

**T.C.  
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ  
YORDAYICILARI OLARAK OYUNLARLA İLGİLİ BİLİŞLERİN VE  
DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Nur ŞAHAN**

**Danışman:**

**Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ**

**Antalya, 2022**

## **DOĞRULUK BEYANI**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı dűşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitű tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

17/08/2022

Nur şAHAN

## AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Nur ŞAHAN'ın bu çalışması 20.07.2022 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir

İMZA

**Başkan** : Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ  
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

**Üye** : Dr. Öğrt. Üyesi Sümeyye DERİN  
(Sakarya Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi  
Psikoloji Bölümü)

**Üye (Danışman)** : Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ  
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

**YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI:** Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Oyunlarla İlgili Bilişlerin ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi

**ONAY:** Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun ..... tarihli ve ..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

**Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU**

**Enstitü Müdürü**

## ÖZET

### ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ YORDAYICILARI OLARAK OYUNLARLA İLGİLİ BİLİŞLERİN VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

ŞAHAN, Nur

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri

Tez Danışmanı: Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

Haziran 2022, 96 sayfa

Bu araştırmanın birinci amacı ortaokul öğrencilerinde dijital oyun oynamayla ilgili bilişlerin ve duygu düzenlemenin dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmanın ikinci amacı dijital oyun bağımlılığında cinsiyet ve anne baba eğitim durumu değişkenine göre fark olup olmadığının incelenmesidir.

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Fatih ilçesinde bulunan resmi ortaokullardaki beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'un merkez ilçelerinden birinde üç ortaokulda 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında öğrenim gören gönüllü 5-6-7 ve 8. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu 208'i kız, 239'u erkek olmak üzere 447 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 10-14 arası değişmektedir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, İnternet Oyun Oynama Bilişleri Ölçeği ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığının cinsiyet ve anne baba eğitim durumu değişkenlerine göre fark olup olmadığına bakıldığında, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının kız öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının anne baba eğitim durumuna göre ise anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmüştür.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, oyunlarla ilgili uyumsuz katı kural, oyun temelli benlik saygısı, sosyal kabul ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkenleri dijital

oyun bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordarken; oyun ödülleriyle ilgili inanış, içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme değişkenlerinin dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre öğrencilerin oyunlarla ilgili uyumsuz katı kural, oyun temelli benlik saygısı, sosyal kabul ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri puanları arttıkça dijital oyun bağımlılığı puanlarının da arttığı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital oyun bağımlılığı, oyunlarla ilgili bilişler, duygu düzenleme becerileri

## **ABSTRACT**

### **INVESTIGATION OF COGNITIONS ABOUT GAMES AND EMOTION REGULATION SKILLS AS PREDICTORS OF DIGITAL GAME ADDICTION IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS**

ŞAHAN, Nur

Master of Science, Educational Sciences

Thesis Supervisor : Associate Professor S.Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

June 2022, 96 Pages

The first aim of this study was to examine whether cognitions about digital game playing and emotion regulation are predictors of digital game addiction in secondary school students. The second aim of this study was to examine whether there is a difference in digital game addiction according to gender and parental educational level.

The universe of the research consists of fifth, sixth, seventh and eighth grade students in public secondary schools in Fatih district of Istanbul in the 2021-2022 academic year. The study group of the research consists of volunteer 5-6-7 and 8th grade students studying in three secondary schools in İstanbul in the 2021-2022 academic year. The study group of the research consists of 447 students, 208 girls and 239 boys. The ages of the students vary between 10-14. Demographic Information Form, Internet Gaming Disorder Scale, Internet Gaming Cognition Scale and Adolescent Emotion Regulation Scale were used as data collection tools in the study. The data were analyzed using the SPSS 20 package program.

When it was examined whether there was a difference in digital game addiction according to the variables of gender and parental education status, it was seen that the digital game addiction scores of the students differed significantly according to gender. It was found that the digital game addiction scores of male students were significantly higher than female students. It was observed that the digital game addiction scores of the students did not differ significantly according to the educational status of their parents.

According to the results of the regression analysis, while maladaptive strict rules about games, game-based self-esteem, social acceptance and external dysfunctional emotion regulation variables significantly predicted digital game addiction; Beliefs about game rewards, internal functional emotion regulation, internal dysfunctional emotion regulation,

external functional emotion regulation variables did not significantly predict digital game addiction. According to these findings, it can be said that as the scores of students' incompatible strict rules about games, game-based self-esteem, social acceptance and external dysfunctional emotion regulation skills increase, their digital game addiction scores also increase.

***Keywords:*** Digital game addiction, game-related cognitions, emotion regulation skills

## İÇİNDEKİLER

|                       |      |
|-----------------------|------|
| ÖZET.....             | i    |
| ABSTRACT.....         | iii  |
| TABLolar LİSTESİ..... | viii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ..... | ix   |

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1.1. Problem Durumu.....              | 1 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı.....          | 4 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi.....          | 5 |
| 1.4. Araştırmanın Varsayımları.....   | 7 |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları..... | 7 |
| 1.6. Tanımlar.....                    | 7 |

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

|   |    |
|---|----|
| 2.1. Bağımlılık.....  | 8  |
| 2.1.2. Dijital Oyun Bağımlılığı.....                            | 9  |
| 2.1.2.1. Dijital Oyun Türleri.....                              | 12 |
| 2.1.2.2. Dijital Oyun Bağımlılığını Destekleyen Bileşenler..... | 13 |
| 2.1.2.3. Dijital Oyunların Etkileri.....                        | 14 |
| 2.2. Oyunlarla İlgili Bilişler.....                             | 15 |
| 2.3. Duygu Düzenleme Becerileri.....                            | 21 |
| 2.3.1. Duygunun Tanımlanması.....                               | 21 |
| 2.3.2. Duygu Düzenleme.....                                     | 22 |
| 2.3.2.1. Duygu Düzenleme Kuramları.....                         | 23 |
| 2.3.2.1.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli.....                    | 23 |
| 2.3.2.1.2. Gratz ve Roemer'a Göre Duygu Düzenleme Süreci.....   | 24 |
| 2.3.2.1.3. Sosyal Bilgi Süreç Modeli.....                       | 25 |
| 2.3.2.1.4. Bilişsel Duygu Düzenleme.....                        | 25 |
| 2.3.2.2. Duygu Düzenlemenin Boyutları.....                      | 26 |
| 2.4. Değişkenlerle İlgili Araştırmalar.....                     | 26 |



|   |    |
|---|----|
| 2.4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar.....    | 26 |
| 2.4.2. Oyunlarla İlgili Bilişlerin Yer Aldığı Araştırmalar..... | 29 |
| 2.4.3. Duygu Düzenleme Becerileri İle İlgili Araştırmalar.....  | 31 |

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

|  |    |
|--|----|
| 3.1. Araştırmanın Modeli.....                            | 34 |
| 3.2. Araştırmanın Grubu.....                             | 34 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları.....                          | 36 |
| 3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....                       | 36 |
| 3.3.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği.....        | 36 |
| 3.3.3. İnternet Oyun Oynama Bilişleri Ölçeği.....        | 37 |
| 3.3.4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)..... | 37 |
| 3.4. Verilerin Toplanması.....                           | 38 |
| 3.5. Verilerin Analizi.....                              | 38 |

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

|  |    |
|--|----|
| 4.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular.....   | 52 |
| 4.1.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Anlamli Şekilde Farklılaşması.....                       | 52 |
| 4.1.2. Oyun Oynama Bilişleri Toplam Puan ve Alt Boyut Ortalamalarının Cinsiyete Göre Anlamli Şekilde Farklılaşması.....      | 52 |
| 4.1.3. Duygu Düzenleme Becerileri Toplam Puan ve Alt Boyut Ortalamalarının Cinsiyete Göre Anlamli Şekilde Farklılaşması..... | 53 |
| 4.2. Anne-Baba Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular.....   | 55 |
| 4.2.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Anlamli Şekilde Farklılaşması.....       | 55 |
| 4.3. Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular.....                            | 56 |

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

|  |           |
|--|-----------|
| 5.1. Sonuç ve Tartışma.....  | 58        |
| 5.1.1. Cinsiyet ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı<br>Sonuçları..... | 59        |
| 5.1.2. Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcılarına İlişkin Sonuçlar.....                     | 62        |
| 5.1.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Yordayıcısı Olarak Oyun Oynama Bilişleri.....                | 62        |
| 5.1.4. Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Duygu Düzenleme Becerileri.....        | 65        |
| 5.2. Öneriler.....   | 67        |
| 5.2.1. Uygulamaya Dönük Öneriler.....  | 67        |
| 5.2.2. Araştırmaya Dönük Öneriler.....   | 68        |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>   | <b>69</b> |
| <b>EKLER.....</b>  | <b>84</b> |
| Ek-1 Demografik Bilgi Formu.....   | 84        |
| Ek-2 İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği.....  | 85        |
| Ek-3 İnternet Oyun Oynama Bilişleri Ölçeği.....  | 86        |
| Ek-4 Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği(EİDDÖ).....  | 87        |
| Ek-5 İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği İçin Alınan İzin.....                             | 88        |
| Ek-6 İnternet Oyun Oynama Bilişleri Ölçeği İçin Alınan İzin.....                             | 89        |
| Ek-7 Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Alınan İzin.....                              | 90        |
| Ek-8 Etik Kurulu Kararı.....   | 91        |
| Ek-9 MEB Uygulama Valilik İzni.....  | 92        |
| Ek-10 Veli Onam Formu.....   | 93        |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>   | <b>94</b> |
| <b>BİLDİRİM SAYFASI.....</b>   | <b>95</b> |
| <b>İNTİHAL RAPORU.....</b>   | <b>96</b> |

## TABLolar LİSTESİ

|  |    |
|--|----|
| Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....  | 35 |
| Tablo 3.4. Öğrencilerin Oyun Oynama Bozukluğu Puanları İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar, Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 47 |
| Tablo 4.1.1. Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları.....  | 52 |
| Tablo 4.1.2. Öğrencilerin Oyun Oynama Bilişleri Toplam ve Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları.....                   | 53 |
| Tablo 4.1.3. Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları.....                     | 54 |
| Tablo 4.2.1. Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları.....                             | 55 |
| Tablo 4.2.2. Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları.....                             | 56 |
| Tablo 4.3. Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığını Yordayan Değişkenler.....   | 57 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|  |    |
|--|----|
| Şekil 3.1. Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Dijital Oyun Bağımlılığı Puanları).....                   | 39 |
| Şekil 3.2. Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken = Dijital Oyun Bağımlılığı Puanları).....   | 40 |
| Şekil 3.3. Regresyon modeli için artıkların (Rezidüellerin) saçını (Skatter) grafiği (Bağımlı Değişken = Dijital Oyun Bağımlılığı Puanları)..... | 41 |

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde çalışmanın problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları ve değişkenlerin tanımları bulunmaktadır.

### 1.1. Problem Durumu

İnsanların günümüzdeki gereksinimlerinin birçoğunu şu an internet karşılayabilmektedir. Söz konusu ihtiyaçlar eğlence, bilgi alma, araştırma yapma, sosyalleşme gibi birçok şekilde görülmektedir. Bireyin eğlenme ihtiyacı içerisinde ele alınabilecek konulardan biri de oyun oynama ihtiyacıdır. Bu ihtiyaç karşılanırken fayda sağlamayan yollardan gidilirse beraberinde birtakım sorunlara yol açabilmektedir (Anlı ve Taş, 2018).

İnternet üzerinden oynanan oyunlar, günümüzde bilgisayar, internet ve oyunların her yerde insanların karşısına çıkması sebebiyle çoğunlukla çocuk ve ergenler arasında hızlı bir şekilde yayılmaya başlamıştır. Çocuk ve ergenlerin geçmiş zamanlarda arkadaşlarıyla beraber sokakta oynadığı oyunlar, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte internet üzerinden sanal arkadaşlarla oynanan internet oyunlarına dönüşmüştür (Karaca ve diğerleri, 2016). Çocuklar ve ergenler arasında oynanan sanal oyunlar eğlenme amaçlı olduğu kadar boş zaman aktivitesi haline de gelmiştir. Kimisi eğlenme veya boş zamanlarını değerlendirmek için bilgisayarda oynanan oyunları tercih ederken, kimisi internet üzerinden oynanan oyunları tercih eder, bu sebeple kişilerin eğlence anlayışını ayırt etmek kolay değildir (Horzum ve diğerleri, 2008).

Çocuk ve ergenler için oyun, yalnızca eğlence amaçlı kullanılmamakta bunun yanında sosyalleşme, içini dökebileceği bir yer ve saldırganlığını dışa vurabileceği bir alan olarak da görülmektedir. Çocuk oyunları zamanla değişmekle birlikte kültürler arası da farklılık göstermiştir. Bilgisayarın zaman içinde neredeyse her eve girmesiyle birlikte çocukların bilgisayar oyunu oynama alışkanlığı artmıştır. Zamanla gelişen teknoloji, oyun kültürünü değiştirmekle birlikte oyun bağımlılığı kavramını da hayatımıza getirmiştir (Sallayıcı ve Yöndem, 2020).

Dijital oyunlar, oyunculara sanal ortam üzerinde görsel bir alana giriş yapma imkânı sunarak farklı programlama teknolojileriyle oluşturulan yazılımlardır (Çetin, 2013). Söz konusu bu dijital oyunların da zaman içerisinde bağımlılık yapma ihtimalleri vardır. Günümüzde bu bağımlılık, bozukluk grupları içinde internet oyun bozukluğu olarak yer

almaktadır. Kumar ve madde kullanım bozukluklarıyla internet oyunlarının davranışsal olarak bazı benzerlikleri bulunmuştur ancak para riskinin olmaması kumar bozukluğundan bu tanıyı ayırmıştır. Bu sebeple DSM-5'e internet oyun bozukluğu tanısı dahil edilmiştir. Bu çalışmada internet oyun bozukluğu kavramı yerine dijital oyun bağımlılığı kavramı kullanılmıştır.

Günlük yaşamda dijital oyunlar abartmadan kullanıldığında görsel-uzamsal becerileri artırma, empati yeteneğini geliştirme, bilgi öğretimi ve davranış değişikliği sağlama gibi konularda olumlu etkilerinin olduğu da gözlemlenmiştir (Green ve Bavelier, 2003; Prot vd., 2014). Dijital oyunların günlük yaşamda kullanımı kontrol edilemez hale geldiğinde ise şiddet eğilimli düşünce ve davranışa, düşük empati düzeyine sebep olabilmekte ve buna bağlı birtakım problemler veya dijital oyun bağımlılığı ortaya çıkmaktadır (Prot vd., 2014). Dijital oyun bağımlılığı çeşitli şekillerde tanımlanabilir. Örneğin Gökçearsan ve Durakoğlu (2014) dijital oyun bağımlılığını, “video oyunu oynamayla ilgili uyumsuz ve inatçı davranışlar” (s. 422) olarak tanımlamıştır. Daha kapsayıcı bir kavram olarak düşünüldüğü için bu çalışmada dijital oyun bağımlılığı kavramı kullanılmıştır. Alanyazın incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili çeşitli değişkenler rapor edilmiştir. Bunlar arasında agresif davranışlar (Balıkçı, 2018), akademik başarı (Kestane, 2019), bağlanma stilleri ve empatik eğilim (Taş, 2019), psikolojik ihtiyaçlar (Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018), algılanan sosyal destek (Yavuz, 2018), üstbilişsel sorun (Nurullayeva, 2019), psikolojik sağlık ve benlik saygısı (Özmen, 2019) ve cinsiyet, anne baba eğitim durumu vb. demografik özellikler (Göldağ, 2018) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu saptanmıştır. Genel olarak bu araştırmalarda öğrencilerin evinde bilgisayar, internet veya öğrencilerin cep telefonlarının olması (Kestane, 2019), internette 2-3 saatten fazla zaman geçirmek (Koçak ve Köse, 2014), öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin yetersiz kalması (Yavuz, 2018), kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları (Taş, 2019), üstbilişsel sorunlara sahip olmaları (Nurullayeva, 2019), özerklik ihtiyaçları (Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018), psikolojik sağlıkları ve benlik saygılarının düşük düzeyde olması (Özmen, 2019) dijital oyun bağımlılığı için bir risk faktörü olarak ortaya çıkmaktayken; dijital oyun bağımlılığının öğrencilerin agresif davranışlarının yükselmesi (Balıkçı, 2018), akademik başarılarının düşmesi (Kestane, 2019), empatik eğilimlerinin düşmesi (Taş, 2019) gibi sonuçlara yol açtığı görülmüştür. Ayrıca bu çalışmalarda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre; anne eğitim düzeyleri yüksek olanların ise düşük olanlara göre dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili bir diğer değişken ise dijital oyunla ilgili bilişlerdir. Davis (2001), sorunlu internet kullanımını “uyumsuz yanıtı yoğunlaştıran veya sürdüren

davranışlarla birleştirilmiş sorunlu bilişlerden kaynaklandığı” (s. 188) şeklinde tanımlanmaktadır. İnternet oyun oynama davranışının bozukluk hale gelmesinde ve aşırı kullanımının temelinde internet oyunları ile ilgili uyumsuz inançların olabileceği belirtilmektedir (King ve Delfabbro, 2016). King ve Delfabbro (2014) tarafından dijital oyun bağımlılığının altında yatan internet oyun biliş modeli ortaya atılmıştır. Bu modelde oyunun ödül değeri ve somutluğu hakkındaki inançlar, oyun davranışıyla ilgili uyumsuz ve esnek olmayan kurallar, benlik saygısını karşılamak için oyun oynamaya yönelik güven, sosyal kabul yöntemi olarak oyun oynama şeklinde dört bilişsel faktör ve bu faktörlerin altında yatan da birtakım bilişsel faktörler tanımlanmıştır (King ve Delfabbro, 2014). Alanyazın incelendiğinde internet oyunları ile ilgili bilişler ile ilişkili sınırlı sayıda çalışma rapor edilmiştir. Vukosavljevic-Gvozden vd. (2015), internet oyun oynama bağımlılığı ile gerçekdışı inançları arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmekle birlikte uyumsuz bilişlerin internet oyun oynama bağımlılığını kolaylaştırdığı belirtmişlerdir. King ve Delfabbro, (2016) dijital oyun bağımlılığı olan ergenlerin oyun ödülleri ve kimlikleriyle ilgili inanışlar, oyunlarla ilgili katı kurallar ve önyargılar, benlik saygısını karşılamak için oyun oynama, toplumsal kabul sağlamak için oyun oynama olmak üzere dört farklı uyumsuz bilişleri olduğunu tespit etmişlerdir.

Dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili bir başka değişken ise duygu düzenlemedir. Duygular kişilerin kendilerini fark ederek, amaçlarına yönelik hareket edebilmesi konusunda kişi için çoğu zaman işlevseldir; ancak bazen yaşanan duygunun yoğunluğu, sıklığı kişiyi olumsuz bir duruma sürükleyerek işlevsiz bir hale gelebilir. İşlevselliklerini yitirmeye başlayan duyguların etkinliğini değiştirmeye dönük uygulanan yöntemler de duygu düzenleme sürecini ortaya çıkarır (Tetik, 2019). Duygu düzenleme, kişi kendisi için yoğun ve kalıcı olmayan şekildeki duygusal tepkilerini gözleme, değerlendirme ve değiştirmede kullandığı içsel ve dışsal tepkilerden meydana gelmektedir (Thompson, 1994). Werner ve Gross’a (2010), göre duygu düzenleme süreçleri, durumun içsel (kişinin kendi kendini sakinleştirmesi) veya dışsal (bir başkasının kişiyi sakinleştirmesi) bir açıdan yaşadığına veya düzenlemenin otomatik olarak kendiliğinden veya kişinin bu konuda çaba sarf etmesiyle ortaya çıkmasına göre değişmektedir. Bu süreçlerde kişi duygularını bastırarak açığa çıkmasını önlemek veya duygu ortaya çıktığında onunla baş etmeye çalışmak şeklinde iki ayrı şekilde yaşayabilmektedir. Bu duygu düzenleme yöntemlerinin birisi duyguların bastırılması şeklinde gerçekleşirken, diğeri ise yaşanan duyguyu bilişsel süreçte yeniden değerlendirerek gerçekleşmektedir (Ulaşan-Özgüle ve Sümer, 2017). Yapılan çalışmalarda da iki duygu düzenleme yönteminin de sıklıkla kullanıldığı görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde duygu

düzenleme ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Ercengiz ve Şar (2017), ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile internet bağımlılıkları arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Barut (2019), dijital oyun bağımlılık düzeyleri yüksek olan ergenlerin, algıladıkları sosyal destek düzeyinin azalarak duygularını düzenlemekte güçlük çektiklerini buna bağlı olarak işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullandıklarını belirtmiştir. Ülkümen (2021), ebeveynlerin duygusal olarak erişilebilirliği ile ergenlerin oyun bağımlılıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı etkisinin olduğu bulmuştur. Yen ve diğerleri (2018), duygu düzenlemenin bozulmasının dijital oyun bağımlılığı olan kişilerde olumsuz duygudurum davranışlarını arttıracakı belirtmişlerdir. Lin ve diğerleri (2020), bireylerin duygu düzenlemeleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasında negatif yönde bir ilişki bulmakla birlikte duygularını gizleyen kişilerde dijital oyun bağımlılığına sahip olma ihtimalinin de yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Yapılan araştırma bulguları hep birlikte ele alındığında, duygu düzenleme becerileri ve oyunlarla ilgili bilişlerin dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili olabileceği sonucuna varılmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin oyun oynama ile ilgili bilişlerinin ve duygu düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi incelenecektir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinde dijital oyun oynamayla ilgili bilişlerin ve duygu düzenlemenin dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olup olmadığını incelemektir. Araştırmada ayrıca, dijital oyun bağımlılığında cinsiyet ve anne baba eğitim durumu değişkenlerine göre fark olup olmadığı da incelenecektir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıda belirtilen alt problemlere yanıt aranacaktır:

1. Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde cinsiyete göre fark var mıdır?
2. Oyunlarla ilgili bilişlerde (oyun ödülleriyle ilgili inanış, oyunlarla ilgili uyumsuz ve katı kurallar, oyun temelli benlik saygısı, sosyal kabul) cinsiyete göre fark var mıdır?
3. Duygu düzenleme becerilerinde (içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde anne baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?



5. Oyunla ilgili bilişler (oyun ödülleriyle ilgili inanış, oyunlarla ilgili uyumsuz ve katı kurallar, oyun temelli benlik saygısı, sosyal kabul) dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
6. Duygu düzenleme becerileri(içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bilgisayar, cep telefonu, tablet ve internet kullanımı giderek yaygınlaşmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu[TÜİK], (2021) tarafından yapılan araştırmaya göre, 6-15 yaş arası çocukların bilişim teknolojilerini kullanma sıklıkları ve amaçları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, 6-15 yaş arası çocukların internet kullanımını %82,7 iken; düzenli internet kullanan çocukların oranının %98,6 olduğu; düzenli internet kullanan erkek çocukların oranının %98,9, kız çocukların oranının ise %98,4 olduğu belirtilmiştir. İnterneti kullanım amaçları açısından bakıldığında 6-15 yaş arası çocukların ilk sırada %86,2 ile çevrimiçi derse katılmak, %83,6 ile ödev ve öğrenme, %66,1 ile oyun oynama veya oyun indirme, %61 ile paylaşım sitelerinde video izleme, %55,5 ile internet üzerinden sesli veya görüntülü arama yapma ve %9,1 ile internetten alışveriş yapma amacıyla interneti kullandıkları ortaya konmuştur. Araştırmada Türkiye’de dijital oyun oynayan 6-15 yaş arası erkek çocukların oranının(%46,1), kız çocukların dijital oyun oynama oranından(%25,4) daha fazla olduğu belirtilmiştir. TÜİK tarafından aynı çalışma 6-15 yaş çocuklar için ilk kez 2013 yılında yapılmış ve düzenli internet kullanan çocukların oranı 2013 yılında %91,8 iken; 2021 yılında %98,6 olarak internet kullanım oranının arttığı belirtilmiştir. Yalnızca Türkiye’de değil dünya genelinde bir artış olmasıyla birlikte bu durum giderek bağımlılığa dönüşmeye başlamıştır. Bu sebeple Amerikan Psikiyatri Birliği (2013), Psikiyatrik Bozuklukların Tanı Ölçütleri kitabının 5. baskısına “İnternet oyun oynama bozukluğu” şeklinde bir tanıyı dahil etmiştir ve internet oyun oynama bozukluğunun daha fazla araştırılması gerektiğini belirtmiştir.

TÜİK (2021) tarafından 6-15 yaş arası düzenli dijital oyun oynayan çocuklara düşünceleri sorulduğunda, çocukların %58,4’ünün ebeveynlerinin kendileri için çok oyun oynadıklarını düşündüklerini, %47,3’ünün planladıkları süreden daha uzun süre dijital oyun oynadıklarını, %42,6’sının aşırı dijital oyun oynaması sebebiyle sorumluluklarını aksattığını, %42,3’ü dijital oyun oynamak için çok zaman harcadığını, %28’i ise dijital oyun oynamadığı zamanlarda kendini mutsuz ve huzursuz hissettiğini belirttiği ifade edilmiştir. Dijital

oyunlarla ilgili bilişler değişkeniyle ilgili alanyazında sınırlı sayıda çalışma olması sebebiyle bu çalışmanın bulgularının literatüre katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Yıldız (2017), ergenlerin yaşadıkları stres ve olumsuz duygularla baş edemedikleri için dijital oyunlara daha çok yönelerek duygularını düzenlemeye çalıştıklarını, bu durumun dijital oyunlara yönelik bağımlılıklarını arttırabileceklerini belirtmiştir. Barut (2019), ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri arttıkça duygularını düzenlemekte güçlük çektiklerini ve buna bağlı olarak işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullandıklarını belirtmiştir. Alanyazın incelendiğinde dijital oyun bağımlılıkları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin araştırıldığı sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Ergenler ile çoğunlukla dijital oyun bağımlılık düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri konusunda ayrı ayrı çalışmaların yapılmış olduğu görülüp birlikte ilişkinin araştırıldığı çalışmaya pek rastlanılmaması sebebiyle bu çalışmanın ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemesi açısından literatüre ve diğer araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Son olarak, literatür incelendiğinde yazarın bilgisi dahilinde, ortaokul öğrencilerinde oyunlarla ilgili bilişleri ve duygu düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisini birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ergenlik dönemindeki bireylerin gelişim dönemindeki değişiklikler nedeniyle etkiye daha açık olmaları ve çalışılan bu konularla daha ilgili olmaları sebebiyle çalışmanın önem arz ettiği düşünülmektedir. Ergenlerin yetişkinliğe geçmeden önce gelişim dönemlerinin getirdiği bilişsel, psikososyal, duygusal, fiziksel gibi birçok alanda değişimler meydana gelir. Bunlardan en önemlilerinden biri, yavaş yavaş bir birey olma yolunda ilerleyen ergenin kendini kanıtlayabilme ve özerk bir birey olma ihtiyacıdır (Özdemir ve Çok, 2011). Ergen bu süreçte özerk bir birey olma çabasında iken ebeveyn, öğretmen gibi birtakım otorite figürleriyle karşı karşıya kalmakta ve sorun yaşamaktadır. Ergen günlük yaşamında karşılaştığı otoritelerle yaşadığı sorunlardan uzaklaşmak için dijital ortama yönelebilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017). Ergenlik dönemi ergenin aileden uzaklaştığı algısına sahip olunan bir dönem olsa da aslında aile desteğine en çok gerek duyulan dönemlerden birisidir (Arslan ve Balkıs, 2014). Aile desteğini yeteri kadar hissetmeyen ergenlerin yaşamlarındaki stresle baş edebilmek için dijital oyunlara yöneldiği ortaya konmuştur (Lam ve diğerleri, 2009). Ailelerin ergenin bu dönemdeki özerklik ihtiyacını desteklememesi, aile desteğinin yetersiz kalması ergenlik dönemindeki risk faktörleri arasında görülebilir. Bu açıdan çalışılan konuların ortaokul öğrencileri için etkiye

daha açık olan hassas bir konu olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bu araştırmanın, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, oyunlarla ilgili bilişleri ve duygu düzenleme becerileri kavramlarını bir arada ele alması ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koyması açısından literatüre özgün ve güncel katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde, ulaşılan bulguların yorumlanmasında aşağıda verilen varsayımlardan hareket edilmiştir.

- 1) Ölçeklerdeki katılımcı yanıtları onların samimi ve gerçek fikirleridir.
- 2) Araştırmanın örnekleme, evreni temsil etme yeteneğindedir.
- 3) Araştırmanın veri toplama aşamasında kullanılan ölçeklerin istenileni doğru ölçtüğü varsayılmıştır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma İstanbul'da merkezi bir ilçedeki üç ortaokuldan ulaşılan örneklem ile sınırlıdır.
2. Araştırma amaçları doğrultusunda oluşturulan demografik bilgi formu ve seçilen ölçeklerdeki sorular ve bunlara verilecek cevaplar ile sınırlıdır.

#### **1.6. Tanımlar**

**Dijital Oyun Bağımlılığı:** İnternet üzerinden oynanan oyunlar üzerinde giderek kontrol kaybetme, yoksunluk ve tolerans semptomlarını içeren birtakım bilişsel, davranışsal belirtilerin olduğu uzun süreli ve aşırı düzeyde gerçekleşen bağımlılık türüdür (DSM-5, 2013).

**Dijital oyunlarla ilgili bilişler:** Dijital oyun bağımlılığına yol açan, oyunun ödül değeri ve oyun davranışıyla ilgili esnek olmayan uyumsuz kurallar hakkında; benlik saygısını karşılayabilmek için oyun oynamak ve sosyal kabul yöntemi olarak oyun oynamak şeklinde birtakım uyumsuz ve gerçekdışı bilişlerdir (King ve Delfabbro, 2016).

**Duygu Düzenleme:** Kişinin yoğun veya geçici bir şekilde yaşadığı duygularını, bir amaca yönelik olarak izleyen, değerlendiren, değiştiren içsel veya dışsal süreçlerdir (Thompson, 1994).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde bağımlılık, bağımlılık çeşitleri, dijital oyun bağımlılığı, oyunlarla ilgili bilişler ve duygu düzenleme becerileri ile ilgili kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Bağımlılık

Literatürde birçok tanımı bulunan bağımlılık kavramı genel olarak, bir nesne veya davranışa düşkünlüğün ifadesi olarak tanımlanmaktadır. Çoğunlukla da sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerle bağdaştırılarak açıklanmıştır (Ektiricioğlu ve diğerleri, 2020). Daha sonra kumar, seks, alışveriş yapma, egzersiz, yemek yeme, bilgisayar oyunu oynama, televizyon izleme gibi faaliyetlerin de bir tür bağımlılık olduğu görüşüne literatürde yer verilmiştir (Arısoy, 2009). Bu faaliyetler DSM-5'te bir bozukluk olarak davranışsal bağımlılık kategorisinde tanımlanmıştır (DSM-5, 2013).

Alkol, sigara, uyuşturucu gibi bağımlılıklar kimyasal bağımlılık olarak tanımlanırken; kumar, seks, alışveriş yapma, egzersiz, yemek yeme, bilgisayar oyunu oynama gibi davranışlar da davranışsal bağımlılık olarak sınıflandırılmıştır. Griffiths (1996), davranışsal bağımlılıkları klinik olarak tanımlayabilmek için, kimyasal bağımlılıkların klinik ölçütleriyle karşılaştırılması gerektiği görüşünü ortaya koymuştur.

Alkol, sigara, uyuşturucu gibi madde alınımına bağlı olan bağımlılıklar için genelde madde/kimyasal bağımlılık olarak adlandırılır. Davranışsal bağımlılıkta ise, fiziksel, sosyal, psikolojik olarak birtakım sorunlar yaşamasına ve bu sorunların günlük yaşamına yansiyarak uyum becerisini bozmasına sebep olan, anormal sıklıkla tekrar ettiği uyumsuz davranışların sergilenmesidir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Kimyasal ve davranışsal bağımlılıkların birtakım ortak özellikleri vardır. Bunlar: dikkat, duygu durum değişiklikleri, tolerans, yoksunluk, çatışma ve tekrarlama (Griffiths, 1996). Griffiths'e (2000) göre, davranışsal/süreç bağımlılıklarının tanı kriterleri şunlardır:

- *Dikkat*: Kişinin bağımlılık davranışı düşüncelerini (sürekli oyunla ilgili düşünme ve mantıkdışı inançlar) duygularını (oyun oynamaya yönelik istek) davranışlarını (diğer kişilerle ilişki problemleri vb.) yönlendirerek hayatının en önemli faaliyeti haline getirildiğinde ortaya çıkan durumdur. Örneğin, kişi dijital oyuna girmediği zamanlarda bile oyuna gireceği zamanı düşünebilir.

- *Duygu-durum değişikliği*: Kişilerin belirli bir davranışını sergilerken kendini iyi hissetmeleri ve bunu bir başa çıkma stratejisi olarak kullanmalarındır. Örneğin dijital oyun oynadığında kişinin kendini mutlu hissetmesi ve canlanması olabilir.
- *Tolerans*: Bir önceki davranıştaki haz seviyesine ulaşabilmek için giderek artan düzeyde davranışı sergilemesidir. Örneğin, kişinin internette daha önce bir saatte oyun oynadığında aldığı hazzı, artık iki saatte oyun oynadığında alabilmesidir.
- *Yoksunluk*: Kişinin haz aldığı davranış kesildiğinde veya aniden azaltıldığında ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik etkilerdir. Örneğin bilgisayarda oyun oynayan bir çocuğun, bilgisayarı bir anda kapattığımızda ortaya çıkan sinirlilik, bağırma, vurma tepkileri.
- *Çatışma*: Kişinin haz aldığı davranışı yapmak istemesi sebebiyle aile, iş veya arkadaşlarıyla yaşadığı sorunlardır. Örneğin, kişinin bilgisayar oyunu oynayabilmek için arkadaşlarıyla buluşmaya gitmemesi.
- *Nüksetme*: Kişinin bırakmaya veya azaltmaya çalıştığı davranışın bir süre sonra hızlı bir şekilde aynı bağımlılık düzeyine dönme durumudur.

### 2.1.1. Dijital Oyun Bağımlılığı

Bilgisayar ve internet, insanların hayatının her alanda kolaylaştırmakla birlikte oyun ve eğlence anlayışını değiştirerek giderek popülerleşmeye başlamıştır. Geleneksel oyunlar, teknolojideki ilerlemelerin etkisi, kentleşmelerdeki artış ve çocukların oyun alanlarının daralması ile geri planda kalmış, yerini dijital oyunlar almıştır (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016). Literatürde dijital oyun kavramı yerine, video oyunu, bilgisayar oyunu gibi kavramların da kullanıldığı görülmektedir. Dijital oyunların genel olarak hepsinde klavye/tuş takımı, joystick, denetleyici ve giriş ekranı bulunmaktadır yalnızca giriş yapılan cihazlar oyuna ve donanıma göre değişmektedir. Bu açıdan video oyunları ve bilgisayar oyunları kavramları birbirleri yerine kullanılabilir (Kirriemuir, 2002). Dijital oyun, bir veya birden fazla kişinin fiziksel veya çevrim içi aę üzerinden birlikte kullanabildiği, bilgisayar veya oyun konsolu gibi elektronik platform içinde olan, bilgisayar tabanlı, metin veya görsel unsurlar üzerine inşa edilmiş eğlence yazılımı biçimidir (Frasca, 2001).

Lemmens vd. (2009, s. 78), dijital oyun bağımlılığını “kişinin oyunları aşırı ve kompulsif kullanımının sonucunda bu durumun duygusal ve sosyal sorunlara sebep olmasına rağmen oyun oynamayı durduramaması” olarak tanımlamışlardır. Bir başka tanımda ise dijital oyun bağımlılığı, oynayan kişi devamlı oyunla meşgul olduğu için devamlı oyunu düşünmesi ve oyundan kopamaması olarak belirtilmiştir (Horzum, 2011).

Bilgisayar oyunu, internet oyun ve video oyunu bağımlılıkları ile ilgili literatürde bu zamana kadar birtakım tanımlar ve çalışmalar yapılmış olup bu tanımlar birbirinin birebir aynısı olmasa da birbirine yakın tanımlar olmuştur. Ortak bir tanım olmasa da dijital oyun bağımlılığı kavramının bahsedilen kavramları içine alan bir bağımlılık türü olduğu söylenebilir (Karabulut, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2018) tarafından hazırlanan Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması Kılavuzu'nun 11. Sürümünde (ICD-11) “Bağımlılık yapan davranışlardan kaynaklanan bozukluklar” başlığı altında “oyun oynama bozukluğu” tanımlanmıştır. Kılavuzda oyun oynama bozukluğunun, çevrim içi (internet) veya çevrim dışı olarak gerçekleşebileceğini, video oyunu veya dijital oyunla ortaya çıkarak sürekli ve tekrarlayıcı bir şekilde meydana geldiği belirtilmiştir. Aynı zamanda kılavuza göre kişinin ailevi, sosyal, mesleki ve yaşamının diğer alanlarında en az 12 aydır görülen ciddi bozulmaların olması ile oyun oynama bozukluğunun saptanabileceği belirtilmiştir (WHO, 2018).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından 2013 yılında yayınlanan DSM-5'in (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5) üçüncü bölümünde dijital oyun bağımlılığı, internette oyun oynama bozukluğu başlığı altında ele alınmıştır. DSM-5'te belirlenen dokuz tanı kriterine göre internet oyun oynama bozukluğu tanılanmaktadır. Bu tanı kriterleri:

1. Zihnin sürekli oyun oynamayla meşgul olması(sürekli oyunu düşünme)
2. Oyun oynamaya duyulan ihtiyacın giderek artması (tolerans)
3. Oyun elinden alındığında ortaya çıkan sinirlilik, kaygı ve üzüntü durumları (geri çekilme semptomları)
4. Oyun oynamayı azaltmak veya bırakmak konusunda başarısız olmak(süreklilik/devamlılık)
5. İnternette oyun oynamanın hobilerin veya eğlenme etkinliklerinin yerine tercih edilmesi (yer değiştirme)
6. Yarattığı psikososyal sorunlara rağmen aşırı oyun oynamaya devam etme
7. Oyun oynama süresiyle ilgili karşı tarafa yanıltıcı bilgi verme (yalan söyleme)
8. Olumsuz ruh halinden uzaklaşmak amacıyla internette oyun oynama (kaçış)
9. Aşırı oyun oynamadan kaynaklı iş/eğitim/kariyer imkanlarını kaybetme (çatışma/kayıp) şeklindedir (Savcı ve Aysan, 2017).

DSM-5'e göre internet oyun oynama bozukluğu için son bir yıl içinde belirlenen tanı kriterlerinden en az 5 veya daha fazlasının görülmesi gerekmektedir (APA, 2013).

Griffiths (2003), çocukların dijital oyun oynama davranışlarının fazla olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla ebeveynlere özel 7 maddelik bir kontrol listesi hazırlamıştır. Bu 7 maddeden 4 veya daha fazlasına “evet” denmesi durumunda çocuğun aşırı düzeyde dijital oyun oynama davranışı olduğu düşünülmektedir:

Çocuk;

1. Neredeyse her gün video oyunu mu oynuyor?
2. Genelde uzun süreler boyunca (tek seferde 3 ile 4 saatten fazla) video oyunu oynar mı?
3. Heyecan duymak veya keyif almak için mi video oyunlarını oynar?
4. Video oyunu oynamadığında huzursuz, asabi ve huysuz oluyor mu?
5. Video oyunlarını oynayabilmek için sosyal ve sportif faaliyetlerden fedakârlık gösteriyor mu?
6. Ödevlerini yapmak yerine video oyunlarını oynuyor mu?
7. Video oyunlarını oynamayı bırakmaya çalışıyor ancak yapamıyor mu? (Griffiths, 2003, s. 49)

Dijital oyun bağımlılığını tanımlayabilmek amaçlı kriter listesi oluşturanlar içinde Lemmens ve diğerleri (2009) de bulunmaktadır. Araştırmacılar, DSM-4’te yer alan bağımlılık kriterlerini baz alarak oyun bağımlılığı için 7 kriter belirlemişlerdir:

1) Belirginlik: Bir oyun oynamak, bir kişinin hayatındaki en önemli etkinlik haline gelir ve düşüncesine (meşgul olma), duygularına (istekleri) ve davranışına (aşırı kullanım) hâkim olur.

2) Hoşgörü: Bir kişinin daha sık oyun oynamaya başlaması ve böylece oyunlara harcanan zamanı kademeli olarak artırması süreci.

3) Ruh hali değişikliği: İnsanların oyunlara katılımın bir sonucu olarak bildirdikleri öznel deneyimler. Çoğunlukla oyunla ilgili bildirilen deneyimler, kişinin stresli durumlardan kaçışıyla ilgili sakinleştirici veya rahatlatıcı duyguları içermesidir.

4) Geri Çekilme: Oyun aniden azaldığında veya durdurulduğunda ortaya çıkan hoş olmayan duygular veya fiziksel etkilerdir. Geri çekilme çoğunlukla karamsarlık ve sinirlilikten oluşur ancak titreme gibi fizyolojik semptomları da içerebilir.

5) Tekrarlama: Tekrar tekrar eski oyun oynama davranışlarına dönme eğilimidir. Aşırı oyun oynama davranışı, yoksunluk veya kontrol dönemlerinden sonra hızla geri gelir.

6) Çatışma: Aşırı oyun oynamaktan kaynaklanan tüm kişilerarası çatışmaları ifade eder. Oyuncu ve etrafındakiler arasında çatışmalar var. Çatışmalar, tartışmaları, karşdakini ihmal etmeyi, yalan söylemeyi veya aldatmayı da içerebilir.

7) Sorunlar: Aşırı oyun oynamanın neden olduğu sorunları ifade eder. Aşırı oyun oynama davranışı sebebiyle kişinin okul, iş ve sosyalleşme gibi alanlarda yaşadığı sorunlarla ilgilidir. Kişide intrapsişik çatışma ve subjektif kontrol kaybı duyguları gibi sorunlar da ortaya çıkabilir (Lemmens ve diğerleri, 2009, s. 79-80).

Çocuklar ve ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, yetişkinlere göre daha çok görülmektedir. Bununla ilgili farklı sebepler ortaya atılmaktadır. 2000 yılından sonra doğan Z kuşağının bilişim ve teknoloji çağında büyüyerek bu konuda birtakım yeteneklere sahip olmaları başlıca sebepler arasındadır. Z kuşağı bilgi ve teknolojiye de değişimle birlikte büyüdükleri için, zamanın getirdiği bilgiye ve değişim hızına daha kolay uyum sağlamaktadırlar (Can Bilgin, 2015).

#### **2.1.1.1. Dijital Oyun Türleri**

Dijital oyunlar türlerine göre çocuk ve ergenlerin dikkatini çekecek farklı şekillerde hazırlanmaktadır. Dijital oyunlar farklı şekillerde sınıflandırılabilir. Dijital oyunlar oynandığı alana göre; konsol oyunları, bilgisayar oyunları, mobil oyunlar, arcade(atari) oyunları; oynama şekli açısından ise çevrim içi veya çevrim dışı olarak sınıflandırmışlardır. Oyun türleri olarak ise taktik, yap boz, spor, aksiyon, macera, simülasyon ve rol yapma olarak 7 farklı kategoriye ayırmışlardır. Aynı zamanda dijital oyunlar, oyuncu sayılarına göre tek kişilik ve çok oyunculu oynanabilecek şekilde ayrılmıştır (Adams ve Rollins, 2006, aktaran Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016).

*Oyun türlerine göre dijital oyunlar:*

- *Taktik oyunları:* Oyuncuların rakiplerini yenebilmek için birtakım stratejiler geliştirdiği oyunlardır. Zihinsel etkinliklerle planlama yaparak oyunu sürdürmek gerekir. Bu tür oyunlara satranç, Warcraft, Age of Empires örnek verilebilir.
- *Yapboz Oyunları:* Oyuncuların oyundaki sembolleri, şekilleri, renkleri, görselleri düzenler. Rakip yoktur. Bu tür oyunlara Tetris, Diamond Crush, Frozen Bubble örnek verilebilir.
- *Spor Oyunları:* Birtakım teknik ve taktiklerin uygulandığı, fiziksel hareketlerin önem kazandığı oyunlardır. Bu tür oyunlara FİFA, NBA, Skating Tenis örnek verilebilir.



- *Aksiyon Oyunları:* Oyuncunun tamamlaması gereken bölümler, aşması gereken fiziksel zorluklar ve toplaması gereken ödüllerin olduğu oyunlardır. Süreye ve rakiplere karşı oynanabilir. Bu tür oyunlara Call Of Duty: Advanced Warfare, Assassin's Creed, Pac-Man örnek verilebilir.
- *Macera Oyunları:* Oyuncu sanal bilmediği bir ortamda yolunu bulmaya çalışır. İlerlerken semboller toplar, şifreler çözer. Bu tür oyunlara The Longest Journey, Indiana Jones, Myst ve Riven örnek verilebilir.
- *Simülasyon Oyunları:* Oyuncunun bir evren, kişi, nesne yarattığı, etkinlikler gerçekleştirdiği tasarlamaya ve yönetmeye yönelik oyunlardır. Bu tür oyunlara The Sims, Sim City, Trauma Center örnek verilebilir.
- *Rol Yapma Oyunları:* Genelde çok oyunculu platformlarda oynanan, oyuncunun sanal bir ortamda bir karakterin yerine geçtiği oyunlardır. Oyundaki karakterin sahip olduğu bilgi veya araçlarla karakterin başına gelen sorunları çözmeye çalışır. Bu tür oyunlara World of Warcraft, Dungeons & Dragons, Diablo örnek verilebilir (Adams ve Rollins, 2006, aktaran Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

### 2.1.1.2. Dijital Oyun Bağımlılığını Destekleyen Bileşenler

Dijital oyunlara ait olan bazı özellikler, oyunculara hissettirdikleri bazı duygular sebebiyle oyuncuların hem daha fazla bağımlılık geliştirmelerine hem de oyun başında daha uzun vakit geçirmelerine sebep olan etkenler olarak görülmektedir. Yee (2006), dijital oyunlarda oyuncuları motive eden etkenleri “Başarı”, “Sosyal” ve “Oyuna Dalma” şeklinde sınıflandırmıştır:

#### *Başarı bileşeni:*

- *Yükselme/ilerleme:* Güç kazanma, hızla ilerleme ve oyun içi zenginlik veya statü sembolleri biriktirme arzusu.
- *Mekanik:* Oyundaki karakterini en uygun hale getirmek için oyunun temel kurallarını ve sistemini analiz edebilme isteği.
- *Rekabet:* Başkalarıyla rekabet etme ve onlara meydan okuma arzusu.

#### *Sosyal bileşen:*

- *Sosyalleşme:* Diğer oyuncularla sohbet etmeye ve onlara yardım etmeye ilgi duymak.
- *İlişki:* Başkalarıyla uzun vadeli anlamlı ilişki kurma arzusu.
- *Takım çalışması:* Bir takım çalışmasının parçası olmaktan memnuniyet duyma.

#### *Oyuna dalma bileşeni:*

- *Keşif*: Diğer oyuncuların çoğunun bilmediği şeyleri bilme veya bulma.
- *Rol oynama*: Geçmiş hikayesi olan bir karakter yaratmak ve doğaçlama bir hikaye oluşturmak için diğer oyuncularla etkileşim kurmak.
- *Özelleştirme*: Karakterin görünümünü özelleştirmekle ilgilenmek.
- *Kaçış*: Gerçek hayattaki problemler hakkında düşünmekten kaçmak için çevrim içi ortamı kullanmak (Yee, 2006, s. 773-774).

### 2.1.1.3. Dijital Oyunların Etkileri

Dijital oyunların oyuncular üzerinde olumlu ve olumsuz birçok etkisi olabilmektedir. Dijital oyunların en çok etkilendiği kesim olan çocuklar ve gençlerde, oyun seçimleri ve oyunlara zaman ayırdıkları süreye göre de farklı etkiler söz konusu olabilmektedir. Literatürde dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkileriyle ilgili şunlar belirtilmiştir:

#### *Olumlu Etkileri*

- Dijital oyunlar insanları bir araya getiren aktiviteler olmakla birlikte çocuklar için bilgisayar okuryazarlığı bilgisine sahip olma konusunda önemlidir. Aynı zamanda bilgisayar oyunları çocuklarda matematiksel zekayı geliştirmede, geometri becerisi kazanmada, hayal etmede, uzaydaki nesnelere bütün olarak düşünebilmeyi sağlamada ve fizik kimya ile ilgili nesnelere gözünde canlandırabilmede önemli bir yere sahiptir (Horzum vd., 2008).
- Dijital oyunlar oyuncuların görsel dikkat kapasitesini arttırmaktadır (Green ve Bavelier, 2003).
- Dijital oyunlar oyuncuların hedeflerini belirlemede, görsel uzamsal becerileri geliştirmede, boş zamanlarda eğlenme ve dikkati dağıtarak hissedilen ağrıyı yönetebilme açısından terapötik bir etki uyandırarak yorgunluk ve stresi azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Griffiths, 2005).

#### *Olumsuz Etkileri*

- Dijital oyunları oynayanlar fiziksel olarak uzun süre aynı pozisyonda kaldıkları için çeşitli kas, iskelet sistemi sorunlarıyla karşılaşabilirler (Atak, 2020).
- Dijital oyunların başında çocukların çok fazla zaman geçirmesi, çocukların sosyal aktivitelere, dışardaki etkinliklere, geleneksel oyunlara daha az zaman ayırmalarına ve bu şekilde asosyalleşmelerine sebep olmaktadır (Orhan, 2018).
- Çocukların özellikle şiddet içerikli dijital oyunlar oynaması, çocuklarda saldırgan davranışları ve şiddeti arttırmaktadır (ASAGEM, 2008).

- Obezite, göz kuruluğu, el bilek rahatsızlıkları gibi sorunlar dijital oyunların başında saatlerce oturulması sebebiyle ortaya çıkabilmektedir (AMATEM, 2008).
- Dijital oyunlarla aşırı vakit geçirme oyuncularında obsesif ve saldırgan davranışlara, duyguların azalmasına, şiddet eğilimine, düşünce ve isteğin kaybolmasına, kişiliklerinde değişimlere, kaygı düzeylerinde artışa, gerçek ve hayal arasında kafa karışıklığına ve gerçek hayattan uzaklaşmaya yol açabilmektedir. Aynı zamanda akademik başarının düşmesine de neden olabilmektedir (Horzum, 2011).

Özetle, çocuk ve gençler için dijital oyunların görsel dikkati arttırma, matematiksel zekayı geliştirme, psikolojik iyi oluşu arttırma gibi olumlu etkilerinin olmasıyla birlikte oyun başında geçirilen sürenin fazla olması obeziteye, birtakım fiziksel rahatsızlıklara, sosyal ve ailevi sorunlara; oyunun niteliği (şiddet oyunları vb.) ise bireylerde şiddet eğilimli düşünce ve davranışlara, duygusal problemlere, psikolojik sorunlara yol açabilmektedir.

## 2.2. Oyunlarla İlgili Bilişler

Psikolojinin içsel süreçler yerine gözlemlenebilen bilimsel verilere dayalı, insan davranışlarını temel alması gerektiği görüşü, 20. yüzyıl başlarında davranışçılığı ortaya çıkarmıştır (Türkçapar, 2018). Modern davranışçılık ise 19. yüzyılda Rus fizyolog Ivan Petrovic Pavlov'un köpeklerin yiyecek olmadan yalnızca zil sesiyle salya akıttıklarını fark ettiğinde "klasik koşullanma" kavramını ortaya atmasıyla başlamıştır (Özdel, 2015). Köpek, normalde zil sesine (nötr uyarıcı) tepki vermeyeceği halde tepki vereceği uyarının (koşulsuz uyarıcı) öncesinde verildiğinde bir süre sonra köpekte zil sesini duyduğunda tepki oluşarak salya akıtmaya başlamıştır ve bu süreç içinde köpekte öğrenme ya da koşullanma meydana gelmiştir (Özdel, 2015). Koşullanmanın insanlar için de geçerli olduğunu ise küçük Albert deneyiyle John B. Watson ortaya koymuştur ve çevrenin insan davranışları üzerinde en önemli öge olduğunu belirtmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2011). Watson'dan sonra Skinner ortaya koyduğu "edimsel koşullanma ve pekiştirme" yaklaşımıyla Watson'ın bakış açısını genişleterek insan davranışlarını tamamen davranışçı ilkelerle açıklamıştır. Skinner'ın "edimsel koşullanma ve pekiştirme" yaklaşımında bireyin yaptığı davranışın çevreden aldığı dönütlerle şekillendirerek davranışının sıklığını arttırması ve azaltması şeklinde açıklanmaktadır (Türkçapar, 2018).

Zaman içinde davranışçı kuramın bireylerin aynı koşullarda aynı uyarılara farklı tepki verme sebeplerini, hayvanların pekiştirme olmadan da öğrenebilme kapasitelerini açıklamada yetersiz kalması ve bilgisayarın ortaya çıkışı gibi bilimsel alandaki gelişmelerin etkisiyle bilişsel kuram ortaya çıkmıştır (Türkçapar, 2018). Kuramın felsefi ve ilk dayanağı

olabilecek anlayış ise Eski Yunan felsefesinde Stoacı filozof Epiktetos'un görüşüne dayanmaktadır. Epiktetos'a göre insanların dünyaya dayatmalarının olmamaları gerektiği çünkü her durumun olacağına vardığı, insanlara sıkıntıya sokanın çevresi veya dışarısı değil, inançları veya tutumları olduğunu belirtmektedir (Türkçapar ve Sargın, 2011). Öncülerinin Albert Ellis ve Aaron T. Beck olduğu bilişsel terapi, bireyin bilişlerinin, inançlarının ve tutumlarının bireylerin duygu ve davranışlarını ayarlamalarında etkili olduğunu savunmaktadır (Özdel, 2015). Albert Ellis'in bilişsel terapi türü olan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı, bireyler için önem arz eden bir olay, durumun bireylerde mantıkdışı bir duyguya sebep olmasının bireyde var olan mantıkdışı inançlar ve bilişler ile ilgili olduğunu savunmaktadır (aktaran Özdel, 2015). Beck ise depresyon hastalarıyla rüyaları üzerine yaptığı çalışmada, hastaların bilinçdışını yorumlamanın zorluğu sebebiyle daha gözlemlenebilir ve ölçülebilir olan süreçlere odaklanarak bilişsel terapi kuramının ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Türkçapar, 2018). Beck'in (1964) bilişsel teorisinde depresyonu ele alırken bireyin olumsuz düşünce yapılarının etkili olduğunu belirtmiştir. Bireyin kendine yönelik olumsuz düşünce yapılarının depresyonda daha etkin hale gelerek bireyde bilişsel çarpıtmalara yol açtığını belirtmiştir. Tedavi planında bireye bilişsel çarpıtmalarını fark ettirip bunların alternatif düşüncelerle biraz daha yumuşamasını sağlayarak, dünyaya ve kendine bakışı daha gerçekçi bir hale getirmeye çalışmaktadır.

Davranışçı ve bilişsel terapilerin 1980'lerde birleşmesiyle birlikte bilişsel davranışçı terapi ortaya çıkmış ve depresyon ile başlayıp sosyal fobi, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozukluğu gibi birçok bozukluk ile çalışılmıştır (Türkçapar ve Sargın, 2011). Bilişsel davranışçı terapi bilişlerin, davranışları ve duyguları şekillendirdiğini vurgulayan bir terapi yaklaşımıdır ve içinde bilişsel, davranışsal yöntemleri barındırarak bireylerin yaşadığı sorunları çözmeye çalışmaktadır (Özcan ve Gül-Çelik, 2017). Türkçapar'a (2018) göre, bilişsel davranışçı terapisinin davranışçı kısmı öğrenme kuramlarına dayanırken, bilişsel kısmı ise bireylerde otomatik düşünceler ve şemalar olmak üzere iki tür biliş yapının olduğuna vurgu yapmaktadır. Şemalar ise ara inançlar ve temel inançlar olarak ikiye ayrılmaktadır ve bu biliş yapıları en derinde temel inançlar daha sonra ara inançlar ve en dışta otomatik düşünceler olacak şekilde birbirini kapsamaktadır. Otomatik düşünceler, birden akla gelen bilişler veya görsel imgelerdir. Yüzeyde olduğu için müdahale edilmesi daha kolay olduğu belirtilmektedir. Ara inançlar ise otomatik düşüncelere göre biraz daha değişmesi katı olan, bireyin otomatik düşüncelerinde tekrarlayan konularla, otomatik düşüncelerinin ne anlama geldiğiyle ortaya çıkan kurallardır. Bireyin gözlemledikleri veya yaşadıklarıyla öğrenilmiş inançlardır. Bazı ara inançlar (örneğin, "Hayır dersem beni sevmezler.") gibi bireyin

yaşamdaki uyumunu bozmaktadır. Temel inançlar ise değişmesi en zor olan, öğrenmeler sonucu oluşan, bireyin kendisine veya dünyaya yönelik düşünce biçimleriyle yaşadıkları olayları algıladıkları bilişsel yapıdır. Çaresizlik, sevilme, yetersizlik şeklinde temel inançlar üçe ayrılmıştır (Türkçapar, 2018).

Bilişsel davranışçı terapide amaç uyumsuz bilişleri uyumlu hale getirerek veya davranışa müdahale ederek yaşamındaki problemleri azaltmaktır. Bu amaçla terapi sürecinde danışanın problem durumuna göre teknik ve yöntemler kullanılmaktadır. Sokratik sorgulama, ABC tekniği, düşünce kaydı oluşturma, kanıt inceleme, davranış deneyi, ara uygulama verme, alternatif düşünce oluşturma, rol oynama, yarar-zarar analizi, maruz bırakma gibi birçok teknik danışanın ihtiyacı ve sorun alanına göre uygulanmaktadır (Türkçapar, 2018). Bilişsel davranışçı terapiler tedavi planları ortalama 20 oturum şeklinde genelde haftada bir olarak ayarlanmakta ve tedavi süreci içinde sorunu belirleme ve değerlendirme, danışana psikoeğitim verme, tedavi planına uygun yöntem ve teknikleri uygulama, nüks etmeyi önleme çalışmaları şeklinde oluşturulmaktadır (Özdel ve diğerleri, 2021). Depresyon ile başlayıp sosyal fobi, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozukluğu (Türkçapar ve Sargın, 2011), madde bağımlılığı (Erdoğan-Yıldırım ve Tekinsav-Sütçü, 2016), sigara bağımlılığı (Yeşildal ve diğerleri, 2014) ve kumar oynama bozukluğu (Buran, 2021) gibi birçok bozukluk ile çalışılmış olan bilişsel davranışçı terapi son yıllarda internet bağımlılığı (Erden ve Hatun, 2015), dijital oyun bağımlılığı (King ve Delfabbro, 2009) gibi kavramlarla da çalışılmaya başlanmıştır.

İnternet bağımlılığı üzerine geçmişten bu yana çalışmış birçok araştırmacı, internet bağımlılığının depresyonda olduğu gibi altında yatan bazı olumsuz bilişlerin olduğunu keşfetmişlerdir ve internetin aşırı kullanımının kişi için ödüllendirici olması sebebiyle kişinin hayatındaki eksikliklerden kaçış olarak belirtilmiştir (Davis, 2001). İnternet bağımlılığının ödüllendirici olması sebebiyle de kişilerin yaşadıkları korku, kaygı, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla baş etmek için kullanılan elverişsiz bir yol olarak görülmüştür (Arısoy, 2009). İnternet bağımlılığını oluşturan temel faktörlerin neler olduğu, temelde yatan sebeplerin neler olduğu çok iyi bir şekilde araştırılması gerekmektedir, çünkü müdahale planı buna göre oluşturulmaktadır (Şenormancı ve diğerleri, 2010).

İnternet bağımlılığının altındaki nedenleri anlamak için yapılan en kapsamlı araştırmalardan biri, Davis'in (2001) bilişsel davranışçı modelidir. Davis (2001) bu modelde, patolojik internet bağımlılığının sorunlu bilişlerden ortaya çıktığını ileri sürer. Bu modelde uyumsuz bilişler, iki alt kategoriye ayrılmıştır: Benlik hakkındaki bilişsel çarpıtmalar ve

dünya hakkındaki bilişsel çarpıtmalar. Benlikle ilgili bilişsel çarpıtmalarda zayıf öz yeterlilik inancı, kendine yönelik olumsuz değerlendirmeler ve kendinden şüphe duyma vardır. Kişi interneti kendiyle ilgili başkalarından olumlu yorumlar duyabilmek için kullanmaktadır. Bu sebeple kişinin benlikle ilgili düşünceleri, “Çevrim dışıyken başarısızım.”, “Çevrim dışıyken değersizim ama çevrim içiyken iyi biriyim.” veya “Sadece internet ortamında iyi biriyim.” şeklindedir. Dünya hakkında bilişsel çarpıtmalarda ise, belli başlı olayları genelleştirmeler vardır. Örneğin, “Çevrim dışıyken kimse beni sevmiyor.”, “İnternet güvende hissedebileceğim tek yer.”, “Sahip olduğu tek arkadaşım, internet.” gibi düşünceler dünya ile ilgili bilişsel çarpıtmalar içindedir.

Bilişsel çarpıtmalar, bağımlı olan kişi için mantıklı bir sebep olmadan felaket senaryosu kurarak aklına gelen bir düşünce için kaygı duymaları da içerebilir. Young (2007), bu tarz bir felaket düşüncesinde bağımlı kişinin algıladığı sorunlarından kaçmak için tekrarlayıcı ve aşırı bir biçimde dijital oyun oynama davranışı geliştirebileceğini söylemektedir. Uyumsuz bilişler içindeki aşırı genelleştirme ve felaketleştirme gibi bilişlerin, daha sonraki çalışmalarda aşırı dijital oyun bağımlılığına etkisi olduğu görülmüştür (Young, 2007).

King ve Delfabbro (2009), dijital oyun oynamayla ilgili sorunlu bilişlerin olmasının, dijital oyun oynamayla ilgili sorunlu davranışları devam ettirdiğini öne sürmüşlerdir. Yaptıkları çalışmada bağımlı düzeyindeki oyuncuların oyun oynamak için harcadıkları zaman için çok uzun olmadığı yönünde bir inançlarının olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmalarında kadın oyuncuların geneli oyundaki bölümü bitirdiklerinde veya oyundan sıkıldıklarında oyunu bitirdiklerini belirtmişken; erkek oyuncuların geneli ise oyunda geçirdikleri zamanı yeteri kadar uzun hissetmediklerini belirtmişlerdir.

Dijital oyun bağımlılığı altındaki bilişleri belirlemek amacıyla King ve Delfabbro (2014) dört faktörlü bir model önermişlerdir. Bu dört bilişsel faktör; oyunun ödülleri ve somutluğuyla ilgili inançlar, oyun davranışına yönelik esnek olmayan kurallar, benlik saygısı ihtiyacını karşılamak için oyuna aşırı anlam yükleme ve sosyalleşmenin bir yöntemi olarak oyun oynamadır. Bu bilişsel faktörler bazı kriterleri kapsamaktadır: *Oyun ödülleri ve somutluğuyla ilgili inançlar*, bu bilişsel faktör, oyundaki ödüllerle ve sanal birimlerle aşırı şekilde meşgul olmayı ve oyundaki ödüllerin birçok şeyden daha değerli olduğu algısını içerir. *Oyun davranışına yönelik esnek olmayan kurallar*, bu bilişsel faktör, oyun, kişinin hayatında olumsuz sonuçlara yol açmasına rağmen oyun oynamayı kendisine göre gerekçelendirmesini içerir. İnternet oyunları burada kişinin karar verme mekanizmalarını

etkilemektedir. *Benlik saygısı ihtiyacını karşılamak için oyuna yönelik aşırı anlam yükleme*, bu bilişsel faktör, kişinin oyun içinde yarattığı karaktere bağlanarak oyun içerisinde birçok başarı kazanması, kendi kontrolüyle özgürce hareket etmesi bunlara bağlı olarak da benlik saygısını kazanmasında oyunların etkili olmasını içerir. Aynı zamanda kişinin, yaşadığı olumsuz duygulardan, hayatındaki olumsuzluklardan kaçmak ve rahatlamak için de oyun oynamasını içerir. *Sosyalleşmenin bir yöntemi olarak oyun oynama*, bu bilişsel faktör, kişinin oyunda çevrim içi sosyal ilişkiler kurarak kendini bir gruba ait hissetmesini içerir. Kişi bu faktörün etkisiyle çevrim içi sosyal grubuna yaklaşırken, oyun dışındaki insanların olduğu gruplardan uzaklaşabilir.

Young (1999), dijital oyun bağımlılığının tedavisinde internete girmeyi engelleme gibi yöntemlerin işlevsel olmadığını öne sürmektedir. İnternet ve bilgisayar kullanımı hayatın neredeyse her alanında olduğu için interneti tamamen yasaklamaktan ziyade internetin ölçülü ve kontrollü kullanılmasını sağlamanın daha sağlıklı bir yaklaşım olacağını savunmuştur. Young (1999), internet bağımlılığının tedavisi için birtakım teknikler öne sürmüştür: *tam tersi zaman uygulama, dış faktörlerin kullanılması, hedef belirleme, belirli bir uygulamadan kaçınma, hatırlatma kartları kullanmak, kişisel bir envanter yapmak, destek gruba girmek ve aile terapisi*. Bu teknikler birkaç ifadeyle açıklanacak olursa, *tam tersi zaman uygulamasının* amacı, kişinin internet kullanımı için rutinlerini bozmasını isteyerek internet kullanımı için yeni bir zaman yaratmalarını sağlamaktadır. Bu tekniğin içinde zamanı değiştirmek haricinde kişi ara vermeden internet kullanıyorsa kişinin molalar vermelerini sağlamak, internete girdiği ortamı değiştirmesini istemek de vardır. (Örneğin, kişi sürekli yatak odasında giriyorsa internete, oturma odasında interneti kullanmasını istemek gibi) *Dış faktörlerin kullanılmasında* kişi internetten kopmakta zorluk yaşıyorsa onu dışardan yönlendiren bazı yönlendiricilerin olmasıdır. Örneğin gitmesi gereken bir yer veya yapması gereken bir iş varsa öncesinde kişi alarm kurarak ve bu alarmı da kendisine yakın bir yere koyarak alarm çaldığında interneti bırakması sağlanabilir. *Hedef belirlemede*, kişide nüksetmeyi önlemesi için uygun hedefler belirlenerek plan yapılmasıdır. Kişinin internet kullanma zamanını belli bir seviyede tutarak haftanın günlerine ve saatlerine ayırarak plan yapılır, bu sayede internet kişiyi yönetmez kişi interneti kendisine göre kontrolü altına alır. *Belirli bir uygulamadan kaçınmak* tekniğinde, bazı kişilerde internet bağımlılığı internetteki bazı siteler, uygulamalar, sohbet odaları ya da dijital platformlar için geçerli olabiliyor. Eğer kişi için söz konusu olan internet bağımlılığı belli bir uygulamaya veya bir alana yönelikse kişi o uygulamadan uzak tutulur. O uygulamanın çevresindeki etkinliklerden uzaklaştırılır. Bu süreçte kişi kendisi için daha az ilgi çekici olan sitelere farklı uygulamalara girmeye belli oranda devam edebilir.

*Hatırlatma kartlarının kullanılmasında* kişi için internet bağımlılığının yol açtığı sorunlardan birkaçını ve internet bağımlılığından kurtulmasının kendisi için yararlarından birkaçını kartlara yazarak yanında taşır. Kişi bu kartları çantasında, cebinde, cüzdanında vs. taşıyarak daha sonrasında internete girmek istediğinde, zorlandığında motivasyon sağlamak için bu kartlara bakar ve neyi ne için yaptığını hatırlar. *Kişisel bir envanter yapmak* tekniğinde, kişi internet bağımlılığı sürecinde kaçırdığı sosyal aktivitelerin neler olduğunu listeleterek bunu kendisine göre önem derecesine sokar ve internet sebebiyle kaçırdığı veya kendini kısıtladığı aktivitelerin farkına varır. Bu teknikte amaç, sosyal yaşamdaki kısıtlanan aktivitelerin yeniden canlandırılmasıdır. *Destek gruplarında*, bağımlı kişinin durumuna benzer kişilerin olduğu destek grubuna girmesi sağlanarak orada sosyal ilişkiler geliştirmesi ve internet bağımlılığını azaltması amaçlanır. *Aile terapisinde*, internet bağımlılığı sürecinde bağımlının ailesinde veya evliliğinde meydana gelen sorunları düzeltmesi için aile üyeleri veya eşi ile terapilere katılım önerilir.

Dijital oyun bağımlılığının bilişsel davranışçı terapidaki tedavisindeki Young'ın modeli haricinde en kapsamlı bir diğer tedavi modeli ise Davis'in oluşturduğu tedavi planıdır. Davis dijital oyun bağımlılığının bilişsel davranışçı tedavisinde 11 haftalık bir tedavi planı önermiştir: a) kişinin internetten uzak kalıp kalamadığının tespiti, b) bilgisayarın diğer insanların bulunduğu yere taşınarak yerinin değiştirilmesi, c) diğer kişilerle birlikte internete bağlanmak, d) internete bağlanılan zamanın değiştirilmesi, e) internet defteri oluşturulması, f) internette kendini farklı gösteren maske kullanımını bırakması, g) kişinin ailesinden ve arkadaşlarından internet kullanımıyla ilgili probleminin olduğunu saklamaması, h) kişinin spor aktivitelerine katılması, ı) internet tatillerinin yapılması, i) otomatik düşüncelerin incelenmesi, j) gevşeme egzersizleri, k) internete bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi, l) yeni sosyal becerilerin kazandırılması (Davis, 2001).

Young (2007), bilişsel davranışçı terapidaki bilişsel çarpıtmalar, olumsuz temel inançlar gibi sorunlu bilişlere sahip olan kişilerin bahsedilen uyumsuz bilişlerden kaynaklı sorunlarıyla baş etme yöntemi olarak dijital oyun bağımlılığına yönelme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu varsaymaktadır ve tedavinin de kişiyi yoksunlukla karşı karşıya getirmektense kontrollü olarak uzaklaştırmanın daha etkili olacağını belirtmiştir. Kontrollü dijital oyun oynamanın ise bir hedefe yönelik makul sürelerde herhangi bir bilişsel veya davranışsal problemi olmadan gerçekleşebileceği belirtilmektedir (Davis, 2001)

Young (2007), internet bağımlılığında bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının etkisini görmek için 114 katılımcıyla bir çalışma yapmıştır. Bilişsel davranışçı tedavisinin



katılımcıların kullanımı bırakma motivasyonları, zaman yönetimi, sosyal izolasyon, cinsel işlev bozukluğu, sorun yaratan çevrim içi uygulamalardan uzak durma konusundaki etkisini anket çalışması ile araştırmıştır. Anket çalışmasını 6 ay boyunca 3., 8. ve 12. haftalarda tekrarlamıştır. Katılımcılar 8. haftadan itibaren internet bağımlılığı semptomlarının birçoğunda iyileşme göstermeye başladıklarını belirtmişlerdir. 6 aylık gözlem sonucunda da katılımcıların gösterdiği iyileşmelerin devam ettiği gözlenmiştir. Kısacası bu çalışmada internet bağımlılığını azaltabilmek için bilişsel davranışçı terapi teknikleri uygulanmış ve süreç sonunda katılımcıların internet bağımlılığıyla ilgili çarpık bilişleri ve kontrolsüz davranışları düzelmeye gitmiştir.

İnternet bağımlılığının temelini anlamak, etiyojisini açıklayabilmek için çeşitli modeller ortaya atılmıştır. Alkol, madde bağımlılığı gibi tedavilere uygulanmak için ortaya çıkan Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımının etkisiyle ilgili kesin bir kanıt olmamasına rağmen dijital oyun bağımlılarının tedavisi için etkili olduğu görülmüştür (Young, 2007). İnternet bağımlılığının temelinde bilişlerin olduğunu kabul eden bilişsel davranışçı terapi, özellikle kendilik ve dünya ile ilgili bilişler konusundaki çarpıtmaların internet bağımlılığını tetikleyeceğini ve devam ettireceğini belirtmektedir (King ve Delfabbro, 2016). Bu sebeple bilişsel davranışçı terapi, ilk önce bireylerin oyunlarla ilgili bilişsel çarpıtmalarını ortaya çıkarıp fark etmesini sağlayarak, sonrasında ise uyumsuz bilişlerini yapılandırma yoluna giderek ilerleyecekleri bir yol haritası sunmaktadır (Davis, 2001).

## **2.3. Duygu Düzenleme Becerileri**

### **2.3.1. Duygunun Tanımı**

Duygu düzenlemeyi tanımlamadan önce ilk olarak duygu kavramını ele almak gerekir. Alanyazında “duygu” kavramıyla ilgili birçok tanım yapıldığı görülmüştür. Türk Dil Kurumundaki tanımına göre duygu, “Belirli bir nesne, olay ya da bireylerin insanların iç dünyasında oluşturduğu izlenim.” şeklinde tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2011). Goleman’a (1995/2000) göre ise duygu, bir his ve bu hisse doğru bir dizi hareket eğilimi, bu hisse ait biyolojik ve psikolojik durumlar ve birtakım düşünceler olarak tanımlanmaktadır.

Duygular yaşanılan olay karşısında birtakım fizyolojik, davranışsal ve bilişsel tepkilerle kendilerini belli ederler. Duygular, çevreden gelen uyarınları değerlendirerek ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda duyguların yeni olaylara uyum sağlama konusunda da önemli bir yeri vardır (Denollet ve diğerleri, 2008). Duygular, insanların sosyal ilişkilerini geliştirmede, karar verme süreçlerini etkilemede, kişilerin hayatlarındaki önemli olayları anımsamaları için

hafızalarını geliştirmede ve gerekli davranış tarzlarını oluşturma konularında önemli bir rol oynamaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Araştırmacıların çoğunluğunun ortak fikirde olduğu 7 temel duygu vardır. Bu duygular, korku, üzüntü, mutluluk, öfke, hayret, küçük görme ve tiksindir (Dökmen, 2014). Bahsedilen duygular ve daha birçoğu insan hayatında önemli bir yere sahiptir ve geçmişten beri insanlar duyguları sayesinde kendilerini tehlikelerden koruyup hayatta kalmışlardır. Bu sebeple kişiden istenilen hayatında duygularının farkında olarak yaşayarak duygularına uygun tepkiler vermesidir (Erdem, 2019).

### **2.3.2. Duygu Düzenleme**

Duygu düzenleme kavramı uzun süredir araştırmacıların yakından ilgilendiği ve üzerine farklı tanımlar yaptığı bir konu olmuştur. Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme, bireyin özellikle yoğun ve anlık yaşadığı ve amaçlarına ulaşmasını sağlayan duygusal tepkilerini gözlemlemesi, değerlendirmesi ve ihtiyaç duyarsa değiştirebilmesi için içsel ve dışsal süreçlerden oluşur. Gross'a (1998b) göre ise duygu düzenleme, bireylerin hangi duyguları yaşadıklarını, bu duyguları ne zaman ve nasıl yaşadıklarını ifade ettikleri, kontrollü veya otomatik, bilinçli veya bilinçsiz tüm süreçlerdir.

Kişinin amacına göre duygu düzenleme sürecinde duygu azaltılabilir, artırılabilir ya da aynı oranda sürdürülebilir. Olumlu veya olumsuz duygularını kişiler, hedeflerine göre arttırarak veya azaltarak duygularını düzenleyebilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenlemesindeki asıl ikilem, neyin düzenlediğidir. Duygu, bilişsel değerlendirme, nörolojik aktivasyon, fizyolojik uyarılma, tepki yönelimleri ve dikkat süreçlerini içeren çok yönlü bir yapıdır. Bu sebeple duygu düzenlemesinde çok farklı yollar vardır. Bu yollar göz önünde bulundurulduğunda duygu düzenleme süreci içinde birbiriyle ilişkili birçok yapının olduğu kapsamlı bir kavramdır (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme süreçleri duruma bağlı olarak kişiyi daha iyi veya daha kötü hissettirebilir. Duygu düzenleme süreçleri bireylere yardımcı olduğu kadar yanlış zamanda ve yoğunluk düzeyinde kullanıldığında bireylere zarar da verebilirler (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme kişinin hedeflediği duruma hizmet ediyorsa ve onu psikolojik olarak iyi hissettiriyorsa işlevseldir ve buna olumlu duygu düzenleme denir. Kişinin hedeflediği duruma hizmet etmiyorsa ve kişiyi psikolojik olarak iyi hissettirmiyorsa işlevsel değildir ve bu olumsuz duygu düzenlemedir (Koca ve Ekşi, 2021).

Duygu düzenleme, bebeklikten itibaren başlayarak yaşam boyu devam eden bir süreci kapsamaktadır (Cole ve diğerleri, 2004). Bebekler yaşamlarının ilk yıllarında olumlu

duygularını daha uzun süre yaşayıp olumsuzları giderebilmek için duygularını düzenleme konusunda çoğunlukla yetişkinlere bağımlı bir haldedir. Bebekler bakıcılarına güvendikleri için buna bağlı olarak durumlara bazı tepkiler verirler. Örneğin, bebekler kendi başlarına halledemedikleri sorunlarını gidermek için ya da memnuniyetlerini devam ettirmek için ağlarlar. Üç yaşına kadar çocuklar duyguları taklit ederlerken, üç yaşından itibaren dil gelişimleri tamamlanarak sözcük dağarcıkları artacağı için duygular üzerinde düşünüp konuşabilir hale gelirler (Cole ve diğerleri, 1994). Çocuğun yaşamının ilk 7 yılında başarması gereken duygu temelli pek çok gelişim görevi vardır. Bunlar başkalarıyla ilgilenme ve eğlenme, hayal kırıklığına tolerans gösterebilme, kabul edilebilir davranış sınırları içinde kendi özelliklerini savunabilme, tehlikeyi fark etme ve korku ve kaygıyla başa çıkabilme, öğrenmeye yönelik ilgi ve motivasyona sahip olma, arkadaşlarını geliştirme ve makul süreler içinde yalnız kalmaya tahammül edebilmedir. Bu gelişimsel görevlerin hepsi, içinde duygu düzenlemeyi barındırır (Cole vd., 1994). Ergenlikte duyguların yoğunluğu ve sıklığının artmasıyla birlikte duygu düzenleme becerilerine yönelik ihtiyaç daha çok artmaktadır. Ergenlerin içinde bulunduğu duygu türü, motivasyonları ve sosyal çevreleri, duygularını ifade etmeye yönelik kararlarını etkilemektedir (Zeman ve diğerleri, 2006). Geç çocukluk ve erken ergenlikteki daha karmaşık hale gelen düşünce yapıları, ergenlerde yeniden çerçeveleme, başkalarının fikrini alma gibi yeni duygu düzenleme şekillerinin ortaya çıkmasını sağlar. Ergenlerin duygusal ve sosyal hayatında kullandıkları duygu düzenleme becerileri de ergenlerin benlik duygusu oluşturmalarına katkıda bulunur (Gross ve Munoz, 1995).

### **2.3.3. Duygu Düzenleme Kuramları**

#### **2.3.3.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli**

Gross (1998a), içsel ve dışsal uyaranların değerlendirilmesiyle başlayan bir süreç modeli ortaya atmıştır. Bu modelde duygu düzenlemenin iki farklı yoldan yapılabileceği öne sürülmektedir. Bu iki yol öncül odaklı duygu düzenleme ve tepki odaklı duygu düzenlemedir. Öncül odaklı duygu düzenleme duygu oluşmadan önce devreye girerek düzenlemesini sağlarken; tepki odaklı duygu düzenleme ise duygu oluşuktan sonraki tepkiyi düzenlemeyi sağlayan durumları içermektedir. Örneğin, öncül odaklı duygu düzenleme, kişi olası duygulardan etkilenme derecesini azaltmak için bir durumdan, ortamdaki kaçınmasıyla, yeniden değerlendirme şeklini ele almasıyla olur. Tepki odaklı duygu düzenlemede ise, duygu meydana geldikten sonraki tepki süreciyle ilgilenilir. Örneğin, meydana gelen duygunun dışı yansıtılmasını engelleyebilmek için kişinin o tepkisini bastırması tepki odaklı duygu düzenleme süreciyle ilgilidir (Gross, 1998a).

Gross'un ortaya attığı duygu düzenleme süreç modeli, öncül ve tepki odaklı duygu düzenleme olarak iki ayrı strateji ve beş ayrı süreçten oluşmaktadır. Bu beş süreç; durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim ve tepki değişimidir (Gross, 1998b).

- Durum seçimi: Olası duyguları ortaya çıkarabilecek belirli nesnelere, kişilerden veya yerlerden kaçınmak veya onlara yaklaşmaktır. Örneğin daha önce sorun yaşanmış kişiyle karşılaşmamak adına belli bir yere gitmemek.
- Durum değişikliği: Duygu oluşturan bir durumun etkisini değiştirmek için çaba gösterilen süreçtir. Örneğin, gece yüksek sesle müzik dinleyen komşuyu uygun dille uyararak müziğin sesini kısmasını sağlamak.
- Dikkat dağıtımı: Duyguyu ortaya çıkartabilecek durumlarda bilinçli olarak durumun farklı yönlerine odaklanmayı seçmektir. Örneğin, kişinin bir ortamda sevmediği biriyle karşılaştığında yönünü değiştirmesi.
- Bilişsel değişim: Yaşanılan durumdaki duygunun etkisini değiştirmek için duruma farklı anlamlar yüklenilmesini içerir. Savunma mekanizmaları içindeki inkâr, entellektüelleştirme bu başlığın altına girebilir. Örneğin, bir öğrencinin sınavda düşük not aldığına, düşük notun sebebinin kendi başarısızlığı olmasından değil öğretmenin soruları zor seçmiş olmasına bağlamasıdır.
- Tepki değişimi: Duygu düzenleme sürecin son basamağı olan tepki değişiminde fizyolojik veya davranışsal tepkiyi direkt olarak değiştirme çabası içine girmez. Yaşanılan duygunun tepkisini değiştirmek adına alkol, sigara veya uyuşturucu madde kullanma, aşırı yemek yeme, meditasyon yapma bu süreçte örnek bazı durumlardır. Ayrıca meydana gelen duygunun dışavurumunu bastırma da bu sürecin içinde yer almaktadır (Gross, 1998b).

### **2.3.3.2. Gratz ve Roemer'a Göre Duygu Düzenleme Süreci**

Gratz ve Roemer (2004) göre duygu düzenleme sürecinde duyguların farkında olmak ve onları kabul etmek önem taşımaktadır. Araştırmacılar, duygu düzenleme sürecini 4 boyutta ele almış ve bu boyutları incelemişlerdir:

a) Duyguların farkındalığı ve anlaşılması, b) duyguların kabulü, c) olumsuz duygular yaşarken dürtüsel davranışları kontrol etme ve istenen hedeflere uygun davranma yeteneği, d) Bireysel hedefleri ve durumsal talepleri karşılamak amacıyla duygusal tepkileri arzu edildiği gibi modüle etmek için duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanma

becerisi. Bu yeteneklerin herhangi birinin veya tamamının göreceli olarak yokluğu, duygu düzenlemede zorluğun veya duygu düzenlemede güçlüklerin varlığını gösterir (Gratz ve Roemer, 2004, s. 42-43).

### **2.3.3.3. Sosyal Bilgi Süreç Modeli**

Dodge'a (1991) göre bireyler çevrelerinden aldıkları ipuçlarını işleyerek buldukları ortamlara göre tepki vermektedir. Bu teoriye göre duygu sosyal davranışın merkezi konumundadır. Bireylerin tepki verme süreçleri 5 aşamada meydana gelmektedir. İlk aşama "kodlama"dır. Bu aşamada birey dikkat süreciyle bağlantılı olarak çevresindeki ipuçlarından bazılarını diğerlerinden daha fazla dikkat ettiği aşamadır. İkinci aşama, "yorumlama"dır. Bu aşamada birey kodladığı bilgileri anlam verip yorumlamaktadır. Bazen kişi bu aşamada bilgiyi hafızasında yer alan eski bilgiyle eşleştirirken bazen ise yeni bir bilgi olarak kodlamaktadır. Üçüncü aşama, "cevap arama" aşamasıdır. Bu aşamada birey kodladığı bilgiyi yorumladıktan sonra uygun bir tepki aramaya başlar. Dördüncü aşama, "tepkinin seçilmesi"dir. Birey vereceği tepki için olabilecek sosyal sonuçları (Bunu yaptıktan sonra diğerleri benden hoşlanacak mı? İstedigimi elde edecek miyim? vb.) değerlendirerek bir tepkiye karar verdiği aşamadır. Son aşama olarak ise "tepkinin gerçekleşmesi" aşamasıdır. Bu aşamada ise birey seçtiği tepkiyi davranışa dönüştürür (Dodge, 1991).

### **2.3.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme**

Garnefski vd. (2001), duygu düzenlemenin bilişsel süreçlerden ayrı gerçekleşmeyeceğini öne sürerek duyguların bilişsel süreç kısmına odaklanmışlardır. Bilişsel duygu düzenleme süreçlerini 9 alt boyuta ayırmışlardır. Bunlar: *kendini suçlama, başkalarını suçlama, kabullenme, planlamaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden odaklanma, ruminasyon veya düşünceye odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, perspektife koyma ve felaketleştirme*. *Kendini suçlama* kısmında birey yaşadıklarından ötürü kendini suçlu bulmakta iken *başkalarını suçlama* boyutunda ise birey yaşadıklarının suçunu başkalarına yüklemektedir. *Kabullenme* boyutunda birey yaşadıklarını kabullenerek onlara boyun eğme halindedir. *Planlamaya yeniden odaklanma*, bireyin yaşadığı olumsuz olayla ilgili nasıl baş edeceğini ve hangi adımları atacağını düşündüğü boyuttur. *Pozitif yeniden odaklanma*, gerçek olayları düşünmektense olumlu, kişiye mutluluk veren olayların düşünülmesidir. Bu boyut yaşananlarla kısa süreli olarak başa çıkabilir ancak uzun süreli başa çıkma konusunda yetersiz kalabilir. *Ruminasyon veya düşünceye odaklanma*, pozitif yeniden odaklanmanın tam tersine yaşanan olumsuz durumla ilgili duygu ve düşüncelere odaklanmaktadır. *Olumlu yeniden değerlendirme*, bireyin yaşadığı olayın kendisini geliştireceği düşüncesiyle olumlu

açından bakmasıdır. *Perspektife koymada* birey yaşanan durumu diğer durumlara göre karşılaştırarak göreceliliğini vurgular veya yaşanan durumun ciddiyetine önem vermez. *Felaketleştirmede* ise birey yaşanan olayda en kötü senaryo meydana gelecek şekilde olayı yorumlar (Garnefski vd., 2001).

### **2.3.4. Duygu Düzenlemenin Boyutları**

Duyguların kullanılan yöntemlere göre birey için sağlıklı veya sağlıksız olduğu görüşü vardır. John ve Gross (2004), kişilerin duyguların etkin bir şekilde yönettikleri sürece bu durumun onlar için sağlıklı olduğunu, yönetemedikleri sürece ise sağlıksız olduğunu belirtmişlerdir. Duyguları düzenlemede yaygın olarak kullanılan iki teknikten yeniden değerlendirme ve bastırmayı karşılaştırdıklarında yeniden değerlendirmenin, bastırmaya göre daha sağlıklı olduğunu gözlemlemişlerdir (John ve Gross, 2004).

Duygu düzenleme içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme olarak dört alt boyuttan oluşmaktadır (Duy ve Yıldız, 2014). İçsel işlevsel duygu düzenleme, kişinin yaşadığı durumla ilgili duygularını, düşüncelerini, hedeflerini tekrar gözden geçirerek yeniden planlama yaptığı süreci kapsamaktadır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme, kişinin kendisine faydalı olacak şekilde başkalarını dinleyip tavsiye aldığı, sosyal yakınlıklar kurduğu, egzersiz yaptığı süreçleri kapsamaktadır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenlemede, kişi duygularını içine atarak, kendini başkalarıyla olumsuz açıdan karşılaştırarak kendine zarar verdiği duygu düzenleme sürecini kapsamaktadır. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemede ise, kişi duygularını başka insanlara veya eşyalara yönelterek onlara zarar verdiği, sözel veya fiziksel saldırılarla başkalarına kötü hissettirdiği süreci kapsar (Yıldız, 2016).

İşlevsel olmayan duygu düzenlemeleri kullanan ergenlerin daha çok duygusal ve davranışsal sorun yaşadığı, akran ilişkilerinde daha çok zorlandıkları, psikosomatik rahatsızlıkları daha çok yaşadıkları ve yaşam kalitelerinin düştüğü gözlenmiştir. Aynı zamanda işlevsel duygu düzenlemeleri kullanan ergenlerin ise daha az duygusal sorunlar yaşadıkları, akran ilişkilerinde daha az sorun yaşadıkları, sosyal yakınlık kurmaya daha istekli oldukları, yaşam kalitelerinin ve iyilik hallerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Phillips ve Power, 2007).

### **2.4. Değişkenlerle İlgili Araştırmalar**

Bu başlıkta mevcut çalışmada ele alınan değişkenlerle ilgili araştırmalara yer verilecektir.

#### 2.4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar

Dijital oyun bağımlılığı hem Türkiye’de hem de yurtdışında farklı isimlerle (internet oyun oynama bozukluğu, internet oyun bağımlılığı, çevrim içi oyun bağımlılığı vb.) birçok çalışmada odaklanılan kavramlardan biri olmuştur. Daha önce internet bağımlılığı, bilgisayar oyun bağımlılığı gibi kavramlar üzerinde durulurken son birkaç yıldır teknolojinin de gelişmesiyle dijital oyunlar veya internet üzerinden/çevrimiçi oynanan oyunlar üzerine yapılan çalışmalar artmıştır. Dijital oyun bağımlılığı kavramını kullanarak yapılan çalışmalara örneklerden birisi, Dursun ve Eraslan-Çapan (2008) tarafından yapılan çalışmadır. Dursun ve Eraslan-Çapan’ın (2018), 145’i erkek 176’sı kız olmak üzere 322 lise öğrencisiyle yaptıkları çalışmada ergenlerin dijital oyun bağımlılıklarını yordayan psikolojik ihtiyaçları incelenmiştir. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçları ve dijital oyun bağımlılıkları arasındaki ilişkiye bakıldığında, özerklik ve ilişki ihtiyacı ile dijital oyun bağımlılığının negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu; özerklik ihtiyacının dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı görülürken, ilişki ihtiyacının ise dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacı ile dijital oyun bağımlılığı arasında ise negatif yönde bir ilişki olmasına rağmen dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir. Ayrıca çalışmada ergenlerin cinsiyet, özerklik ve ilişki psikolojik ihtiyaçlarının dijital oyun bağımlılığındaki varyansının %11’ini açıkladığı görülmüştür. Araştırmada cinsiyetin dijital oyun bağımlılığını erkekler lehine anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Kestane (2019) tarafından yapılan başka bir çalışmada, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile ders başarısı arasındaki ilişki incelenmiş ve bazı demografik özelliklere göre anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya 234’u devlet, 266’sı imam hatip ve 197’si özel okul öğrencisi olmak üzere 697 ilköğretim öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile ders başarısı arasında anlamlı bir ilişki; özel okulda okuyan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları ve ders başarıları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Özel ortaokulda okuyan öğrencilerde bilgisayar, tablet, konsol ve telefon gibi imkanlar daha fazla olduğu için diğer okullarda okuyan öğrencilerden daha fazla oyun bağımlısı olduğu bulunmuştur. Anne ve babanın eğitim durumuyla öğrencilerin oyun bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Cinsiyete göre bakıldığında erkeklerin dijital oyun bağımlılığının kızlara göre daha yüksek çıktığı görülmüştür. Yapılan çalışmada ailenin gelir düzeyi yükseldikçe dijital oyun bağımlılığının da arttığı görülmüştür.

Gürsoy’un (2020), 1005 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile aleksitimi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü

incelenmiştir. Araştırmasında ergenlerin dijital oyun bağımlılığını, aleksitiminin doğrudan ve dolaylı olarak duygu düzenleme yoluyla yordadığı görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığı ile oyun oynama süresi arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuş olup oyun oynama süresi arttıkça ergenlerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının da arttığı görülmüştür. Araştırmasında erkeklerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının, kızlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığının sınıf düzeyi açısından farkına bakıldığında, 9 ve 10. sınıftaki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının, 11 ve 12. sınıftaki öğrencilerinin puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Şenel vd. (2021), 12-17 yaş arası ergenlerde, dijital oyun bağımlılığı olan ve olmayanlara göre kas ve iskelet semptomlarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarında, dijital oyun bağımlılığı olan ve olmayan öğrencilerin kas ve iskelet semptomları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak çalışmada dijital oyun bağımlılığı olan ergenlerin, olmayanlara göre oyun oynama sırasındaki duruşlarının bozulduğunu bildirmişlerdir. Buna göre dijital oyun bağımlılığı olan ergenlerin, olmayanlara göre kas ve iskelet semptomlarını daha az önemsedikleri görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığı olmayan grupta cinsiyet açısından farklılık görülmezken; dijital oyun bağımlılığı olan ergenlerin olduğu grupta erkeklerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür.

Chiu vd. (2004), Tayvan'daki çocuk ve gençlerle yaptıkları çalışmada dijital oyun bağımlılığının düşmanlık, sosyal beceriler ve akademik başarıyla ilişkisini incelemiştir. Araştırmalarının sonucunda dijital oyun bağımlılığı ile düşmanlık ve cinsiyet değişkenlerinin ilişkili olduğunu, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arttıkça düşmanlık düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür.

Gentile (2009) tarafından 8-18 yaş aralığındaki 1178 Amerikalı genç ile yapılan çalışmada, katılımcıların %8'inin dijital oyun bağımlısı olduğunu bulunmuştur. Aynı zamanda dijital oyun bağımlısı olan katılımcıların, olmayanlara göre oyunlarda daha fazla zaman harcadıkları, akademik başarılarının düşük olduğu ve bunlara dikkat sorunlarının eşlik ettiği görülmüştür.

Gentile vd. (2011), tarafından Singapur'da 3034 çocuğun dahil edildiği ve çocukların dijital oyun bağımlılık düzeylerine bakıldığı 2 yıllık boylamsal bir çalışma yapılmıştır. Normal oyunculardan bir süre sonra dijital oyunlara bağımlı hale gelenlerin depresyon, kaygı, sosyal fobi ve akademik başarı düzeylerinde düşüş gözlemlendiği; dijital oyun bağımlısıyken normal oyuncuya dönüşenlerde ise durumun tam tersi sonuçlandığı görülmüştür. Ayrıca oyun süresinin fazla



olmasının, düşük düzeyde sosyal yeterlilik ve yüksek düzeyde dürtüsellik dijital oyun bağımlılığı için risk faktörleri olduğu bulunmuştur.

Müller vd. (2014), tarafından yapılan çalışmada, Almanya, Yunanistan, İzlanda, Hollanda, Polonya, Romanya ve İspanya olmak üzere yedi Avrupa ülkesindeki 14-17 yaş arası 12.938 ergen üzerinde dijital oyun bağımlılığının yaygınlığı ve psikopatolojik semptomları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda dijital oyun bağımlılığının özellikle saldırgan davranış, kural yıkıcı davranış ve sosyal problemlerle yakından ilgili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda internet oyun oynama bağımlılığının akademik başarıyı düşürdüğü ve erkeklerde kızlara göre daha yaygın olduğu bulunmuştur.

Araştırmalarda dijital oyun bağımlılığının, psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ve ilişki ihtiyacı, akademik başarı ile negatif düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüşken; üstbilişsel sorunlar, oyun oynama süresi, düşmanlık düzeyleri, saldırganlık ve sosyal problemler ile pozitif düzeyde anlamlı ilişkiler görülmüştür. Kas iskelet semptomu tanısı alan ergenleri almanyalara göre tanıyı daha az önemsedikleri görülmüştür. Araştırmalarda erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin, kızlara göre daha yüksek çıktığı görülmüştür.

#### **2.4.2. Oyunlarla İlgili Bilişlerin Yer Aldığı Araştırmalar**

Dijital oyunlarla ilgili bilişlerin yer aldığı çalışmalar Türkiye’de sınırlıyken, yurtdışında daha çok çalışıldığı görülmüştür. Türkiye’de yapılan çalışmalardan biri Yücekaya (2019) tarafından yapılan çalışmadır. Yücekaya’nın (2019), internet oyun oynama bozukluğu ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracı rolünü incelediği çalışmasına, internet oyun oynama bozukluğu tanısı almış ve almamış olan 14-18 yaş arası toplam 61 ergen katılmıştır. Araştırma sonuçlarında akılcı olmayan inançlar ile başa çıkma stratejilerinin internet oyun oynama bozukluğu ile anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır. Bu sonucun örneklem büyüklüğüyle ilgili olduğu ileri sürülmüştür. Aynı zamanda çalışmasında internet oyun oynama bozukluğunun en güçlü yordayıcısının, öz denetim becerilerinden başarısız öz denetim olduğunu görülmüştür.

Çakıroğlu ve Görmez (2020), King ve Delfabbro (2016) tarafından oyunla ilgili uyumsuz bilişleri ortaya çıkarmak için geliştirilen İnternet Oyunlarında Biliş Ölçeği’nin Türkçeye çevrilmesi ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmak amacıyla 13-66 yaş arası 327 ergen ve yetişkinle bir çalışma yürütmüştür. Çalışmaya katılanların %43’ünün kadın %57’sinin erkek olduğu belirtilmiştir. Çalışmanın sonucunda, akıllı telefon kullananların %85’i telefonu oyun aracı olarak kullandıklarını belirtmişlerdir. 8 kişi(%2.4) haftalık oyun oynama saatini 40 saat ve

üzeri olarak bildirmiştir. Araştırmaya katılanlar dijital oyunlar içinde en çok bulmaca, strateji ve spor oyunu oynadıklarını bildirmişlerdir.

Vukosavljevic-Gvozden vd. (2015), tarafından internet oyun oynama bağımlılığı ile gerçekdışı inançlar arasındaki psikopatolojik semptomların aracı etkisini incelemek amacıyla Sırbistan'da 15-34 yaş arası 219 katılımcıyla çalışma yürütülmüştür. Çalışma sonucunda katılımcıların internet oyun oynama bağımlılığı ile gerçekdışı inançları arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İnternet oyun oynama bağımlılığı ile gerçekdışı inançlar arasındaki psikopatolojik aracı rolü en fazla olan semptomun obsesif-kompulsif belirtiler olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda psikopatolojik semptomların varlığının internet oyun oynama bağımlılığı için bir risk faktörü olduğu ve uyumsuz bilişlerin internet oyun oynama bağımlılığını kolaylaştırdığı gözlemlenmiştir.

King ve Delfabbro (2016) tarafından yapılan çalışmada, dijital oyun bağımlılığındaki problemleri tespit edebilmek amacıyla 824 ergenin katıldığı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre dijital oyun bağımlılığı ile uyumsuz oyun bilişleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada dijital oyun bağımlılığı olan ergenlerin belirli uyumsuz oyun bilişleri 4 farklı şekilde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırma oyun ödülleri ve kimlikleriyle ilgili inanışlar, oyunlarla ilgili katı kurallar ve önyargılar, benlik saygısını karşılamak için oyun oynama, toplumsal kabul sağlamak için oyun oynama şeklinde yapılmıştır.

Yu vd. (2019), King ve Delfabbro'nun (2016) İnternet Oyun Biliş Ölçeği'nin Çince versiyonunu oluşturarak geçerlik ve güvenilirliğini test etmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Çalışmalarına 755 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre Çinceye uyarlanan İnternet Oyun Biliş Ölçeği'nin Çinli ergenlerin internet oyunlarına özgü uyumsuz bilişlerini değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu görülmüştür. Ancak ölçeğin orijinal versiyonunda 4 alt boyut varken, Çin versiyonunda 3 alt boyutun çalıştığı görülmüştür. Ölçeğin psikometrik özelliklerini istatistiksel anlamda sağlayan 3 alt boyutlu model oluşturmuşlardır. Bu 3 alt boyut ise internet oyunlarındaki ödül algıları, internet oyunu oynama isteği ve oyun oynamayı bırakma konusundaki isteksizliktir.

Stevens vd. (2019), bilişsel davranışçı terapinin, internet oyun bozukluğu için internet oyun bozukluğu semptomları, kaygı, depresyon ve oyun oynamak için harcanan zaman olarak dört unsurun sonuçlar üzerindeki etkinliğini meta-analizle sonuçları değerlendirmek amacıyla çalışmaları yapmışlardır. Bu amaçla 12 bilimsel davranışçı terapi araştırması incelenmiştir. Araştırma sonuçları, bilişsel davranışçı terapinin, internet oyun bozukluğu semptomları ve depresyonu azaltmada oldukça etkili olduğunu, kaygıyı azaltmada orta derecede etkili olduğunu

göstermiştir. Ancak bilişsel davranışçı terapinin, oyun oynamak için harcanan zamana etkinliğinde etkisinin belirsiz kaldığını göstermiştir.

Araştırmalarda dijital oyun bağımlılığındaki uyumsuz bilişler için oyun ödülleri ve kimlikleriyle ilgili inanışlar, oyunlarla ilgili katı kurallar ve önyargılar, benlik saygısını karşılamak için oyun oynama, toplumsal kabul sağlamak için oyun oynama, oyun oynama isteği ve oyun oynama konusundaki isteksizlik şeklinde çeşitli sınıflandırmalar yapılmıştır. İlişkinin incelendiği araştırmalarda, gerçekdışı inançlar ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkide de obsesif-kompulsif belirtilerin aracı etkisinin olduğu bulunmuştur. Bilişsel davranışçı terapinin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi konusunda yapılan meta-analiz çalışmasında ise dijital oyun bağımlılığının semptomlarını azaltma konusunda etkili olurken, oyun oynamak için geçirilen zamana etkisi konusunda etkisiz kaldığı görülmüştür.

#### **2.4.3. Duygu Düzenleme Becerileri İle İlgili Araştırmalar**

Alanyazında duygu düzenleme becerileri ile ilgili yurtiçi ve yurtdışında geçmişten bugüne birçok farklı konuda çalışma yapılmış ancak dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri ile ilişkiyi ele alan alanyazında sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda oyun bağımlılığının duygu ayarlayabilme, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme, ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme becerileri ile ilişkilerine bakılmıştır (Ulum, 2016; Barut, 2019; Ülkümen, 2021). İnternet bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki ile dijital oyun bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği (Ercengiz ve Şar, 2017; Yen vd., 2018; Lin, vd., 2020) araştırmalar da mevcuttur.

Ulum (2016) tarafından 6-13 yaş arası çocuklar ve annelerinin katıldığı, çocukların bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile duygu ayarlayabilmeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre çocukların bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile duygularını ayarlayabilmeleri arasında ters yönde bir ilişki bulunmuştur. Çocukların bilgisayar oyun bağımlılıkları arttıkça duygu ayarlayabilme yetkinliklerinin azaldığı veya tam tersi olduğu görülmüştür. Aynı zamanda çalışmada erkek çocukların, kız çocuklarına göre duygu ayarlama yetkinliklerinin daha fazla olduğu görülmüştür.

Ercengiz ve Şar (2017) tarafından yapılan ve 426 ergenin katıldığı çalışmada ergenlerin duygu düzenlemelerinin internet bağımlılık düzeylerini yordama gücü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ile içsel işlevsel duygu düzenleme becerileri

arasında negatif; içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Barut (2019) tarafından 639 lise öğrencisiyle yapılan çalışmada ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek ve duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile duygu düzenlemeleri ve algıladıkları sosyal destek arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılık düzeyleri yüksek olan ergenlerin, algıladıkları sosyal destek düzeyinin azalarak duygularını düzenlemekte güçlük çektiklerini buna bağlı olarak işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullandıkları bulunmuştur.

Ülkümen (2021) tarafından yapılan 537 ergenin katıldığı çalışmada ergenlerin ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ebeveynlerin duygusal olarak erişilebilirliği ile ergenlerin oyun bağımlılıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı etkisinin olduğu bulunmuştur.

Lin vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada bireylerin dijital oyun bağımlılıkları ile duygu düzenlemeleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre duygu düzenleme ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda araştırmaya göre duygularını gizleyen kişilerin, dijital oyun bağımlısı olma ihtimalinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Yen vd. (2018), tarafından yapılan çalışmada dijital oyun bağımlılıkları olan bireylerin duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre dijital oyun bağımlılığına sahip kişilerin daha düşük düzeyde bilişsel değerlendirmeye ve daha yüksek düzeyde bastırmaya sahip olduğu bulunmuştur. Buna bağlı olarak bu kişilerde daha fazla depresyon, kaygı, düşmanlık belirtileri görülmüş ve duygu düzenlemenin bozulmasının dijital oyun bağımlılığı olan kişilerde olumsuz duygudurum davranışlarını arttırdığı bulunmuştur.

Araştırmalarda duygu düzenleme ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığı ile içsel işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında negatif; içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak algılanan sosyal destek düştükçe işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin kullanılacağı, duygularını gizleyen kişilerin dijital oyun bağımlısı olma ihtimalinin daha yüksek olduğu, duygusal olarak

erişilebilen ebeveynleri olan ergenlerin duygularını daha iyi düzenleyerek dijital oyun bağımlısı olma ihtimallerinin daha az olduğu görülmüştür.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verileri analiz etmek için kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel model kullanılmıştır. Bu amaçla, ortaokul öğrencilerinin dijital oyunla ilgili bilişlerle duygu düzenlemenin dijital oyun bağımlılığıyla ilişkisi incelenmiştir. İlişkisel araştırma, iki veya daha fazla değişkenin incelendiği, değişkenlere yönelik herhangi bir değişiklik veya müdahale yapılmadan değişkenlerin incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018). İlişkisel araştırmalar, ilişkilerin ortaya konulması ve ilişkiler arasındaki düzeylerin belirlenmesi amacıyla yapılmaktadırlar. İlişkisel araştırmalar keşfedici ve yordayıcı ilişkisel araştırmalar olarak ikiye ayrılmaktadır. Keşfedici ilişkisel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkiyi analiz ederek konuyu anlamaya çalışırken; yordayıcı ilişkisel araştırmalarda ise değişkenlerin birinden yola çıkılarak diğeri tahmin edilmeye çalışılır. Yordayıcı ilişkisel araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişki ne kadar yüksekse belirlenen yordanan değişkenin değerinin de o düzeyde doğru olduğundan söz edilmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018).

#### 3.2. Araştırmanın Grubu

Bu araştırmanın evrenini, 2021-2022 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Fatih ilçesinde bulunan resmi ortaokullardaki beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini İstanbul ilinin Fatih semtinde farklı ortaokullardaki 447 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar 10-14 yaş aralığındadır. Araştırmada uygun/kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini seçilirken ilk olarak Fatih semtindeki ortaokullarda çalışan okul psikolojik danışmanlarının görüşlerine başvurulmuştur. Bu süreçte 5 ayrı okulun psikolojik danışmanı ile görüşülerek 2 okul zamansal uyumsuzluktan kaynaklı elenmiş olup 3 okuldan veri toplanması için işbirliği yapılmıştır. Belirlenen okullara gidilip iki okul müdürü ve bir okulda müdür olmaması sebebiyle yetkili müdür yardımcısıyla görüşülüp izin alınarak sınıfların önemli ders kayıpları yaşamadan belirlenmesi konusunda okul psikolojik danışmanlarından destek alınabileceği kararlaştırılmıştır. Dört okul psikolojik danışmanı(bir okulun sınıflara ve ikili öğretime göre

ayrı okul psikolojik danışmanları olması sebebiyle bir okul için iki ayrı psikolojik danışmanı ile işbirliği yapılmıştır), sınıfların ders kaybı yaşamayacakları saatleri seçmeye özen göstererek sınıf öğretmeniyle çoğunlukla kendileri görüşmüşlerdir. Veriler pandemi dönemindeki seyretilmiş sınıflardan toplandığı için sınıflardaki öğrenci sayıları okullara göre değişkenlik göstermiştir. Fatih ilçesinin genelinde ve belirlenen okullarda yabancı uyruklu öğrencilerin sınıflarda olması ve bu öğrencilerin birçoğunun Türkçe okuma yazma bilmemesi sebebiyle bu öğrenciler çalışmaya dahil edilememiştir. Araştırma grubuna ait demografik özellikler Tablo 3.1.'de sunulmaktadır.

*Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri(n=447)*

| <b>Değişkenler</b>        | <b>n</b> | <b>%</b> |
|---------------------------|----------|----------|
| <b>Cinsiyet</b>           |          |          |
| Kız                       | 208      | 46.5     |
| Erkek                     | 239      | 53.5     |
| <b>Sınıf</b>              |          |          |
| 5.sınıf                   | 97       | 21.7     |
| 6.sınıf                   | 131      | 29.3     |
| 7.sınıf                   | 112      | 25.1     |
| 8.sınıf                   | 107      | 23.9     |
| <b>Anne Eğitim Durumu</b> |          |          |
| Okuryazar değil           | 29       | 6.5      |
| İlkokul                   | 88       | 19.7     |
| Ortaokul                  | 81       | 18.1     |
| Lise                      | 116      | 26       |
| Lisans                    | 48       | 10.7     |
| Yüksek Lisans             | 11       | 2.5      |
| Boş bırakılmış            | 74       | 16.6     |
| <b>Baba Eğitim Durumu</b> |          |          |
| Okuryazar değil           | 8        | 1.8      |
| İlkokul                   | 80       | 17.9     |
| Ortaokul                  | 98       | 21.9     |
| Lise                      | 112      | 25.1     |
| Lisans                    | 48       | 10.7     |
| Yüksek Lisans             | 19       | 4.3      |
| Boş bırakılmış            | 82       | 18.3     |

Tablo 3.1.'de verilen bulgulara göre, katılımcıların 208' i kız (%46,5), 239'u erkek (%53,5) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerden 97'si (%21,7) 5. sınıf, 131'i (%29,3) 6. sınıf, 112'si (%25,1) 7. sınıf ve 107'si (%23,9) 8. sınıftır. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumları incelendiğinde, 29'u (%6,5) okuryazar değil, 88'i (%19,7) ilkokul, 81'i (%18,1) ortaokul, 116'sı (%26) lise, 48'i (%10,7) lisans, 11'i (%2,5) yüksek lisans seçeneğini işaretlemişlerdir ve 74'ü (%16,6) boş bırakmıştır. Baba eğitim durumu olarak incelendiğinde öğrencilerin 8'i (%1,8) okuryazar değil, 80'i (%17,9) ilkokul, 98'i (%21,9) ortaokul, 112'si (%25,1) lise, 48'i (%10,7) lisans, 19'u (%4,3) yüksek lisans seçeneğini işaretlemişlerdir ve 82'si (%18,3) boş bırakmıştır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Verilerin toplanmasında İnternet Oyun Oynama (IGD) Bilişleri Ölçeği, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Demografik bilgi formu; öğrencilerin cinsiyet, yaş, okul, sınıf, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu ile ilgili bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

#### **3.3.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği**

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Pontes ve diğerleri tarafından (2014) geliştirilmiş, Çakıroğlu ve Soylu (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, bağımlılık bileşenleri modeline (belirginlik, duygudurum değişimi, tolerans, çekilme belirtileri, çatışma ve nöks) göre geliştirilmiş olup, DSM 5'teki İnternet Oyun Oynama Bozukluğu'nun (İOOB) dokuz kriterini içermektedir. Yirmi madde ve altı alt boyuttan oluşmuştur. Ölçeğin 2 ve 19. maddeleri negatif ifade içermekte olup ters puanlanmaktadır. Ölçeğin yanıt seçenekleri (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) ne katılıyorum ne katılmıyorum, (4) katılıyorum, (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde değişmek olup, 5'li likert tiptedir. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksi değerleri  $\chi^2/DF$ : 1,3638,  $p < .01$ , CFI: 0,923, GFI: 0,934, RMSEA: 0,045, SRMR: 0,043 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin orijinaliyle uyumunun iyi düzeyde olmasıyla beraber beş faktörlü yapıya daha uyumlu olduğunu göstermiştir. Sonuçlar ölçeğin yapı geçerliğini desteklediğini göstermektedir. Çakıroğlu ve Soylu (2014) tarafından yapılan çalışmadaki ölçeğin toplamının Cronbach alfa katsayısı 0.86 olarak



bulunmuştur. Ölçeğin mevcut çalışma için toplam güvenirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçeğin çalışmada kullanılmasına yönelik gereken izinler alınmıştır (EK-5).

### **1.3.3. İnternet Oyun Oynama (IGD) Bilişleri Ölçeği**

King ve Delfabbro (2016) tarafından geliştirilen ve Çakıroğlu ve Görmez (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, oyunla uyumsuz bilişleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek dört alt boyut ve 24 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar, oyun ödül değeri ile ilgili inançlar ve somutluğu (4 öge), oyun davranışı hakkında uyumsuz ve esnek olmayan kurallar (8 öge), benlik saygısı ihtiyaçlarını karşılamak için oyun oynamaya aşırı bağımlılık (7 öge) ve sosyal kabul görmeyen bir yöntemi olarak oyun oynamadır (5 madde). Ayrıca, her bir boyut altında, alt-bilişsel yapıların tanımlandığı 17 alt boyut tanımlanmıştır. Ölçek, katılımcıların istedikleri soruya katılıp katılmadıklarını değerlendiren üçlü Likert formuna sahiptir. Ölçek katılmıyorum (0 puan), katılıyorum (1 puan) ve tamamen katılıyorum (2 puan) olarak puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. İlgili talimatlara göre, 1 ve daha yüksek bir puan çarpık bilişin varlığını gösterir. Puanlar 0 ile 48 arasında değişmektedir ve yüksek puanlar katılımcıların daha fazla irrasyonel oyun bilişleri olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksi değerleri  $\chi^2/DF:2.734$ , CFI: .855, IFI: .856, RMR: .016, RMSEA: .073, SRMR:.625 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulundu ve ölçeğin geçerli olduğu belirlendi. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri, oyun ödül değeri alt boyutu için .92, uyumsuz ve esnek olmayan kurallar alt boyutu için .67, benlik saygısı alt boyutu için .76 ve sosyal kabul alt boyutu için .81'dir. Ölçeğin toplam Cronbach alfa değeri .81'dir. Bu çalışmadaki güvenirlik kat sayıları ise oyun ödül değeriyle ilgili alt boyutu için .49, oyunlarla ilgili uyumsuz ve esnek olmayan kurallar alt boyutu .62, oyun temelli benlik saygısı alt boyutu .74 ve sosyal kabul alt boyutu ise .66'dır. Ölçeğin mevcut çalışmadaki güvenirlik kat sayısı ise .88 olarak bulunmuştur. Bu ölçeğin çalışmada kullanılmasına yönelik gereken izin alınmıştır (EK-6).

### **1.3.4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)**

Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen ve Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçek, 18 maddeden oluşmaktadır ve dört alt boyutu (içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme) bulunmaktadır. Ölçek, "Hiçbir zaman (1),

Nadiren (2), Bazen (3), Çoğu zaman (4) ve Her zaman (5)” şeklinde likert tipi beşli derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutunda yer alan maddelere verilen yanıtların toplanmasıyla dört ayrı puan elde edilmektedir. Buna göre en yüksek puan elde edilen alt boyut, ergenin en sık başvurduğu duygu düzenleme yöntemi olmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve bağıntı geçerliği test edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin orijinalindeki gibi dört boyutlu bir yapıda olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda ölçek bağıntı geçerliğine sahiptir. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alfa katsayısı sırasıyla dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmadaki güvenilirlik kat sayıları, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu .74, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu .71, dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu .55 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu ise .75 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmadaki ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin toplam güvenilirlik kat sayısı .72 bulunmuştur. Bu ölçeğin çalışmada kullanılmasına yönelik gereken izinler alınmıştır (EK-7).

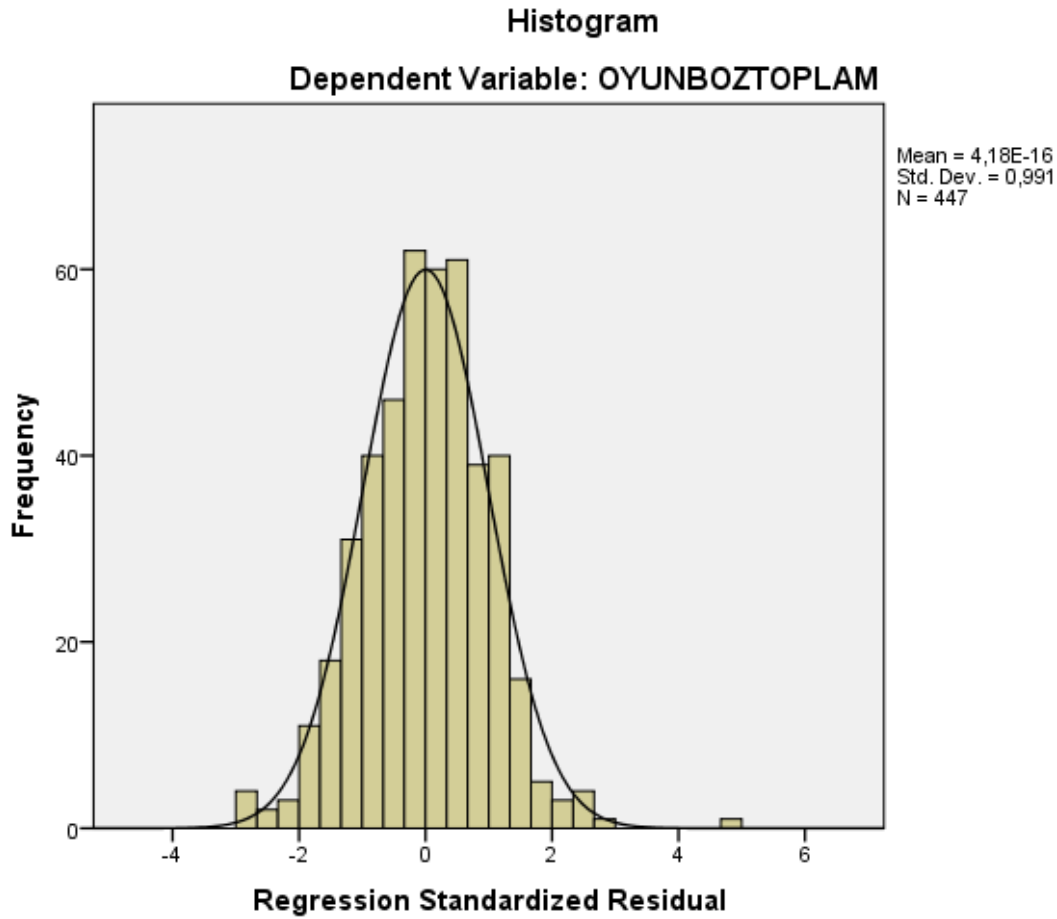
#### **1.4. Verilerin Toplanması**

Bu çalışmada Akdeniz Üniversitesinden etik kurul izni alındıktan sonra İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğünden de araştırma uygulama için gerekli izinler alınmıştır (10.02.2021-28091). Veriler 2021-2022 yılının güz döneminde İstanbul İli Fatih ilçesinden seçilen devlet okullarından araştırmacı tarafından toplanmıştır. Ölçeklerin uygulanması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Öğrencilere uygulama başlamadan önce çalışmanın gönüllülük esaslı olduğu belirtilmiş ve gönüllü olan öğrencilerden veriler toplanmıştır. Aynı zamanda öğrencilere uygulamaya başlamadan önce cevapların içten ve samimi olmasının sonuçların güvenilirliği açısından önemli olduğu belirtilmiştir. Gerekli açıklamalardan sonra ölçekler öğrencilere dağıtılmış ve uygulama yaklaşık 40 dakika sürmüştür.

#### **1.5. Verilerin Analizi**

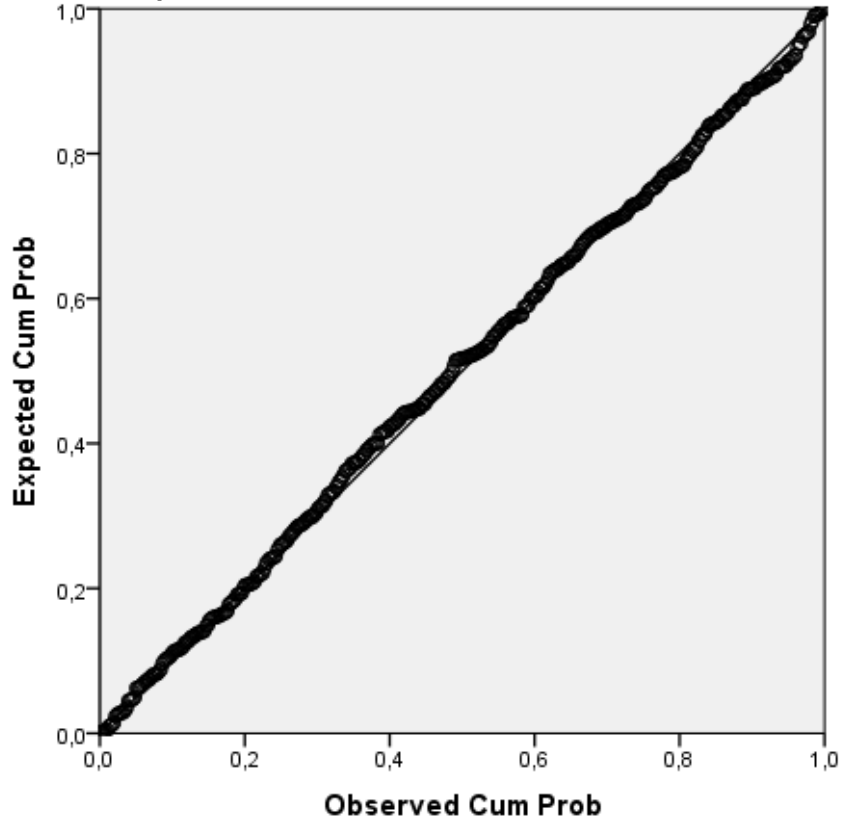
Öğrencilerin dijital oyun oynama bağımlılığı, oyunlarla ilgili bilişler ve alt boyutları, duygu düzenleme becerileri ve alt boyutları puanları arasında cinsiyet göre bir fark olup olmadığı bağımsız gruplar için t-testi ile incelenmiştir. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarında anne-baba eğitim durumlarına göre bir fark olup olmadığı bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA testi ile incelenmiştir. Oyun oynama bilişlerinin ve duygu düzenlemenin alt boyutlarının dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi regresyon analizi ile incelenmiştir.

Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir. Araştırmada regresyon analizinin varsayımları için normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları, sabit varyans, oto korelasyon ve çoklu bağlantı katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin dağılımına yönelik normallik katsayılarını belirtmek amacıyla standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı (Şekil 3.1.) ve normal olasılık grafiği (Şekil 3.2.) kullanılmıştır. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir. Normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik sayıltılarını karşılamaktadır. Sabit varyansı test etmek için regresyon artıklarının saçıntı grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.3.). Saçıntı grafiğine göre artıklar rastgele ve dengeli bir şekilde dağılarak sabit varyans sayıltısını karşılamaktadır.

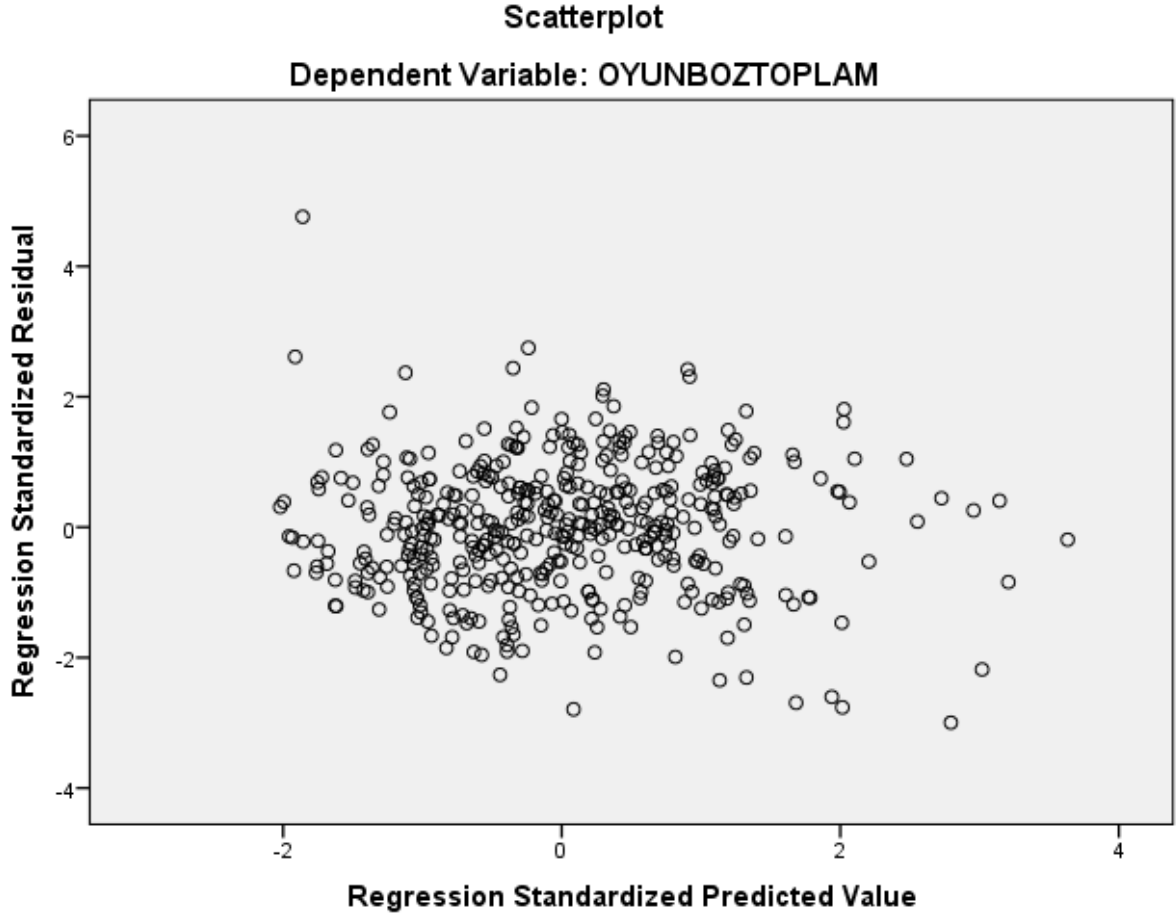


**Şekil 3.1.** Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken= Dijital Oyun Bağımlılığı Puanları)

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual  
Dependent Variable: OYUNBOZTOPLAM



Şekil 3.2. Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken= Dijital Oyun Bağımlılığı Puanları)



**Şekil 3.3.** Regresyon modeli için artıkların (Rezidüellerin) saçını (Skatter) grafiği (Bağımlı Değişken= Dijital Oyun Bağımlılığı Puanları)

Regresyon modelinde oto korelasyonun olup olmadığını test etmek için Durbin-Watson test istatistiğine bakılmıştır. Elde edilen Durbin-Watson değerinin 1,952 olması ile, değer 1.5 ile 2.5 arasında olduğu için otokorelasyonun olmadığı varsayımını karşılamaktadır. Araştırmada çoklu bağlantı olup olmadığına bakmak için değişkenler arası korelasyon incelendiğinde (Tablo 3.4) hiçbir korelasyon katsayısının .80'den büyük olmadığı görülmüştür. Analizde Tolerans değeri .20'den yüksek ve Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değeri .4'ten düşüktür. Bu bulgular Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu göstererek çoklu bağlantı olmadığı varsayımını sağlamaktadır.

**Tablo 3.4.** Öğrencilerin Oyun Oynama Bozukluğu Puanları ile Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar, Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| Değişkenler             | $\bar{x}$ | SS    | 1     | 2     | 3     | 4     | 5    | 6      | 7     | 8     |
|-------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|
| 1.OYUNBOZTOPLAM         | 50.34     | 12.86 |       |       |       |       |      |        |       |       |
| 2.OYUNÖDÜLİNANİS        | 2.63      | 1.69  | .450* |       |       |       |      |        |       |       |
| 3.UYUMSUZKATIKURAL      | 5.72      | 2.94  | .522* | .579* |       |       |      |        |       |       |
| 4.OYUNBENLİKSAYGISI     | 5.05      | 3.05  | .528* | .664* | .663* |       |      |        |       |       |
| 5.SOSYALKABUL           | 3.69      | 2.38  | .524* | .562* | .573* | .639* |      |        |       |       |
| 6. İCSELİSLEVSEL        | 13.76     | 3.73  | -.043 | -.031 | -.050 | -.061 | .007 |        |       |       |
| 7.DISSALİSLEVSEL        | 10.77     | 3.70  | .134* | .024  | .102* | .091* | .080 | .291*  |       |       |
| 8.İCSELİSLEVSELOLMAYAN  | 12.81     | 4.56  | .187* | .129* | .135* | .191* | .181 | .168*  | .144* |       |
| 9.DISSALİSLEVSELOLMAYAN | 9.34      | 4.30  | .368* | .218* | .289* | .340* | .310 | -.154* | .123* | .307* |

\*p<.05

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin, korelasyon analizi, tek yönlü ANOVA analizi ve regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

#### 4.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular

##### 4.1.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Anlamli Şekilde Farklılaşması

Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamli bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.1.1.'de verilmiştir.

**Tablo 4.1.1.** Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları (n=447)

|                          | Cinsiyet | n   | $\bar{x}$ | SS    | t      | p    | $\eta^2$ |
|--------------------------|----------|-----|-----------|-------|--------|------|----------|
| Dijital Oyun Bağımlılığı | Kız      | 208 | 48.02     | 13.00 | -3.607 | .000 | .03      |
|                          | Erkek    | 239 | 52.36     | 12.41 |        |      |          |

\*p<.05

Tablo 4.1.1.'de sunulan sonuçlara göre, erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları ile kızların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamli bir fark olduğu belirlenmiştir ( $t_{(445)}=3.607$ ,  $p=.000$ ,  $\eta^2=.03$ ). Buna göre erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları ( $\bar{x}=52.36$ ), kız öğrencilerin ortalamalarından ( $\bar{x}=48.02$ ) daha yüksektir. Her ne kadar fark anlamli çıkmış olsa da etki büyüklüğünün düşük çıkması nedeniyle söz konusu farkın düşük olduğu sonucuna varılabilir.

##### 4.1.2. Oyun Oynama Bilişleri Toplam Puan ve Alt Boyutları Ortalamalarının Cinsiyete göre Anlamli Şekilde Farklılaşması

Ortaokul öğrencilerinin oyun oynama bilişleri ve alt boyutlarının puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamli bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.1.2.'de verilmiştir.

**Tablo 4.1.2. Öğrencilerin Oyun Oynama Bilişleri ve Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları (n=447)**

|                               | Cinsiyet | n   | $\bar{x}$ | SS   | t      | p    | $\eta^2$ |
|-------------------------------|----------|-----|-----------|------|--------|------|----------|
| Oyun Oynama Bilişleri         | Kız      | 208 | 15.38     | 8.07 | -3.986 | .000 |          |
|                               | Erkek    | 239 | 18.56     | 8.66 |        |      |          |
| Oyun Ödüleriyle İlgili İnanış | Kız      | 208 | 2.37      | 1.60 | -3.094 | .002 |          |
|                               | Erkek    | 239 | 2.86      | 1.75 |        |      |          |
| Uyumsuz Katı Kural            | Kız      | 208 | 5.24      | 2.72 | -3.228 | .001 | .03      |
|                               | Erkek    | 239 | 6.13      | 3.06 |        |      |          |
| Oyun Temelli Benlik Saygısı   | Kız      | 208 | 4.54      | 3.02 | -3.303 | .001 |          |
|                               | Erkek    | 239 | 5.49      | 3.02 |        |      |          |
| Sosyal Kabul                  | Kız      | 208 | 3.24      | 2.23 | -3.803 | .000 |          |
|                               | Erkek    | 239 | 4.08      | 2.43 |        |      |          |

\*p<.05

Tablo 4.1.2.'de sunulan sonuçlara göre, oyun oynama bilişleri ( $t_{(445)}=3.986$ ,  $p=.000$ ,  $\eta^2=.03$ ), oyun ödülleriyle ilgili inanış ( $t_{(445)}=3.094$ ,  $p=.002$ ,  $\eta^2=.02$ ), oyunlarla ilgili uyumsuz katı kural ( $t_{(445)}=3.228$ ,  $p=.001$ ,  $\eta^2=.02$ ), oyun temelli benlik saygısı ( $t_{(445)}=3.303$ ,  $p=.001$ ,  $\eta^2=.02$ ) ve sosyal kabul ( $t_{(445)}=3.803$ ,  $p=.000$ ,  $\eta^2=.03$ ) puanlarında katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgulara göre erkek öğrencilerin oyun oynama bilişleri puan ortalamaları ( $\bar{x}=18.56$ ), oyun ödülleriyle ilgili inanış puan ortalamaları ( $\bar{x}=2.86$ ), oyunlarla ilgili uyumsuz katı kural alt boyutu puan ortalamaları ( $\bar{x}=6.13$ ), oyun temelli benlik saygısı puan ortalamaları ( $\bar{x}=5.49$ ) ve sosyal kabul puan ortalamaları ( $\bar{x}=4.08$ ), kız öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksektir. Her ne kadar bu değişkenlerdeki fark anlamlı çıkmış olsa da etki büyüklüklerinin düşük çıkması nedeniyle elde edilen farkların düşük olduğu sonucuna varılabilir.

#### **4.1.3. Duygu Düzenleme Becerileri Toplam Puan ve Alt Boyutları Ortalamalarının Cinsiyete göre Anlamlı Şekilde Farklılaşması**

Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Tablo 4.1.3.'te verilmiştir.



**Tablo 4.1.3.** Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları (n=447)

|   | Cinsiyet | n   | $\bar{x}$ | SS    | t      | p    | $\eta^2$ |
|---|----------|-----|-----------|-------|--------|------|----------|
| Duygu Düzenleme Becerileri              | Kız      | 208 | 46.51     | 10.19 | -.346  | .729 |          |
|   | Erkek    | 239 | 46.83     | 9.52  |        |      |          |
| İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme          | Kız      | 208 | 13.72     | 3.86  | -.245  | .806 |          |
|   | Erkek    | 239 | 13.80     | 3.63  |        |      |          |
| İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme  | Kız      | 208 | 13.66     | 5.10  | 3.666  | .000 | .03      |
|   | Erkek    | 239 | 12.07     | 3.89  |        |      |          |
| Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme         | Kız      | 208 | 10.35     | 3.70  | -2.232 | .026 | .01      |
|   | Erkek    | 239 | 11.13     | 3.67  |        |      |          |
| Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme | Kız      | 208 | 8.78      | 4.11  | -2.602 | .010 | .01      |
|   | Erkek    | 239 | 9.83      | 4.42  |        |      |          |

\*p<.05

Tablo 4.1.3.'te sunulan sonuçlara göre, erkek öğrenciler ile kız öğrencilerin duygu düzenleme toplam puan ortalamaları ( $t_{(445)}=.346$ ,  $p=.729$ ) ve içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu( $t_{(445)}=.245$ ,  $p=.806$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 4.1.3.'te sunulan sonuçlara göre, kız öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları ile erkeklerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ( $t_{(383,901)}=3.666$ ,  $p=.000$ ,  $\eta^2=.03$ ). Buna göre kız öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları ( $\bar{x}=13.66$ ), erkek öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamalarından ( $\bar{x}=12.07$ ) daha yüksektir. Her ne kadar fark anlamlı çıkmış olsa da etki büyüklüğünün düşük çıkması nedeniyle söz konusu farkın düşük olduğu sonucuna varılabilir.

Tablo 4.1.3.'te sunulan sonuçlara göre, erkek öğrencilerin dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamaları ile kız öğrencilerin dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ( $t_{(445)}=2.232$ ,  $p=.026$ ,  $\eta^2=.01$ ). Buna göre erkek öğrencilerin dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamaları ( $\bar{x}=11.13$ ), kız öğrencilerin dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamalarından ( $\bar{x}=10.35$ ) daha yüksektir. Her ne kadar fark anlamlı çıkmış olsa da etki büyüklüğünün düşük çıkması nedeniyle söz konusu farkın düşük olduğu sonucuna varılabilir.

Tablo 4.1.3.'te sunulan sonuçlara göre, erkek öğrencilerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları ile kız öğrencilerin dışsal işlevsel olmayan duygu

düzenleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ( $t_{(443,029)}= 2.602$ ,  $p= .010$ ).  $\eta^2=.01$ . Buna göre erkek öğrencilerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları ( $\bar{x}=9.83$ ), kız öğrencilerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamalarından ( $\bar{x}=8.78$ ) daha yüksektir. Her ne kadar fark anlamlı çıkmış olsa da etki büyüklüğünün düşük çıkması nedeniyle elde edilen farkın düşük olduğu sonucuna varılabilir.

## 4.2. Anne-Baba Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular

Ortaokul öğrencilerinin oyun oynama bozukluğu puanlarının anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA analizi yapılmıştır.

### 4.2.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşması

Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarının anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA testi uygulanmıştır. Kayıp veriler analizden çıkarılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.2.1.'de verilmiştir.

**Tablo 4.2.1. Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları (n=373)**

|   | Anne Eğitim             | n   | $\bar{x}$ | SS    | F     | p    |
|---|-------------------------|-----|-----------|-------|-------|------|
| <b>Dijital<br/>Oyun<br/>Bağımlılığı</b> | Okuryazar<br>değil      | 29  | 54.07     | 11.09 | 1.668 | .157 |
|   | İlkokul                 | 88  | 49.60     | 12.22 |       |      |
|   | Ortaokul                | 81  | 52.17     | 13.47 |       |      |
|   | Lise                    | 116 | 49.31     | 12.16 |       |      |
|   | Lisans ve<br>Lisansüstü | 59  | 48.39     | 13.66 |       |      |

\* $p<.05$

Tablo 4.2.1.'de sunulan sonuçlara göre, ortaokul öğrencilerinin oyun oynama bozukluklarının anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $F_{(4, 368)}= 1.668$ ,  $p=.157$ ).

Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarının baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar

için tek faktörlü ANOVA testi uygulanmıştır. Kayıp veriler ve baba eğitim durumunda okuryazar olmayan 8 kişi olduğu için analizden çıkarılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.2.2.'de verilmiştir.

**Tablo 4.2.2.** Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları (n=365)

|   | Baba Eğitim             | n   | $\bar{x}$ | SS    | F     | p    |
|---|-------------------------|-----|-----------|-------|-------|------|
| <b>Dijital<br/>Oyun<br/>Bağımlılığı</b> | İlkokul                 | 80  | 49.40     | 13.10 | 2.390 | 0.69 |
|   | Ortaokul                | 98  | 52.61     | 11.86 |       |      |
|   | Lise                    | 112 | 48.73     | 13.10 |       |      |
|   | Lisans ve<br>Lisansüstü | 67  | 47.96     | 12.35 |       |      |

\*p<.05

Tablo 4.2.2.'de sunulan sonuçlara göre, ortaokul öğrencilerinin oyun oynama bozukluklarının baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $F_{(3, 353)}= 2.390, p= .069$ ).

### 4.3. Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için çoklu regresyon analizinden önce korelasyon analizi yapılmıştır. Üçüncü bölümde Tablo 3.4.'te değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ve hesaplanan korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 3.4.'te sunulan korelasyon sonuçlarına göre, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının oyun ödülleriyle ilgili inanış ( $r=.450, p=.000$ ), oyunlarla ilgili uyumsuz katı kurallar ( $r=.522, p=.000$ ), oyun temelli benlik saygısı ( $r=.528, r=.000$ ), sosyal kabul ( $r=.524, p=.000$ ); dışsal işlevsel duygu düzenleme ( $r=.134, p=.002$ ), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r=.187, p=.000$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r=.368, p=.000$ ) ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin oyun oynama bozukluğu ile içsel işlevsel duygu düzenlemeleri arasında ise negatif ancak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur ( $r=.043, p=.181$ ).

Oyun ödülleriyle ilgili inanış, oyunlarla ilgili uyumsuz ve katı kurallar, oyun temelli benlik saygısı, sosyal kabul, içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme,

içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkenlerinin dijital oyun bağımlılığının manidar bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.3.'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.3.** Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığını Yordayan Değişkenler

|                         | <i>B</i> | <i>t</i> | <i>p</i> | <i>R</i> | <i>R</i> <sup>2</sup> | <i>F</i> |
|-------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------------------|----------|
| Model 1                 |          |          |          | .63      | .40                   | 36.653   |
| Oyun Ödül İnancı        | .606     | 1.531    | .127     |          |                       |          |
| Uyumsuz Katı Kural      | .902     | 3.928    | .000*    |          |                       |          |
| Oyun Benlik Saygısı     | .565     | 2.256    | .025*    |          |                       |          |
| Sosyal Kabul            | 1.169    | 4.216    | .000*    |          |                       |          |
| İçsel İşlevsel          | -.080    | -.571    | .569     |          |                       |          |
| Dışsal İşlevsel         | .223     | 1.622    | .106     |          |                       |          |
| İçsel İşlevsel Olmayan  | .085     | .752     | .453     |          |                       |          |
| Dışsal İşlevsel Olmayan | .472     | 3.724    | .000*    |          |                       |          |

\*Model 1 için:  $R^2_{düzeltilmiş}=.39$  , \* $p<.05$

Tablo 4.3'teki regresyon sonuçlarına göre, oyunlarla ilgili uyumsuz katı kural, oyun temelli benlik saygısı, sosyal kabul ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkenleri ise dijital oyun bağımlılığı manidar bir biçimde yordamaktadır. Söz konusu yordayıcı değişkenler, oyun oynama bozukluğunun varyansını %40'ını açıklamaktadır,  $R=.63$ ,  $F(8, 438)=36.653$ ,  $p=.000$ . Oyunlarla ilgili uyumsuz katı kural, oyun temelli benlik saygısı, sosyal kabul ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin yordayıcılık gücü açısından şu şekilde sıralanmaktadır: sosyal kabul ( $\beta=.216$ ), oyunlarla ilgili uyumsuz katı kural ( $\beta=.206$ ), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.158$ ) ve oyun temelli benlik saygısı ( $\beta=.134$ ). Bu bulgulara göre öğrencilerin oyunlarla ilgili uyumsuz katı kural düzeyleri, oyun temelli benlik saygıları, sosyal kabul düzeyleri ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri arttıkça dijital oyun bağımlılığı puanlarının da arttığı ifade edilebilir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar, bu sonuçların tartışılması ve araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak çeşitli öneriler yer almaktadır.

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinde dijital oyun oynamayla ilgili bilişlerin ve duygu düzenlemenin dijital oyun bağımlılığının yordayıcıları olup olmadığını incelemektir. Aynı zamanda araştırmada dijital oyun bağımlılığında cinsiyet ve anne baba eğitim durumu değişkenine göre fark olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür.
2. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarının anne-baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmüştür.
3. Ortaokul öğrencilerinin oyunlarla ilgili bilişlerin alt boyutlarından oyunlarla ilgili uyumsuz katı kural, oyun temelli benlik saygısı ve sosyal kabul boyutları ile duygu düzenleme becerilerinin alt boyutu dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri boyutu puanlarının öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarını anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur.

### 5.1.1. Cinsiyet ve Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Sonuçları

Araştırmada cinsiyete göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelendiğinde anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin internet dijital oyun bağımlılığı puanlarının, kız öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonucundan farklı olarak, Topşar (2015) tarafından yapılan çalışmada kız öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılığı erkeklere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Bunun sebebi olarak da duygusal zeka ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasında cinsiyete bağlı olumlu bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmaya benzer sonuçlar arasında ise, Öçalan (2019) tarafından yapılan araştırmada, 10-14 yaş grubu öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları ve oyunsallık düzeylerini karşılaştırmış ve erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Griffiths ve Hunt (1995) tarafından yapılan araştırmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre düzenli oyun oynama olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Erkeklerin, kızlara göre düzenli oyun oynama olasılığının fazla olmasındaki sebeplerin ise erkeklerin arkadaşlarıyla rekabet etmek ve arkadaşlarını etkileyebilmek için oyun oynamaya yönelmeleri şeklinde açıklanmaktadır. Hazar ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum birçok evde bilgisayar, tablet olmasına rağmen evinde bu dijital cihazlar olmayan öğrenciler için internet kafelere, oyun salonlarına gitme açısından erkek çocukların kız çocuklarına göre daha rahat olması ve erkeklerin internet oyunlarına daha ilgili olmasıyla açıklanmaktadır (Keskin, 2019; Hazar vd., 2017). Atak (2020) tarafından yapılan çalışmada ise, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgunun sebebi olarak ise, erkekler ile kızlar arasındaki duyuşsal özelliklerin farklılığından kaynaklı erkeklerin kızlara göre teknolojik ürünlerle daha ilgili olmaları ve o ürünlerle vakit geçirmekten daha çok keyif almaları şeklinde belirtilmektedir. Bu araştırmada literatürde belirtildiği gibi (Rumpf ve diğerleri, 2014), erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığının yüksek çıkma sebepleri arasında kızların internete oyun oynamak yerine daha çok sosyal ağları kullanmak için girmeleri, bunun haricinde çoğunlukla satılan dijital oyunların şiddet içerikli oyunlar olması bunların da kızların ilgi alanlarına girmemesi gibi durumlar ifade edilebilir. Araştırma sonuçları, mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Araştırmada cinsiyete göre oyun oynama bilişleri ve alt boyutları puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelendiğinde, erkek öğrencilerin oyun oynama bilişleri ve tüm alt boyutlarında kız öğrencilere göre anlamlı bir biçimde daha yüksek puan aldığı

görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde oyunlarla ilgili bilişlerin cinsiyet açısından ele alındığı araştırmalara pek rastlanmamıştır. King ve Delfabbro (2016), dijital oyun bağımlılığıyla ilgili bilişsel semptomların çoğunlukla erkekler tarafından bildirildiğini belirtmektedir. Ko ve diğerleri (2008) tarafından yapılan çalışmada, internet bağımlılığında kız ergenlerin daha çok duygusal sıkıntı ve adaletsizliğe karşı hoşgörüsüzlük inancına, erkek ergenlerin ise hayal kırıklığına tahammülsüzlüklerinin internet bağımlılığıyla ilişkisinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu farklılığın sebebi, kız ergenlerde daha fazla olumsuz sorunlara yönelme, özgüven eksikliğiyle ilişkili olarak daha fazla endişe duyma ve cinsiyetlerine dair yaşadıkları çatışmaların etkili olabileceğiyle açıklanmaktadır. Erkeklerde ise hayal kırıklığı karşısında kaçınma stratejisi olarak internete yönelmelerinin daha fazla olması, kız ergenlerin hayal kırıklığı yaşasalar da başa çıkmaya yönelik daha fazla girişimlerinin olduğu ve yardım arama davranışlarının daha fazla olduğu şeklinde açıklanmaktadır (Ko ve diğerleri, 2008). Mevcut araştırma bulgularında görülen farklılığın sebebi, araştırma yapılan örnekleme kız öğrencilerin dijital oyunlarla erkek öğrenciler kadar ilgilenmemeleri ve bu sebeple erkekler kadar çok dijital oyun oynamamaları şeklinde açıklanabilir.

Araştırmada cinsiyete göre duygu düzenleme becerileri ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelendiğinde öğrencilerin duygu düzenleme becerileri toplam puanları ve içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutları puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Araştırmada kız öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu ortalamalarının erkek öğrencilere göre anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu görülürken; erkek öğrencilerin ise dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutları ortalamalarının kızlara göre anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın sonuçlarının önceki sonuçların bazıları ile benzer olduğu (Barut, 2019; Aktürk, 2015; Ülkümen, 2021) bazı sonuçlardan ise farklı olduğu (Tamir ve diğerleri, 2007; Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018) görülmektedir. Barut (2019) tarafından yapılan çalışmada, kızların içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının erkeklerin puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarında anlamlı bir fark çıkmasa da erkeklerin bu alt boyutta daha yüksek puan aldıkları belirtilmiştir. Ülkümen (2021) yapmış olduğu çalışma sonucunda, erkeklerin kızlara göre duygu düzenleme konusunda daha çok güçlük yaşadığını ifade etmektedir. Bu araştırma sonucundan farklı

olarak Haşimoğlu ve Aslandoğan (2018) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyetin duygu düzenleme becerileri açısından farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Duygu düzenleme becerilerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini belirten yurt içinde ve yurt dışında bazı çalışmalar da mevcuttur (Tamir ve diğerleri, 2007; Yılmaz ve Cenkseven Önder, 2020). Bu araştırmada kız öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının erkeklere göre daha yüksek olmasının sebeplerinden biri kızların duygusal deneyime daha odaklı olarak felaketleştirme, ruminasyon gibi işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri daha sık kullanmaları (Garnefski ve diğerleri, 2004) olarak ifade edilebilir. Erkeklerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin kızlara göre daha yüksek çıkması, erkeklerin yaşadıkları olumsuz olaylar karşısında saldırganlık davranışını gösterme olasılıklarının fazla olmasıyla (Aktürk, 2015) ilgili olarak ifade edilebilir. Erkeklerin dışsal işlevsel duygu düzenleme becerilerinin kızlara göre daha yüksek çıkmasının ise örneklem özellikleri ve ergenlik dönemi özellikleriyle (kızların erkeklere göre ergenliğe daha erken girmeleri gibi) ilgili olabileceği düşünülebilir.

Araştırmada anne-baba eğitim duruma göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelendiğinde anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Literatürde anne-baba eğitim durumuna göre dijital oyun bağımlılığı arasındaki bulguların farklılık gösterdiğini (Ücan, 2018; Balıkçı, 2018) rapor eden çalışmalar bulunmakla birlikte mevcut araştırma bulgularıyla benzer bulguları (Kestane, 2019; Keskin, 2019) rapor eden çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Keskin, (2019) tarafından ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmada, öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları düzeylerinde anne-baba eğitim durumları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Hazar ve diğerleri (2017) ve Kestane (2019) tarafından yapılan çalışmalarda ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları, anne-baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Diğer yandan, Gökçearslan ve Durakoğlu (2014), tarafından yapılan çalışmada anne-baba eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılıkları düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Balıkçı (2018) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin çevrim içi oyun bağımlılıkları anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterirken; baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmacılar anlamlı farklılığın çıkmasını, ebeveynlerin çalışma durumuna bağlı olarak evde daha az zaman geçirmeleri ve çocuklarını daha az gözlemlemeleri ile ilişkili olabileceği yönünde açıklamışlardır. Mevcut araştırmada farklılığın çıkmamasının sebebi, anne-babaların çocuklarına teknolojik aletleri kullanma konusunda rol model olmaları ve teknoloji konusunda bilinçli kullanıma sahip olmamaları (Keskin, 2019) veya ebeveynlerin eğitim



düzeylerinin dijital oyun bağımlılığı hakkındaki farkındalıklarını değiştirmedeği (Hazar vd., 2017) şeklinde açıklanabilir. Mevcut araştırmanın sonuçları literatürdeki bulgularla birlikte ele alındığında dijital oyun bağımlılığı ile anne baba eğitim durumu arasındaki ilişkinin değişkenlik gösterdiği sonucuna varılabilir.

## **5.1.2. Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcılarına İlişkin Sonuçlar**

### **5.1.2.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Yordayıcısı Olarak Oyun Oynama Bilişleri**

Araştırmada oyun oynama bilişlerinin dijital oyun bağımlılığındaki yordayıcılığı dört ayrı alt boyutu açısından ele alınmıştır. Araştırma sonucunda bu dört alt boyuttan oyunlarla ilgili uyumsuz katı kural, oyun temelli benlik saygısı, sosyal kabul değişkenlerinin dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Oyundaki ödüllerin veya sanal birimlerin birçok konudan daha değerli olduğunu düşünerek ödüllere aşırı değer vermeyi içeren oyun ödülleriyle ilgili inanış değişkeninin dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir biçimde yordamadığı görülmüştür. Yordayıcılık gücü açısından değerlendirildiğinde, en çok bireylerin çevrim içi olarak sosyal ilişkiler kurup aidiyet hissi geliştirmek istedikleri sosyal kabulün etkili olduğu, sonrasında oyunun bireyin hayatında sorunlara yol açmasına rağmen kendisine göre oyun oynamak için sebepler bulduğu ve karar verme mekanizmalarını etkilediği oyunlarla ilgili uyumsuz katı kuralların ve son olarak oyundaki karakter yoluyla bireyin oyunda birçok başarı kazanması ve özgürce hareket edebildiği oyun temelli benlik saygısının etkili olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada dijital oyun bağımlılığı ile oyunlarla ilgili bilişlerin tüm alt boyutları, oyun ödülleriyle ilgili inanış, uyumsuz katı kural, oyun temelli benlik saygısı ve sosyal kabul, arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Vukosavljevic-Gvozden ve diğerleri (2015), tarafından yapılan çalışmada internet oyun oynama bağımlılığı ile gerçekdışı inançları arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. King ve Delfabbro (2016) yaptıkları çalışmada, dijital oyun bağımlılığı ile uyumsuz oyun bilişleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Çinli ergenlerle yapılan bir çalışmada, ergenlerin internet oyun oynamaya ilgili uyumsuz bilişleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasında pozitif güçlü bir ilişki bulunmuştur (Yu vd., 2020). Literatürdeki bu araştırmalar ise mevcut çalışmanın sonuçlarıyla benzerdir. Yücekaya (2019), internet oyun oynama bozukluğu ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracı rolünü incelediği çalışmasında, akılcı olmayan inançlar ile başa çıkma stratejilerinin internet oyun oynama bozukluğu ile anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır. Buna sebep olarak da örneklem büyüklüğünün az (61) olması gösterilmektedir. Ek olarak internet oyun oynama bozukluğunun en güçlü yordayıcısının,

başarısız öz denetim olduğu bulunmuştur. Literatürdeki bu araştırma mevcut araştırmanın sonuçları ile uyumlu değildir.

Bu araştırmada uyumsuz katı kural, oyun temelli benlik saygısı, sosyal kabul değişkenlerinin dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında bu konuyla ilgili çalışmalar az sayıda olmakla birlikte yapılan çalışmalara yurtdışı kaynaklarda rastlanmıştır. Haagsma ve diğerleri (2013) tarafından yetersiz öz düzenlemenin, çevrimiçi oyun oynamanın olumsuz sonuçlara sebep olması açısından önemli bir yordayıcı olduğu belirtilmiştir. Yalnızlık duygusu yaşayan ve kişilerarası sorun yaşayan kişilerin kendilerini düzenleme konusunda yetersiz kalmalarının dijital oyun bağımlılığına daha çok yönlendirerek olumsuz sonuçlara yol açma ihtimalinin daha çok olduğu ifade edilmiştir (Haagsma ve diğerleri, 2013). Bir başka yapılan çalışmada bilişsel çarpıtmalar içinde kısa vadeli düşünme ve tahammülsüzlüğün dijital oyun bağımlılığını yordayan en önemli işlevsel olmayan inançlar olduğu bulunmuştur (Huanhuan ve Su, 2013). King ve Delfabbro (2009), bireylerin aşırı dijital oyun oynama davranışının günlük hayattaki yetkilendirme eksikliği sebebiyle oluşabileceğini ifade etmektedir. Bu çalışmada ise öğrencilerin oyunlarla ilgili bilişlerinin sosyal kabul ve uyumsuz ve katı kurallar alt boyutlarındaki sonuçları literatürdeki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada da öğrencilerin daha rahat sosyal ilişki kurabilmek, aidiyet hissedebilmek amacıyla dijital oyuna yöneldiği, sonucunda ise işlerini erteleme veya önceliğe koyamama gibi kendini düzenleme konusunda zorluk yaşadıkları görülmüştür. Huanhuan ve Su (2013) tarafından yapılan çalışmadan farklı olarak ise, dijital oyunlarda anında gerçekleşen ödül sistemi, bireylerin günlük hayatında tahammülsüzlüklere yol açabilecekken, bu çalışmada ödül ile ilgili inanışlar alt boyutunun dijital oyun bağımlılığını yordamadığı görülmüştür. Farklılığın sebebi çalışmanın gerçekleştiği örneklemin yaş grubu (10-14 yaş) ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Huanhuan ve Su (2013) tarafından yapılan çalışmada örneklem 12-19 yaş arası ergenlik dönemi ve ergenlik döneminin de getirdiği bir tahammülsüzlük varken, bu çalışmadaki yaş aralığı 10-14'tür. Bu sebeple oyunlardaki ödül sisteminin, hitap ettiği ergen kesiminin yaş aralığına göre farklılaştığı söylenebilir. Farklı çalışmalarda, dijital oyun bağımlılığına yakın bir kavram olan sorunlu internet kullanımında, bilişsel çarpıtmaların önemli bir yordayıcı olduğu (Lu ve Yeo, 2015); kadın ve erkekler için duygusal rahatsızlığın internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu ortaya konularak internet bağımlılığını en çok yordayan irrasyonel inancın duygusal rahatsızlığa tahammülsüzlük olduğu (Ko ve diğerleri, 2008) belirtilmiştir.

Bireyleri dijital oyun bağımlılığına iten oyun bilişleri, alt boyut faktörleriyle ele alındığında literatürde dijital oyun bağımlılığı ile oyun bilişlerinin alt boyutları arasındaki pozitif ilişkiyi destekleyecek çalışmalar da mevcuttur. E-spor oyuncularıyla yapılan çalışmada rekabet etme dürtüsü ve başarı hissini yaşamak amacıyla oynayanların, eğlenmek için oynayanlara göre oyun oynama bağımlılıklarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (Yılmaz, 2020). Mortancik, (2015) bir takım içinde oynayan oyuncuların gruba ait olma hissini giderdiğini gösteren bir çalışma yapmıştır. Türkiye’de ergen MMORPG (Massively multiplayer online role-playing game/çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunu) oyuncularının katıldığı çalışmada, oyuncuların sosyalleşmek amacıyla oyun ortamına girdikleri bulunmuştur (Dindar ve Akbulut, 2014). Akkaş (2020), 11-18 yaş arası öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerini araştırdığı çalışmasında, öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin benlik saygıları, sosyal yeterlilikleri, yalnızlık düzeyleri ve psikolojik faktörler ile yüksek düzeyde anlamlı ilişkilerinin olduğunu rapor etmiştir. Sosyal açıdan zayıf, etkileşim kurmakta yetersiz olan, düşük benlik saygısı görülen bireylerde dijital oyun bağımlılığına yönelme ihtimalleri daha fazla olabildiğini; bireylerin düşük benlik saygısına sahip olduğunda, gerçek hayattan uzaklaşmak, arkadaş edinmek, gerçek yaşamlarında elde edemedikleri başarıyı yakalamak amacıyla daha çok dijital oyun oynayabildiğini ortaya koymuştur (Akkaş, 2020).

Mevcut çalışmada oyunlarla ilgili bilişlerin alt boyutlarından sosyal kabul, oyunlarla ilgili uyumsuz katı kurallar ve oyun temelli benlik saygısının dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Buna göre oyunlarla ilgili bilişlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyini arttırması şu şekilde açıklanabilir: oyuncuların aile, iş veya okul hayatında yaşadıkları streslerin de etkisiyle kendini gösterme ve kabul görme, bir gruba dahil olma, takdir edilme ihtiyaçları; oyunlardaki düzenli veya belirsiz aralıklarla yapılan ödüllendirmeler ve bunun kişide yarattığı haz duygusu, bu haz duygusunu sürdürme ihtiyacı bu kişileri internet oyunlarına daha fazla yönelterek internet oyun oynama düzeylerini arttırmaktadır. Bu davranışları da dijital oyun bağımlılığına yol açmaktadır.

### 5.1.2.2. Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Duygu Düzenleme Becerileri

Araştırmada duygu düzenleme becerilerinin, dijital oyun bağımlılığındaki yordayıcılığı dört alt boyutu açısından ele alınmıştır. Araştırma sonucunda bu dört alt boyuttan sadece bireylerin duygularını başka insanlara veya eşyalara yönelterek onlara zarar verdiği veya fiziksel/sözel saldırılarla insanlara kötü hissettirdiği dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri alt boyutunun dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bireylerin duygularını, düşüncelerini veya yaşadıkları durumları kendi içlerinde gözlemledikleri ve değerlendirdikleri içsel işlevsel duygu düzenleme, bireylerin yaşadıklarını içlerine attığı ve kendilerini olumsuz olarak kendilerine zarar verecek şekilde başkalarıyla karşılaştırdıkları içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve bireylerin kendisine yararlı olacak tavsiyeler aldıkları, egzersiz yaptıkları, sosyal ilişki kurdukları dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Bu sonuca göre ergenlerin duygularını insanlara veya eşyalara zarar verecek şekilde yansıttıkları dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri arttıkça dijital oyun bağımlılıkları da artmaktadır.

Bu araştırmada öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile dışsal işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve içsel işlevsel duygu düzenlemeleri arasında ise negatif düzeyde ancak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur. Barut (2019) çalışmasında, ergenlerin dijital oyun bağımlılığı puanları ile içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenlemeleri arasında negatif bir ilişki bulmuşken; öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları puanları ile içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu becerileri arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Mevcut araştırmanın sonuçlarının, bu çalışmanın sonuçları ile benzer olduğu görülmektedir.

Literatürde dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi çalışan sınırlı çalışma bulunmaktadır. İnternet oyun bozukluğu ile diğer çalışmaları karşılaştırma amacıyla literatürde benzer olarak internet bağımlılığıyla ilgili çalışılmıştır. Ülkümen (2021), ergenlerin ebeveynin duygusal erişebilirliği ile oyun bağımlılıkları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelediği çalışmasında, ebeveynlerin duygusal olarak erişilebilirliği ile ergenlerin oyun bağımlılıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı etkisinin olduğu bulunmuştur. Ercengiz ve Şar (2017) ergenlerle yaptıkları çalışmada, internet oyun bağımlılık düzeyi ile içsel işlevsel duygu düzenleme arasında negatif; içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel

duygu düzenleme becerileri arasında ise pozitif bir ilişki bulmuştur. Aynı zamanda dışsal işlevsel, dışsal işlevsel olmayan ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığının pozitif anlamda bir yordayıcısı; içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerinin ise negatif düzeyde yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Lin ve diğerleri (2020), bireylerin dijital oyun bağımlılıkları ile duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında duygu düzenleme ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ve duygularını gizleyen kişilerde dijital oyun bağımlılığı olma ihtimalinin de yüksek olduğu bulmuşlardır.

Dijital oyunların stres ve duygulardan uzaklaşmak için bir kaçış olduğu, çok fazla dijital oyun oynamanın ise duygu düzenlemeyi daha az kullanmaya yol açarak bireyi olumsuz etkilediği bulunmuştur (Villani vd. 2018). Çevrim içi oyuncularla yapılan bir çalışmada, oyuncular yaşadıkları hayal kırıklığı gibi olumsuz duygulardan, can sıkıntısından kaçmak amacıyla çevrim içi oyunlara yöneldiklerini; çevrim içi olarak sosyalleşirken gerçek hayatlarında asosyalleştiklerini belirtmişlerdir (Hussain ve Griffiths, 2009). Literatürdeki araştırmalar mevcut çalışmanın sonucuyla benzer olup işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılığını desteklediğini göstermektedir. Mevcut araştırma sonuçlarında dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki pozitif ilişkiyi göstermektedir. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin (EİDDÖ) dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutunda (*Bu olaya ilişkin neler hissettiğimi birisiyle konuşurum. Başkalarından tavsiye isterim. Arkadaşlarımdan veya ailemden sarılmak, dokunmak, elini tutmak gibi bedensel yakınlık ararım.*) gibi maddeler yer almaktadır. Bu maddelere bakıldığında bireylerin bu tarz bir arayışta olma sebeplerinden birinin, bireylerin sosyal destek arayışı (Ercengiz ve Şar, 2017) içinde olmaları şeklinde değerlendirilebilir. Wallenius ve Punamäki (2008) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin dijital oyunlardaki şiddet ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda dijital oyunlardaki şiddetin saldırgan davranışları arttırdığı bulgusu rapor edilmiştir. Choi ve diğerleri (2018), yaptıkları çalışmada, dijital oyun bağımlılığı olan ergenlerin, özdenetimde azalma ve saldırganlık gibi davranış sorunlarının meydana geldiğini belirtmişlerdir. Barut (2019) tarafından yapılan çalışmada ise, ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri arasında pozitif düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında da şiddet içerikli oyunların etkili olduğu belirtilmektedir. Mevcut araştırmada tek yordayıcı değişken olan dışsal olmayan işlevsel duygu düzenleme becerilerindeki en büyük etkenin de şiddet içerikli oyunlar olabileceği düşünülebilir.

## 5.2. Öneriler

Araştırmanın bulguları dikkate alınarak uygulayıcılar ve araştırmalar için iki alt başlıkta öneriler ifade edilmiştir.

### 5.2.1. Uygulamacılara Dönük Öneriler

1. Dijital oyun bağımlılığı açısından erkek öğrenciler daha fazla risk altında bulunduğu için, erkek öğrencilerin oyun başında geçirdikleri zamanın kontrolünün yapılması, öğrencinin oyuna giriş nedenine göre sosyalleşme ihtiyacı ise sportif/sanatsal farklı etkinliklere yönlendirilmesi veya ilgi alanı teknoloji ise kendisini bu konuda olumlu açıdan geliştirebileceği yazılım, kod yazma vb. kurslara yönlendirilmesi yapılabilir.
2. Oyunlarla ilgili bilişler konusunda bilişsel çarpıtmaların erkek öğrencilerde daha fazla olması nedeniyle erkek öğrencilerle psikolojik danışma sürecinde oyun oynama davranışının altında yatan düşünceler araştırılarak, öğrencinin irrasyonel inançlarına göre öğrenciye uygun müdahalede bulunulabilir. Hayal kırıklığı, günlük hayattaki stres gibi durumlardan kaçmaksa baş etme konusunda psikolojik danışmanlar tarafından psikolojik destek verilebilir veya yönlendirilebilir.
3. Kız öğrencilere ruminasyon, olumsuz sosyal karşılaştırma, duygularını bastırma, kendine zarar verme gibi içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri konusunda psikolojik danışmanlar işlevsel duygu düzenlemeye çevrilmesi konusunda kız öğrencilerle duygu odaklı çalışmalar, duygularla baş etme gibi konularda danışmalar yapabilir. Erkek öğrencilerde ise dışsal işlevsel olmayan duygularını düzenlemeleri konusunda enerjilerini doğru yerlere aktarabilecekleri alternatifleri araştırmaya yönlendirilebilir. Öfke kontrolü konusunda rehberlik edilebilir veya psikolojik danışma yapılabilir.
4. Dijital oyun bağımlılığını yordayan uyumsuz katı kural, oyun temelli benlik saygısı ve sosyal kabul, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutlarıyla ilgili psikolojik danışmanlar tarafından öğrencilere sosyalleşme ve arkadaş edinme, özgüven, öfke kontrolü, öfkesini daha sağlıklı yönlendirmesi için psikoeğitim çalışmaları yapılabilir. Öğrencilerin başarılarının ve yeteneklerinin farkında olarak kendine güven duyması, duygularını sağlıklı bir şekilde düzenleyip ifade etmesi buna bağlı olarak aidiyet hissedeceği gerçek sosyal ilişkiler kurmasına yardımcı olunabilir.
5. Psikolojik danışmanlar tarafından öğrenciyle sürece başlamadan önce ebeveynlerle de görüşülerek müşavirlik edilebilir. Ebeveynlerin aile içinde değişiklik yapması gerektiği veya öğrencilerle daha çok iletişim kurması gerektiği noktalar konusunda ebeveynler bilgilendirilebilir. Okul–aile işbirliği sağlanabilir.

### 5.2.2. Araştırmacılara Dönük Öneriler

1. Bu araştırma yalnızca İstanbul Fatih'teki üç ortaokuldan alınan verilerle yapılmıştır. Yapılacak araştırmalar daha geniş örneklemleri, farklı yaş gruplarını alarak literatüre katkı sağlayabilir.
2. Bu araştırma nicel araştırma yöntemleri kullanılarak yapılmıştır. Yapılacak olan sonraki araştırmalar daha derinlemesine bilgi elde etmek için nitel yöntemler kullanılarak yapılabilir.
3. Çok fazla çalışılmamış olan dijital oyunlarla ilgili bilişler kavramı ve duygu düzenleme becerileri ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki farklı kesimlerde, daha geniş örneklemlerde çalışılarak literatüre daha fazla katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
4. Mevcut çalışmada dijital oyun bağımlılığını yordayan uyumsuz katı kurallar, oyun temelli benlik saygısı, sosyal kabul, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri değişkenlerini içeren bir psikoeğitim programı oluşturulabilir.

## KAYNAKÇA

- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji bağımlılığı* (1. Dijital Baskı). Eğitim Yayınevi.  
<https://books.google.com.tr/books>
- Akkaş, İ. (2020). Küresel bir sorun alanı olarak dijital oyun bağımlılığı üzerine çalışma: Erzincan ili örneği. *Modern Leisure Studies*, 2(1), 11-23. [www.dergipark.org.tr/mls](http://www.dergipark.org.tr/mls)
- Aktürk, Ş. K. (2015). *Okul öncesi dönem çocuklarında duygu düzenleme becerileri ile akran ilişkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Amatem. (2008, Kasım 13). *İnternet AMATEM'in ilgi alanına girdi*. Hürriyet Haber.  
<https://www.hurriyet.com.tr/yerel-haberler/ankara/internet-amatem-in-ilgi-alanina-girdi-10354284>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2008). *İnternet Kullanımı ve Aile Araştırması* (Yayın No. 33). Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.  
[http://www.bilgitoplumu.gov.tr/wp-content/uploads/2015/01/Internet\\_Kullanimi\\_ve\\_Aile.pdf](http://www.bilgitoplumu.gov.tr/wp-content/uploads/2015/01/Internet_Kullanimi_ve_Aile.pdf)
- Anlı, G., & Taş, İ. (2018). Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeği kısa formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Studies*, 13(11), 189-203.  
<http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13371>
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.  
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/115179>
- Arslan, G., & Balkıs, M. (2014). The investigation of relationship between problem behaviors and family problems in adolescence. *SDU International Journal of Educational Studies*, 1(1), 11-23. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/195325>
- Atak, F. (2020). *10-14 yaş arasındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrim içi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.



- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelemesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Beck, A. T. (1964). Düşünme ve depresyon II. Theory and Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571. doi:10.1001/archpsyc.1964.01720240015003
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, Teknoloji Bağımlılığını Önleme Çalışma Grubu. (2014). *İnternetin Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştayı Raporu* (1. Sürüm). <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/MUUMu.pdf>
- Buran, A. (2021). Kumar oynama bozukluğunda bilişsel davranışçı terapinin etkinliği üzerine sistematik bir derleme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 180-186. Doi: 10.51982/bagimli.835376
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Can Bilgin, H. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation:A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 73- 100. <http://www.jstor.org/stable/1166139>
- Chiu, S., Lee, J., & Huang, D. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(5), 571-581. doi:10.1089/cpb.2004.7.571
- Choi, C., Hums, M. A., & Bum, C. (2018). Impact of the family environment on juvenile Mental health: eSports online game addiction and delinquency. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2850), 2-12. doi:10.3390/ijerph15122850
- Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları*. Remzi Kitabevi.

- Çakıroğlu, S., & Görmez V. (2020). Adaptation of Internet Gaming Cognition Scale to Turkish: Reliability and Validity Study. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 30(2), 1-6. DOI: 10.5455/PCP.20200326093746
- Çetin, E. (2013). Tanımlar ve temel kavramlar. M. A. Ocak (Ed.), *Eğitsel dijital oyunlar* (s. 2-294). Pegem Akademi. <https://depo.pegem.net/9786053645153.pdf>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers In Human Behavior*, (17), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demirtaş Madran, H., A. & Ferligül Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrim içi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 99-107. doi: 10.5455/apd.39828
- Denollet, J., Nyklicek, I., & Vingerhoets A. J. J. M. (2008). Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues. Vingerhoets, A. J. J. M., Nyklicek, I. ve Denollet, J. (Eds.), *Introduction: emotions, emotion regulation, and health* (s. 3-11). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-29986-0\\_1](https://doi.org/10.1007/978-0-387-29986-0_1)
- Dindar, M., & Akbulut, Y. (2014). Motivational Characteristics of Turkish MMORPG Players. *Computers in Human Behavior*, 33, 119-125. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.016>
- Dodge, K. A. (1991). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation. Garber, J., Dodge, K. A. (Eds.), *Emotion and social information processing* (s. 159-181). Cambridge University Press.
- Dökmen Ü. (2005). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. Sistem Yayıncılık.
- Dursun, A., & Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inuefd/issue/36595/336272>
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64. doi:10.17827/aktd.498947
- Ercengiz, M., & Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183-194. Doi: 10.19126/suje.307236

- Erdem, G. (2019). *Lise düzeyindeki ergenlerde sosyal medya kullanımı, akran ilişkileri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *ADDICTA: The Turkish Journal On Addictions*, 2(1), 53-83. DOI 10.15805/addicta.2015.2.1.015
- Erdoğan-Yıldırım, Z., & Tekinsav Sütücü, S. (2016). Madde ile ilişkili bozuklukların tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisi etkililiği: Sistemik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(1), 108-128. doi:10.18863/pgy.32564
- Frasca, G. (2001). *Video games of the oppressed: Videogames as a means for critical thinking and debate* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Georgia Institute of Technology.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, (36), 267–276.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18 a national study. *Psychological Science*, 20(5), 594-785. DOI: [10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x)
- Gentile, D., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), 319-329. doi:10.1542/peds.2010-1353
- Goleman, D. (2011). *Duygusal zeka : neden IQ'dan daha önemlidir?.* Varlık Yayınları.
- Gökçearsan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435. <https://arastirmax.com/tr/>
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/594195>

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assesment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423(6939), 534–537. doi:10.1038/nature01647
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody?. *Employee Councelling Today*, 8(3), 19-25. <https://doi.org/10.1108/13665629610116872>
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Griffiths, M. (2003). Videogames: Advice for parents and teachers. *Education and Health*, 21(3), 48-49. <https://sheu.org.uk/sheux/EH/eh213mg.pdf>
- Griffiths, M. (2005). Handbook of Computer Game Studies. J. Goldstein, J. Raessens (Eds.), *The therapeutic value of videogames* (s.161–171). MIT Pres. <https://www.academia.edu>
- Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5(3), 189-193. <https://doi.org/10.1002/casp.2450050307>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent -and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality And Social Psychology*. 74(1), 224-237. DOI: 10.1037//0022-3514.74.1.224.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J.J. (1999).\_Emotion regulation: past, present, future. *Cognition And Emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/0269999399379186>
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Handbook Of Emotion Regulation. Gross, J. J. (Ed.), *Emotion regulation: conceptual foundations* (s. 3-24). New York.
- Gürsoy, A.B. (2020). Lise öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ve aleksitimi ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Haagsma, M. C., Caplan, S. E., Peters, O., & Pieterse, M. E. (2013). A cognitive-behavioral model of problematic online gaming in adolescents aged 12–22 years. *Computers in human behavior*, 29(1), 202-209. doi: 10.1016/j.chb.2012.08.006
- Haşimoğlu, A., Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Review Of Humanities And Social Sciences*, 1(2), 71-83.
- Hazar, Z., Hazar, K., Gökyürek, B., Hazar, M., & Çelikkilek, S. (2017). Ortaokul öğrencilerinin oyunsallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4320-4332. doi:10.14687/jhs.v14i4.5035
- Hazar, Z., Tekkurşun-Demir, G., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1028808>
- Horzum, M. H., Ayas, T., & Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/cocuklar-icin-bilgisayar-oyun-bagimlilik-olcegi-toad.pdf>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/268/238>
- Huanhuan, L., & Su, W. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35(9), 1468- 1475. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2013.05.021>

- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: A qualitative analysis. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(6), 747-753. DOI: 10.1089=cpb.2009.0059
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1333. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Karabulut, B. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve şiddet ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N., & Ünsal Barlas, G. (2016). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Klinik Ve Deneysel Sağlık Bilimleri*, 6(1), 14-9. <https://dergipark.org.tr/en/pub/marusbed/issue/17866/187383>
- Karaman, K., & Kurtoğlu, M. (2009). Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. M. Akgül, E. Derman, U. Çağlayan, & A. Özgit (Eds.), *Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri* (s. 649-658). Harran Üniversitesi. <https://ab.org.tr/kitap/ab09-1.pdf>
- Kestane, M. (2019). *Dijital oyun bağımlılığının ilköğretim ikinci kademe çağındaki öğrencilerin akademik başarısı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218. doi:10.1016/j.eurpsy.2007.10.010
- King, D., & Delfabbro, P. (2009). Understanding and assisting excessive players of video games: a community psychology perspective. *The Australian Community Psychologist*, 21(1), 62-74. [https://groups.psychology.org.au/Assets/Files/21\(1\)-King-Delfabbro.pdf](https://groups.psychology.org.au/Assets/Files/21(1)-King-Delfabbro.pdf)

- King, D.L., & Delfabbro, P.H. (2014). The cognitive psychology of internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 34, 298-308. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.006>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2016). The cognitive psychopathology of internet gaming disorder in adolescence. *J. Abnorm. Child Psycho*, 44, 1635–1645. DOI 10.1007/s10802-016-0135-y
- Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *D-Lib Magazine*, 8(2). <http://www.dlib.org/dlib/february02/kirriemuir/02kirriemuir.html>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Wang, S. Y. (2008). The association between Internet addiction and belief of frustration intolerance: the gender difference. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(3), 273-278. doi: 10.1089/cpb.2007.0095
- Koca, D., & Ekşi, H. (2021). Fen lisesi öğrencilerinde öz yeterlik ve iyi oluş: duygu düzenlemenin aracı rolü. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 10(3), 1047-1065. <http://dx.doi.org/10.30703/cije.803179>
- Koçak, H., Köse, Z. (2014). Ergenlerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve sosyalleşme süreçleri üzerine bir araştırma (Kütahya ili örneği). *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21-32. <http://194.27.234.108/xmlui/handle/20.500.12438/1480#sthash.5VGyJSt0.dpbs>
- Kuşat, A. (2011). Bedensel ibadetlere psikofizyolojik bir yaklaşım. *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(2), 21-36. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/66688>
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology and behavior*, 12(5), 551-555. doi:10.1089/cpb.2009.0036
- Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion a new synthesis. Springer. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=mATTP46QIp4C&oi=fnd&pg=PR7&ots=n8UmzPgb6x&sig=QfrGPHGhrFu3KmJdih3WVHhCv-E&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=mATTP46QIp4C&oi=fnd&pg=PR7&ots=n8UmzPgb6x&sig=QfrGPHGhrFu3KmJdih3WVHhCv-E&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Lemmens J.S., & Valkenburg, P.M., Peter, J. (2009) Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>

- Lin, P. Y., Lin, H. C., Lin, P. C., Yen, J. Y., & Ko, C. H. (2020). The association between emotional regulation and internet gaming disorder. *Psychiatry Research*, 289, 113060. doi:10.1016/j.psychres.2020.113060
- Lu, X., & Yeo, K. J. (2015). Pathological internet use among Malaysia university students: risk factors and the role of cognitive distortion. *Computers in Human Behavior*, 45, 235-242. doi: 10.1016/j.chb.2014.12.021
- Martoncik, M. (2015). e-Sports: Playing just for fun or playing to satisfy life goals? *Computers in Human Behaviour*, 48, 208-211. doi:10.1016/j.chb.2015.01.056
- Müller, K.W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., Richardson, C., & Tsitsika, A. (2014). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(3), 565–574. DOI: 10.1007/s00787-014-0611-2
- Nurulleyava, N. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve üstbilişsel sorun arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., & Pektaş, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı-klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.  
<https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TmpVek9EQXc>
- Orhan, E. (2018). *10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ömer Halis Demir Üniversitesi.
- Özcan, Ö. & Gül Çelik, G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi, *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120. file:///C:/Users/hp/Downloads/biliseldavranterapi%20(1).pdf
- Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 10-20.  
[https://www.researchgate.net/publication/287217485\\_Dunden\\_Bugune\\_Bilissel\\_Davranisci\\_Terapiler\\_Teori\\_ve\\_Uygulama](https://www.researchgate.net/publication/287217485_Dunden_Bugune_Bilissel_Davranisci_Terapiler_Teori_ve_Uygulama)



- Özdel, K., Kart, A., & Türkçapar, M. H. (2021). Bipolar bozukluk tedavisinde bilişsel davranışçı terapi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 58(1), 66-76.  
<https://doi.org/10.29399/npa.27419>
- Özdemir, Y., & Çok, F. (2011). Ergenlikte Özerklik Gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 152-164. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200053>
- Özmen, M. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin yordanması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: the regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145–156. <https://doi.org/10.1002/cpp.523>
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş*. Kaknüs Yayıncılık.
- Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Brown, S. C., Swing, E. L. (2014). The positive and negative effects of video game play. A. Jordan, D. Romer (Eds.), *Media and the Well Being of Children and Adolescents* (s. 109-128). Oxford University Press.
- Rumpf, H. J., Vermulst, A. A., Bischof, A., Kastirke, N., Gürtler, D., Bischof, G., Meerkerk, G-J., John, U., & Meyer, C. (2014). Occurrence of internet addiction in a general population sample: a latent class analysis. *European addiction research*, 20(4), 159-166. DOI: 10.1159/000354321
- Sallayıcı, Z., & Yöndem, Z.D. (2020). Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi ile davranış problemleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 13-23.  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/928580>
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216. DOI: 10.5350/DAJPN2017300304
- Schachter, S., & Singer, J.E. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotinal state. *Psychological Review*, 69(5), 379-399. DOI: 10.1037/H0038845

- Stevens M. W. R., King D. L., Dorstyn, D., & Delfabbro P. H. (2019). Cognitive-behavioral therapy for internet gaming disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Psychother.* 26, 191-203. <https://doi.org/10.1002/cpp.2341>
- Şenel, A., Atılğan, E., Turhan, M., Özsoy, R., Duman, S., Ocak, M.N., Özgün, G., Kölük, H. K., Sünmez, N.S., Mutlu, C., & Kaya Mutlu, E. (2021). İnternet oyun oynama bozukluğu olan adölesanlarda kas iskelet sistemi semptomları. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 218-225. Doi: 10.51982/bagimli.880452
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M.Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (11), 261-268. <https://alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/126/261-268.pdf>
- Taş, İ. (2019). Ergenlerde bağlanma stilleri, oyun bağımlılığı ve empatik eğilim arasındaki ilişkiler örüntüsü. *Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 19(83), 125-144. <https://www.acarindex.com/pdfs/43179>
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 731-744. DOI: 10.1037/0022-3514.92.4.731
- Tetik, S. (2019). *Çocuk ve ergenlerde duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition: The development of emotion regulation: biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, (59), 25-52. DOI: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Toprak, Z., & Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 306-317. DOI: 10.33308/26674874.2019332133.
- Topşar, A. (2015). *Ortaokul 7. sınıf öğrencilerinde duygusal zeka ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu. (2011). Duygu. *Türkçe sözlükte*. 24 Temmuz 2022'de <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.

- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2011). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14. <https://www.jcbpr.org/fulltext/77-1334216734.pdf>
- Türkiye İstatistik Kurumu[TÜİK]. (2013, Ağustos 22). *06-15 yaş grubu çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı ve medya*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=06-15-Yas-Grubu-Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanimi-Ve-Medya-2013-15866>
- Türkiye İstatistik Kurumu[TÜİK]. (2021, Aralık 22). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>
- Ulaşan Özgüle, E. T., & Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1–18. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120170000m000015.pdf>
- Ulum, H. (2016). *Çocuklarda bilgisayar oyunu bağımlılığı ile duygu ayarlayabilme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Ücan, İ. (2018). *Algılanan sosyal destek ile dijital oyun bağımlılığının ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Ülkümen, İ. (2021). *Geç ergenlik dönemindeki bireylerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: A systematic review. *Games for Health Journal*, 7(2), 85-99. doi: 10.1089/g4h.2017.0108
- Vukosavljevic-Gvozden, T., Filipovic, S., & Opacic, G. (2015). The mediating role of symptoms of psychopathology between irrational beliefs and internet gaming addiction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33(4), 387-405. doi: 10.1007/s10942-015-0218-7

- Wallenius, M., & Punamäki, R. J. (2008). Digital game violence and direct aggression in adolescence: A longitudinal study of the roles of sex, age, and parent–child communication. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*, 286–294. doi:10.1016/j.appdev.2008.04.010
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (s. 13-37). The Guilford Press. [http://sf-act.com/docs/werner\\_models\\_emotreg\\_09.pdf](http://sf-act.com/docs/werner_models_emotreg_09.pdf)
- World Health Organization [WHO]. (2018, Ekim 22). *Addictive behaviors: gaming disorder*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi, 27*(2), 128-137. doi: 10.5080/u13407
- Yavuz, O. (2018). Özel yetenekli öğrencilerde internet ve oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2*(4), 281-296.
- Yee, N. (2006). Motivations of play in online games. *CyberPsychology and Behavior, 9*(6), 772-775. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Yen, J. Y., Yeh, Y. C., Wang, P. W., Liu, T. L., Chen, Y. Y., & Ko, C. H. (2018). Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(1), 2-11. doi:10.3390/ijerph15010030
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılık olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication, 9*(2), 130-144. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tojdac/issue/44330/547789>
- Yeşildal, A., Oğuz, G., Güven, M., Sungur, M. Z., & Üstünoçar, İ. (2014). Sigara Bağımlılığı tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisi. *Bağımlılık Dergisi, 15*(2), s.76-84. [www.bagimlilikdergisi.net](http://www.bagimlilikdergisi.net)
- Yıldırım, E. (2019). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.

- Yıldız, M. A. (2016). Multiple mediation of emotion regulation strategies in the relationship between loneliness and positivity in adolescents. *Eğitim ve Bilim*, 41(186), 217-231. DOI: 10.15390/EB.2016.6193
- Yıldız, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1), 66-78. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/aV5Ie.pdf>
- Yılmaz, B. (2020). *E-spor oyuncularının algıladıkları sosyal destek, aile iklimi ve yetişkin bağlanma stillerinin oyun bağımlılığı üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Yılmaz, Y., & Cenkseven Önder, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.766746>
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <http://netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-256. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17. <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behaviour*, 10(5), 671-679. DOI: 10.1089/cpb.2007.9971
- Yu, Y., Mo, P.K., Zhang, J., Li, J., & Lau, J.T. (2020). Validation of the chinese version of the revised Internet gaming cognition scale among adolescents in China: maladaptive cognitions as potential determinants of internet gaming disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-12. doi:10.3390/ijerph17010290
- Yu, Y. Mo, PK-h., Zhang, J., Li, J., & Lau, JT-f. (2019). Validation of the chinese version of the revised internet gaming cognition scale among adolescents in china: Maladaptive cognitions as potential determinants of internet gaming disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 2-12. doi:10.3390/ijerph17010290

Yücekaya, H. B. (2019). *İnternet oyun oynama bozukluğu, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri ve öz-denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İbni Haldun Üniversitesi.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics, 27*(2), 155-168.  
<https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014>

## EKLER

### EK-1 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler,  
bu araştırmayı ortaokul öğrencilerinde dijital oyunlarla ilgili faktörleri incelemeyi amaçladığım ve Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ danışmanlığında yürüttüğüm tezim kapsamında yapmaktayım. Ölçek sorularının doğru bir cevabı olmayıp kendinize en yakın bulduğunuz seçeneği işaretlemeniz araştırmanın sağlıklı yürütülebilmesi bakımından önemlidir. Soruları yanıtlarken sakıncalı gördüğünüz bir durumla karşılaştığınızda istediğiniz an yanıtlamayı durdurabilirsiniz. Verdiğiniz yanıtlar yalnızca bilimsel veri oluşturmak amacıyla kullanılacaktır ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Araştırma ile ilgili sormak istediğiniz soruları aşağıda yer alan e-mail adresimden iletebilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Nur ŞAHAN  
Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi  
Kırımlı Aslanbey İlkokulu / Fatih / İSTANBUL

#### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

Yaşınız: .....

Okulunuz: .....

Cinsiyetiniz: K  E

Sınıfınız: 5  6  7  8

#### Anne Eğitim Durumu

- Okuryazar değil  
 İlkokul  
 Ortaokul  
 Lise  
 Lisans  
 Yüksek Lisans

#### Baba Eğitim Durumu

- Okuryazar değil  
 İlkokul  
 Ortaokul  
 Lise  
 Lisans  
 Yüksek Lisans

## EK-2 İNTERNET OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ

**AÇIKLAMA:** Bu ölçekte yer alan sorular sizin son bir yıl (son 12 ay) içindeki oyun oynama etkinliğinizi belirlemek için oluşturulmuştur. “Oyun etkinliği” masaüstü/dizüstü bilgisayar, tablet, akıllı telefon, oyun konsolu veya başka bir tür cihazda çevrimiçi-online ve/veya çevrimdışı oynanan herhangi bir oyunla ilgili etkinlik demektir.

| No | İfadeler   | Kesinlikle<br>Katılmıyorum | Katılmıyorum | Ne<br>Katılıyorum<br>Ne<br>Katılmıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle<br>Katılıyorum |
|----|--|----------------------------|--------------|---|-------------|---------------------------|
| 1  | Oyunların uzun zaman alması sebebiyle sık sık uykusuz kalırım. | ( )                        | ( )          | ( )                                     | ( )         | ( )                       |
| 2  | Oyunları kendimi daha iyi hissetmek için oynamam.              | ( )                        | ( )          | ( )                                     | ( )         | ( )                       |
| 3  | Son bir yılda oyun oynadığım süreyi önemli ölçüde arttırdım.   | ( )                        | ( )          | ( )                                     | ( )         | ( )                       |
| 4  | Oyun oynamadığım zamanlarda kendimi daha huzursuz hissederim.  | ( )                        | ( )          | ( )                                     | ( )         | ( )                       |
| 5  | Oyun oynamaktan diğer hobilere yönelik ilgimi kaybettim.       | ( )                        | ( )          | ( )                                     | ( )         | ( )                       |



### EK-3 İNTERNET OYUN OYNAMA BİLİŞLERİ ÖLÇEĞİ

**AÇIKLAMA:** Bu ölçekte yer alan sorular sizin son bir yıl (son 12 ay) içindeki oyun oynama etkinliğiniz ile ilgili düşüncelerinizi belirlemek için oluşturulmuştur. **“Oyun etkinliği” masaüstü/dizüstü bilgisayar, tablet, akıllı telefon, oyun konsolu veya başka bir tür cihazda çevrimiçi-online ve/veya çevrimdışı oynanan herhangi bir oyunla ilgili etkinlik demektir.**

|   | Katılmıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|---|--------------|-------------|------------------------|
| 1. Bir oyun sırasında hata yaptığımda; ilerleyemediğimde veya oyunu kaybettiğimde, oyuna yeniden başlayıp tekrar denemem gerekir. |              |             |                        |
| 2. Çok zaman ve enerji harcadığım bir oyunu yarıda bırakmak bir kayıp olacaktır.  |              |             |                        |
| 3. Oyunlardaki ödüller benim için hayatımdaki diğer şeyler kadar önemlidir.   |              |             |                        |
| 4. Oyundaki karakterim bir şey başardığında, onu ben de başarmış gibi hissederim.   |              |             |                        |
| 5. Oyun oynadıktan sonra kendimi daha iyi hissederim.   |              |             |                        |
| 6. Oyun oynamanın hayatımda başka pek çok faydası vardır.   |              |             |                        |

## EK-4 ERGENLER İÇİN DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

| Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığımızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığımızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. |  | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Çoğu zaman | Her zaman |
|--|--|--------------|---------|-------|------------|-----------|
| <b>“Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;</b>  |  |              |         |       |            |           |
| 1  | Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.                                   | ( )          | ( )     | ( )   | ( )        | ( )       |
| 2  | Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm.           | ( )          | ( )     | ( )   | ( )        | ( )       |
| 3  | Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırım.   | ( )          | ( )     | ( )   | ( )        | ( )       |
| 4  | Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.                                | ( )          | ( )     | ( )   | ( )        | ( )       |
| 5  | Öfkemi/üzüntümü sözel olarak (örn. bağırarak, tartışarak gibi) başkalarından çıkarırım.  | ( )          | ( )     | ( )   | ( )        | ( )       |
| 6  | Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavga etmek, vurmak gibi) başkalarından çıkarırım. | ( )          | ( )     | ( )   | ( )        | ( )       |

## EK-5 İNTERNET OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ İÇİN ALINAN İZİN

**Nur Şahan** <nursahan95@gmail.com>

15 Tem 2020 13:50 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: suleyman5586 ↵

Merhaba hocam, ismim Nur. Akdeniz Üniversitesi'nde PDR bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Bu yıl tez yılım olması açısından ve tezimde de ergenler ve çocuklarda internet oyun bağımlılığını çalışmak istediğim için 2019 yılında "Türk Psikiyatri Dergisi"nde 30. cilt 2. sayıda yer alan "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeğinin Türkçe Uyarlama, Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması" adlı makalenizi gördüm. Ancak ölçek içerisinde yer almadığı için ölçeği inceleme fırsatım olmadı. İzininiz olursa tezim için Türkçeye uyarladığınızı "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği"ni incelemek ve tezim için uygun olcaksa kullanmak istiyorum. Geri dönüş yaparsanız mutlu olurum. Şimdiden teşekkür ediyorum. Mutlu günler diliyorum.



Virüs bulunmuyor. [www.avast.com](http://www.avast.com)

**süleyman çakıroğlu** <suleyman5586@gmail.com>

15 Tem 2020 13:56 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ↵

Selamlar,

Tabiki memnuniyetle,

Ölçeğın hem tezini hem de ölçeğın kendisini gönderiyorum. Ayrıca yeni yayınladığım oyun oynama bilişler ölçeği de mevcut. ona da bakmanı öneririm. Takıldığında lütfen sor.

Sevgiler.

## EK-6 İNTERNET OYUN OYNAMA BİLİŞLERİ ÖLÇEĞİ İÇİN ALINAN İZİN

**Nur Şahan** <nursahan95@gmail.com>

17 Tem 2020 14:41 ☆ ↩ ⋮

Alıcı: süleyman ▾

Hocam merhabalar, ben izniniz olursa attığınız "Oyun Oynama Bilışleri Ölçeği"ni kullanmak istiyorum tezim için. Aynı zamanda ölçeği Türkçe tanıtan bir yayınız var mı yoksa eğer ölçeğin Türkçe ismini ve alt boyutlarını Türkçe sizin nasıl isimlendirdiğinizi sormak istiyordum. Ayrıca ölçeğin puanlaması nasıl oluyor, ters maddeler var mı? ve alt boyutların maddeleri neler onları sormak istiyorum. Son olarak da makalenizde ölçeğin, ergenlikten itibaren 13-66 yaş arasına uygulandığı gözüküyor, 4. ve 5. sınıflara da uygulanıp uygulanamayacağını sormak istiyordum. Soru yoğunluğum için özür diliyorum hocam, şimdiden teşekkür ederim.  
Mutlu günler.



Virüs bulunmuyor. [www.avast.com](http://www.avast.com)

Nur Şahan <nursahan95@gmail.com>, 17 Tem 2020 Cum, 11:30 tarihinde şunu yazdı:

\*\*\*

**süleyman çakıroğlu** <suleyman5586@gmail.com>

17 Tem 2020 22:33 ☆ ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Selam;

4. sınıf için biraz fazla kaçabilir ama 5. sınıf anlar muhtemelen (self report için genelde minimum 11 yaş olması gerektiği söylenir). Ekte makaleyi gönderiyorum.

## EK-7 ERGENLER İÇİN DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ İÇİN ALINAN İZİN



**Mehmet Ali Yıldız** <alipdr@hotmail.com>

Alıcı: ben

23 Ağustos Paz 23:21

23 Ağu 2020 23:21

Sayın Şahan,

Ölçeğimizi çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ancak ölçeğin tamamını tezinizde paylaşmamanızı istiyoruz, dilerseniz örnek maddeler verebilirsiniz. Ölçek 5. sınıf öğrencilerine uygundur. İyi çalışmalar dilerim.

Mehmet Ali Yıldız (Doç.Dr.)  
Adıyaman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD  
Merkez, Adıyaman, TÜRKİYE  
Telefon:+90 416 223 38 00-1049

Mehmet Ali Yıldız (Ph.D.)  
Adıyaman University, Faculty of Education  
Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Adıyaman, TURKEY  
Phone:+90 416 223 38 00 (Office Phone Number: 1049)

## EK-8 ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.02.2021-28091



T.C.  
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu  
KURUL KARARI



**TOPLANTI TARİHİ** : 10.02.2021  
**TOPLANTI SAYISI** : 03  
**KARAR SAYISI** : 47

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR**'in danışmanlığını, **Nur ŞAHAN**'ın araştırmacılığını üstlendiği, "*Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyunlarla İlgili Bilişleri ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlişkisinin İncelenmesi*" konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir. (2021G040)

Prof. Dr. Osman ERAVŞAR  
Kurul Başkanı

Başkan  
Prof. Dr.  
Osman ERAVŞAR

Başkan Yrd.  
Prof. Dr.  
Bahattin ÖZDEMİR

Üye  
Prof. Dr.  
Hilmi DEMİRKAYA

Üye  
Prof. Dr.  
Mustafa ŞEKER

Üye  
Prof. Dr.  
Adnan DÖNMEZ

Üye  
Prof. Dr.  
Abdullah KARAÇAĞ

Üye  
Prof. Dr.  
Eyyup YARAŞ

## EK-9 MEB UYGULAMA VALİLİK İZİNİ



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-20-30223782  
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Nur ŞAHAN)

26/08/2021

### VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.  
b) Valilik Makamının 07.04.2021 tarihli ve 23741007 sayılı oluru.  
c) Nur ŞAHAN'ın 25.08.2021 tarihli ve 30677702 numarada kayıtlı dilekçesi.

Araştırma Konusu : Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyunlarla İlgili Bilimleri ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlişkinin İncelenmesi  
Araştırma Türü : Anket  
Araştırma Yeri : Fatih  
Araştırma Kişiler : Ortaokul Öğrencileri  
Araştırmanın Süresi : 2021 - 2022 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, yüz yüze eğitime geçmiş olan kurumlarımızda, Covid-19 tedbirlerinin araştırmacı ve ilgili kurum idarelerince alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI  
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
26/08/2021  
Dr. Hasan Hüseyin CAN  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

## EK-10 VELİ ONAM FORMU

Ek-1

Sayın Veli

Çocuğumuzun katılacağı bu çalışma, "Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Oyunlarla İlgili Bilişlerin ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi" adıyla, Eylül 2021-Mayıs 2022 tarihleri arasında eğitim-öğretim dönemi içerisinde yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

**Araştırmanın Hedefi:** Ortaokul öğrencilerinin dijital oyunlarla ilgili bilişlerinin neler olduğunu anlamak ve öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerilerinin neler olduğunu anlayarak bu iki unsurun günümüzde öğrencilerin sıklıkla içinde olduğu dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesidir.

**Araştırma Uygulaması:** Bir derslerinde bilişlerini ve duygu düzenleme becerilerini öğrenmek için bu konularla ilgili ölçekler uygulama şeklinde olacaktır.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğumuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğumuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğumuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğumuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğumuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğumuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Nur ŞAHAN

*Velisi bulunduğum ..... sınıfı ..... numaralı öğrencisi .....  
.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.  
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğumuzla okula geri gönderiniz\*)*

...../.....

İsim-Soyisim İmza:

Velî Adı-Soyadı :

.....



## **ÖZGEÇMİŞ**

### **Kişisel Bilgiler**

Adı Soyadı: Nur ŞAHAN

### **Eğitim Durumu**

Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik

Danışmanlık Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

**Tarih:**15.08.2022

## **BİLDİRİM SAYFASI**

### **BİLDİRİM**

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir. Tezimin/Raporumun ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

**17.08.2022**

**NUR ŞAHAN**

# İNTİHAL RAPORU

turnitin

Nur S.

Eğilimlere Genel Bakış

**%18**

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ YORDAYICILARI OLARAK OYUNLARLA İLGİLİ BİLİŞLERİN VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

ŞAHAN, Nur

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri

Tez Danışmanı: Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

Haziran 2022, 96 sayfa

Bu araştırmanın birinci amacı ortaokul öğrencilerinde dijital oyun oynamayla ilgili bilişlerin ve duygu düzenlememin dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmanın ikinci amacı dijital oyun bağımlılığında cinsiyet ve anne baba eğitim durumu değişkenine göre fark olup olmadığının incelenmesidir.

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Fatih ilçesinde bulunan resmî ortaokullardaki beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'un merkez ilçelerinden birinde üç

Sayı: 1 / 59 Kelime Sayısı: 17795

Satın Alınan Raporu

Yüksek Lisans

123

|    |                |    |
|----|----------------|----|
| 1  | 1. Giriş       | %3 |
| 2  | 2. Tez Konusu  | %2 |
| 3  | 3. Tez Konusu  | %1 |
| 4  | 4. Tez Konusu  | %1 |
| 5  | 5. Tez Konusu  | %1 |
| 6  | 6. Tez Konusu  | %1 |
| 7  | 7. Tez Konusu  | %1 |
| 8  | 8. Tez Konusu  | %1 |
| 9  | 9. Tez Konusu  | %1 |
| 10 | 10. Tez Konusu | %1 |
| 11 | 11. Tez Konusu | %1 |
| 12 | 12. Tez Konusu | %1 |
| 13 | 13. Tez Konusu | %1 |