. Snyder CR (editor). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2002.
57. Park N. Building strengths of character: Keys to positive youth development. *Reclaiming Children and Youth* 2009; 18(2): 42-47.
58. Peterson C, Seligman MEP. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York: Oxford University Press, 2004.
59. Ekşi H, Demirci İ, Kaya Ç, Ekşi F. Karakter Gelişim İndeksi'nin Türk ergenlerdeki psikometrik özellikleri. *Ege Eğitim Dergisi* 2017; 18(2): 476-500.
60. Gillham J, Adams-Deutsch Z, Werner J, et al. Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *J Posit Psychol* 2011; 6(1): 31-44.
61. Kabakçık FÖ. Karakter güçleri ve erdemli oluş: güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimi yeni bir yaklaşım. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2016 ;6(45): 25-40.
62. Lounsbury JW, Fisher LA, Levly J, et al. An investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individ Differ Res* 2009; 7(1): 52-69.
63. Waters L. A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist* 2011; 28(2): 75-90.
64. Seider S, Gilbert J, Novick S, et al. The role of moral and performance character strengths in predicting achievement and conduct among urban middle school students. *Teach Coll Rec* 2013; 115(8): 1-8.