

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
BAĞIMLILIK PSİKOLOJİSİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ERGENLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIK DÜZEYİ İLE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK VE DUYGU DÜZENLEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

BARIŞ BARUT

GAZİANTEP-2019

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
BAĞIMLILIK PSİKOLOJİSİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ERGENLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIK DÜZEYİ İLE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK VE DUYGU DÜZENLEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

BARIŞ BARUT

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. LEVENT SÜTÇİGİL

GAZİANTEP-2019



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU

Psikoloji Anabilim Dalı **Bağımlılık Psikolojisi** Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Barış BARUT** tarafından hazırlanan “**Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi ile Algılanan Sosyal Destek ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı tez, **05/07/2019** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

| <u>Görevi</u> | <u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u> <u>Kurumu/Üniversitesi</u> | <u>İmzası:</u> |
|---------------|---|----------------|
| Jüri Başkanı | Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR Hasan Kalyoncu Üniversitesi | |
| Tez Danışmanı | Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL Hasan Kalyoncu Üniversitesi | |
| Jüri Üyesi | Prof. Dr. Selçuk ASLAN Gazi Üniversitesi | |

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi ile Algılanan Sosyal Destek ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 10/06/2019

Barış BARUT



ÖNSÖZ

Günümüz dünyasında teknolojinin insan hayatında giderek önem kazanması yadsınamaz bir gerçektir. Kişisel dünyadan aile ilişkilerine geniş bir yelpazede etkilerini görmek mümkündür. Bu süreçte akıllı telefondan tablete, oyun konsolundan bilgisayara kadar dijital oyunlar günlük hayatın büyük kısmında yer almaya başlamıştır. Bu oyunların içeriğindeki kazanma hırısı, kişiler arası sanal ilişkiler; aile hayatını ve gerçek hayattaki sosyal ilişkileri de etkilemektedir. Ayrıca ergenlik dönemindeki bireyin kişisel sorumlulukları ve sosyal hayatının gelişimi gerekliliğinden dolayı oyunlara yönelik duygu düzenlemeleri önem arz etmeye başlamıştır. Ergenlik döneminde sosyal ilişkilerini tam anlamıyla kazanamayan ve duygularını tam anlamıyla düzenlenemeyen çocukların ve ergenlerin sonraki gelişim alanları da olumsuz etkilenecektir.

Bu çalışmada, lise dönemindeki ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinde algıladıkları sosyal destek ve duygu düzenleme etkilerini belirlemek ve dijital oyun bağımlılığının çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip-göstermediğini saptamak amaçlanmıştır.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana desteğini esirgemeyen, özellikle planlanması, oluşturulmasına kadar geçen süreç içerisinde yönlendirme, bilgi, deneyim ve yol gösterme konusunda motive eden değerli hocam ve danışmanım Prof. Dr. Levent SÜTÇİĞİL hocama teşekkürlerimi sunarım. Jüri üyelerine de teşekkürlerimi bir borç bilirim. Ayrıca tez yazımımın genel düzeninde yardımcı olan Reşat BEYOĞLU ve Derya MUTLU'ya, benim bu günlere ulaşmamda büyük emeği olan ilkokul öğretmenim Günay İNCEÇAY'a, yüksek lisans eğitimim boyunca yanımda olan, her türlü desteği gösteren eşim Fatma Zehra BARUT'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Gaziantep, 2019

Barış BARUT

ÖZET

Bu çalışma; dijital oyun kullanan ergen bireylerin bağımlılık düzeyleri arttıkça duygu düzenleme ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinde nasıl bir ilişki olduğuna bakabilmek ve ilişki varsa bu ilişkinin hangi yönde olacağını tespit edebilmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda gönüllülük esasına göre araştırmaya 315 i erkek, 324 ü kız olmak üzere 639 lise öğrencisine; kişisel bilgi formu, dijital oyun bağımlılık ölçeği (DOBÖ-7), algılanan sosyal destek ölçeği (ASDÖ-R) ve ergenler için duygu düzenleme ölçeği (EİDÖ) uygulanmıştır.

Elde edilen veriler için Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis Testi ve Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda dijital oyun bağımlılık ölçeği puanları ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme alt boyutlarıyla ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bunlara göre dijital oyun bağımlılık düzeyi arttıkça algılanan sosyal destek düzeyi azalmıştır. Bununla birlikte dijital oyun bağımlılık düzeyi arttıkça duygu düzenleme alt boyutlarından işlevsel duygu düzenleme düzeyi azalmış, işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri artmıştır. Sonuçlar literatür bazında tartışılarak bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Algılanan Sosyal Destek, Dijital Oyun Bağımlılığı

ABSTRACT

This study was made to identify how the relationship is between teenagers sensation level and social support in the event that teenagers who use digital game addiction level increases and also the state how its effect will be if there is any relationship between them. In accordance with this aim different forms related with personal information, digital game addiction scale (DOBÖ-7), perceived social support scale (ASDÖ-R) and emotion regulation scale (EİDÖ) were practiced to totally 639 volunteer; students from high school 315 boys-324 girls.

For results man witney u test, kruskal wallis test and sperman correlation analysis method were used. According to analysis; it is clear that there is a relationship between points of digital game addiction scale and subdimension of social support and their sensation level. When level of digital game addiction increases, it is seen that social support decreases and also sensation level that is functional in subdimension decreases; but sensation level that is not functional increases. Results were argued in the field of literature and some suggestions were offered.

Keywords: Emotion Regulation, Perceived Social Support, Digital Game Addiction

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

| | |
|--------------------------|------|
| ÖNSÖZ..... | i |
| ÖZET..... | ii |
| ABSTRACT..... | iii |
| TABLO LİSTESİ..... | vii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ..... | viii |
| KISALTMALAR LİSTESİ..... | ix |

BİRİNCİ BÖLÜM

| | |
|---------------------------------------|---|
| GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1. Problem Durumu..... | 1 |
| 1.2. Alt Problemler..... | 4 |
| 1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi..... | 4 |
| 1.4. Araştırmanın Sayıltıları..... | 5 |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları..... | 5 |
| 1.6. Tanımlar..... | 6 |

İKİNCİ BÖLÜM

| | |
|---|----|
| İLGİLİ LİTERATÜR..... | 7 |
| 2.1. Dijital Oyun Bağımlılığı İle İlgili Kuramsal Çerçeve..... | 7 |
| 2.1.1. Oyunun Tarihçesi ve Tanımı..... | 7 |
| 2.1.1.1. Oyunların Sınıflandırılması ve Kuramları..... | 8 |
| 2.1.2. Dijital Oyun Kavramı ve Türleri..... | 10 |
| 2.1.3. Bağımlılık..... | 11 |
| 2.1.4. Dijital Oyun Bağımlılığı..... | 12 |
| 2.1.5. Dijital Oyunların Ergen Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi..... | 15 |
| 2.1.6. Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerine Araştırmalar..... | 17 |
| 2.2. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Kuramsal Çerçeve..... | 22 |
| 2.2.1. Sosyal Destek..... | 22 |

| | |
|---|----|
| 2.2.1.1. Sosyal Desteğin İşlevleri ve Önemi | 22 |
| 2.2.1.2. Sosyal Destek Türleri ve Ergenlerdeki Etkisi | 24 |
| 2.2.2. Algılanan Sosyal Destek | 25 |
| 2.2.3. Algılanan Sosyal Destek Üzerine Araştırmalar | 26 |
| 2.3. Duygu Düzenleme İle İlgili Kuramsal Çerçeve | 28 |
| 2.3.1. Duygu Düzenleme..... | 28 |
| 2.3.2. Duygu Düzenleme Stratejileri..... | 30 |
| 2.3.3. Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı..... | 32 |
| 2.3.4. Duygu Düzenleme Üzerine Araştırmalar..... | 35 |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

| | |
|---|-----------|
| YÖNTEM..... | 39 |
| 3.1. Araştırma Modeli | 39 |
| 3.2. Evren ve Örneklem..... | 39 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları..... | 39 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu | 39 |
| 3.3.2. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R)..... | 39 |
| 3.3.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ)..... | 40 |
| 3.3.4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği(EİDDÖ)..... | 40 |
| 3.4. Verilerin Toplanması..... | 40 |
| 3.5. Verilerin Analizi..... | 41 |

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

| | |
|-----------------------|-----------|
| BULGULAR | 42 |
|-----------------------|-----------|

BEŞİNCİ BÖLÜM

| | |
|---|-----------|
| TARTIŞMA VE YORUM | 53 |
| 5.1. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ile Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi Arasında İlişki Var mıdır? | 53 |

| | |
|--|----|
| 5.2. Ergenlerde Duygu Düzenleme Düzeyi ile Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi Arasında İlişki Var Mıdır? | 55 |
| 5.3. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi, Algılanan Sosyal Destek ve Duygu Düzenleme Açısından Lise türü, Sınıf düzeyi ve Cinsiyet Farklılaşmakta Mıdır? | 57 |
| 5.4. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi Açısından Oyun Süresi, Oyun Türü ve Oyuna Girilen Araç Türü Farklılaşmakta Mıdır? | 60 |

ALTINCI BÖLÜM

| | |
|--------------------------------|-----------|
| SONUÇ VE ÖNERİLER | 63 |
|--------------------------------|-----------|

YEDİNCİ BÖLÜM

| | |
|-----------------------|-----------|
| KAYNAKÇA | 65 |
|-----------------------|-----------|

SEKİZİNCİ BÖLÜM

| | |
|---|-----------|
| EKLER | 82 |
| EK -1. Kişisel Bilgiler Formu | 82 |
| EK -2. Dijital Oyun Bağımlılığı  leği (D B -7) | 83 |
| EK -3. Algılanan Sosyal Destek  leği (ASDÖ-R) | 84 |
| EK -4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme  leği (EİDD ) | 86 |

TABLULAR LİSTESİ

| | Sayfa No. |
|--|-----------|
| Tablo 1. Örneklem Grubunun Kişisel Bilgilerine Göre Bulgular | 42 |
| Tablo 2. Örneklem Grubunun Okul Türü Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması | 45 |
| Tablo 3. Örneklem Grubunun Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Aile Sosyal Destek Ölçeği ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması | 45 |
| Tablo 4. Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Aile Sosyal Destek Ölçeği ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması | 47 |
| Tablo 5. Örneklem Grubunun Dijital Ortamda Geçen Saat Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması | 48 |
| Tablo 6. Örneklem Grubunun Dijital Materyal Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması | 49 |
| Tablo 7. Örneklem Grubunun Oynadığı Oyun Türüne Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması | 49 |
| Tablo 8. Örneklem Grubunun Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutları ile Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar Arasındaki Korelasyonlar | 50 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

| | |
|--|----|
| Şekil 1. Duygu Düzenleme Süreçleri..... | 29 |
| Şekil 2. Duygularla İşlevsel Başetme Modeli..... | 31 |



KISALTMALAR LİSTESİ

- ASDÖ-R:** Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu
- DOBÖ-7:** Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği
- EİDÖ:** Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği
- DİBM:** Duygularla İşlevsel Başetme Modeli
- TBM:** Türkiye Bağımlılıkla Mücadele
- FMRI:** Fonksiyonel Manyetik Rezonans Imaging (Görüntüleme)
- WHO:** World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
- MMORPG:** Massively Multiplayer Online Role Playing Game (Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunu)
- APA:** Amerikan Psikiyatri Birliği
- ACE:** Anonymity Convenience Escape (Anatomik Kolaylıktan Kaçış)
- n:** Örneklem Sayısı
- P:** Anlamlılık Değeri
- r:** Korelasyon
- sd:** Serbestlik Derecesi
- ss:** Standart Sapma
- X²:** Aritmetik Ortalama

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Günümüzde teknoloji kullanımı ister istemez hayatımızın tüm alanlarına etki eder hale gelmiştir. 20. Yüzyıl başlarında haberleri aldığımız radyo, bu yüzyılın ortalarına geldiğimizde evimizin en değerli eşyalarından biri olan televizyonlar ve sonrasında internet sayesinde sınırsız veri akışı ve bilgiye sahip olduğumuz kişisel bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar vazgeçilmez teknolojik araçlarımız olmuştur. Bu teknolojik araçların kullanımı, şehirleşmenin hız kazanması ve oyun alanlarının azalmasıyla birlikte çocuk ve ergenlerde vakit geçirebilecekleri dijital alanlar haline gelmiştir. Ayrıca çocukluk ve ergenlik döneminde sosyal oyunlarla kazanılan yardımlaşma, sorumluluk, kendi ve başkalarının haklarını koruma, gruba katılma gibi değerler; çocuklardaki dijitalleşmeyle birlikte kavramsallaşma yolunda daha geniş bir hal almış, dijital zemine oturmuştur (Duralp ve Aral, 2011: 8). Örneğin dış ortamda arkadaşlarıyla oyun oynayarak başarıyı tadan çocuklar ile sokaklarda hayatı toplumdan rol model olarak deneyimleyip kimlik kazanan ergenlerin; akıllı telefon, tablet ve kişisel bilgisayarlarıyla gelişimsel dönemlerini tamamladıkları görülmektedir. Odabaşı, günümüz çocukları ve ergenlerinin “y nesli”, “dijital yerli” gibi adlarla anılır olduklarını dile getirmiştir (Korkmaz, Usta ve Kurt, 2014). Ergenlerin dijital yerliler olarak isimlendirilmesinde; internet ağlarının genişlemesi, kişisel bilgisayar ile akıllı telefonlara sahip olmaları, video oyunları, oyun konsollarını kullanmalarının etkisi büyüktür (Prensky, 2001). İnternette sosyal ağları aşırı kullanan ergenlerin, kullanmayanlara göre dijital oyunlarla daha fazla ilgilendikleri görülmüştür (Kaya, 2013). Sosyal ağları aşırı kullandığı için daha fazla dijital oynayan ergenlerin dijital oyunların günlük 8-10, haftalık 30 saate kadar aşırı düzeyde kullanımı; oto kontrol kaybı, tolerans gelişimi, engellemeye karşı tepki, öfke, yakın ilişkileri ihmal etme gibi bir takım bilişsel ve davranışsal belirtilere neden olduğu savunulmuştur (APA’dan, [2013] aktaran Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018). Ayrıca bu tür oyunlara gerektiğinden fazla zaman harcamak ergende; saldırgan davranışlara, fiziksel rahatsızlıklara, his kayıplarına, olgun hale gelmekte zorlanmalarına, etrafındaki kişilerle olan ilişkilerinde zarara neden olmuştur (Çelik, Şahin, ve Eren, 2014). Grifits (2010) yapmış olduğu çalışmada; dijital oyunları aşırı oynayan ergenlerin, arkadaş eksikliği çektiği ve etkin başatma becerileri sergileyememe sonucu oyuna yöneldiklerini savunmuştur (Nazlıgül, Baş, Akyüz ve Yorulmaz, 2017). Diğer bir çalışmada ise ergen bireyin sosyalizasyonu sonucu bu tür oyunlara yönlendiğini vurgulanmıştır (Calado, Alexandre ve Griffiths, 2014). Çelik, Şahin

ve Eren'e (2014) göre dijital oyunlardan birisi olan bilgisayar oyunlarını, aşırı kullanan ergenlerin; okul yaşamının kesintiye uğradığı görülmüştür. Dijital oyunların bağımlılık düzeyinde aşırı kullanımı; ergenlerin duyguları, arkadaşları, ailesi ve okuluyla olan ilişkisine etki ettiği düşünülmektedir.

Bireyde duygu, işlevsel olmasına rağmen; uygun ortamda çıkmadığında, yoğun olduğunda, fazla sürdüğünde ve durumla uyumlu olmadığında problemlili olabilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Thompson (1994) duygu düzenlemeyi (emotion regulation); ergenin duygularını kontrol edip uyumlu hale gelebilmesi için amaçları doğrultusunda hareket ederken tepkilerini yenilemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesiyle meydana gelen içsel ve dışsal süreçlere dikkat etmesi olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenlemede ergenin hangi duyguları sahipleneceği, bu duyguları nasıl yaşayacağı ve bireyin duygularını nasıl ifade edebileceğinin önemli bir yeri vardır (Gross, 1998). Ergen bireyde olgunlaşmanın etkisiyle le kimlik gelişiminin de meydana gelmesi; değişen duygu haliyle mücadele ettiği zor bir dönem yaşamasına neden olmaktadır (Sarıtaş ve Gençöz, 2011). Araştırmacılar çocuk ve ergenlerin bazı özelliklerine değinmiştir. Bunlar;

- 1) Duygusal tepkilerini gözleyerek duygularından haberdar olurlar.
- 2) Olumlu/olumsuz duygularıyla ilgili uygunsuz davranış göstermezler.
- 3) Aşırı duygu yoğunluğu yaşadıklarında kendilerini yatıştırarak dikkatlerini başka yöne çekerler.
- 4) Başkalarının hislerini etkileme yolunda duygularını kullanabilirler.
- 5) Hedeflerini elde etmek için duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirirler (Hyson' dan, [2004] aktaran Aktürk, 2015).

Ergen bireyde; dijital araçların ve internetin bağımlılık düzeyinde kullanımı; okul performansında yükseliş yerine düşüşe, kendiyile ilgili olumsuz duygu ve düşünceye, başkalarıyla sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamasına, özkontrolü kaybetmesine neden olur. Bu sorunlar ergenin bilişsel, duygusal ve fizyolojik gelişimi açısından atlanmaması gereken ciddi bir problemdir (Dikeç, Yalnız, Bektaş, Turhan ve Çevik, 2011). Duygu düzenleme; ergen bireyin amaçlarına ulaşırken onda yoğun ve anlık düzeydeki duygusal tepkilerini gözlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesinde kullandığı içsel ve dışsal süreçlerden meydana gelmiştir. Bu yüzden ergen birey bu içsel ve dışsal tepkilerini düzenleyemezse hem kendisine hem de çevresine zarar vereceği savunulmaktadır (Thompson, 1994). Sosyal öğrenme kuramına göre

olumsuz duygularını düzenlemeyerek içselleştiremeyen bireyin, çevreye karşı saldırgan davranışları görülmektedir (Altın, 2017). Dolu ve arkadaşları (2010), öfkeleri sonucu başkalarına karşı saldırgan davranışları olan ergenlerin, olmayanlara göre; bilgisayar oyunlarını daha fazla kullandıklarını savunmaktadır. Ergenlerin bu tür duygularını düzenleyebildikleri ölçüde bağımlılık düzeylerinin azalabileceği düşünülmektedir. Çünkü çalışmalar, duygu düzenlemedeki işlevsel tepkilerin bağımlılık üzerindeki etkisinde negatif rol oynadığı yönündedir (Akt. Ercengiz ve Şar, 2017). Bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi yüksek olan çocuklar ile ilgili yapılan bir araştırmada bu çocuklarda; saldırgan davranışlar, özgüven sorunu, hiperaktivite, fizyolojik rahatsızlıklar, antisosyallik, his kaybı, kişiler arası ilişkilerde kaçınma sorunları görülmüştür (Çelik, Şahin ve Eren, 2014).

Yılmaz ve arkadaşları'na (2017) göre birey; sosyal destek kaynakları aracılığıyla bağımlılık süreci içerisinde ruhsal bozukluklarla baş etmede güç bulmaktadır. Bu sosyal destek kaynağını; aile üyeleri, akrabaları, arkadaşları ve okul ortamındaki kişiler ve etkilendikleri toplum oluşturmaktadır (Yüksel ve Baydemir, 2010). Ayrıca ergenlerin görmüş olduğu sosyal destek kaynaklarının, duygusal gelişimlerinde aktif olarak rol aldığı savunulmaktadır (Garside ve Klimes-Dougan, 2002, Klimes-Dougan ve arkadaşları, 2007). Koca ve Oğuzöncül'e (2015) göre destek kaynaklarının yetersizliği ise, bireyin doğru değerlendirme yapmasını engelleyip bağımlılık süreci içerisine girmesine yol açabilmektedir. Bağımlılığın bir başka boyutu olan dijital oyunları, kontrolsüz bir şekilde uzun süre oynayan çocuk ve ergenlerin; kendilerini günlük hayattan soyutlamaları, oynadıkları oyun süresiyle ilgili ebevenlerine yalan söylemeleri gibi durumlar, onları sosyal çevresinden uzaklaştırarak yalnızlığa itebilmektedir (Horzum, Ayas ve Balta, 2008).

Ayrıca sosyo-demografik değişkenlerle de çalışmanın araştırmaya yararı olacağı düşünülmektedir. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) ile Eraslan ve Çapan (2016), çalışmalarında dijital oyun kullanım oranının cinsiyete göre farklılaştığını öne sürmüşlerdir. Ergenlerin daha çok hangi tür oyunları oynadıklarıyla ilgili ortak bir görüş yoktur (Irmak ve Erdoğan, 2016). Yalnız Larid ve Lent; aksiyon, rol yapma, macera, strateji, spor, yarış ve simülasyon olmak üzere yedi oyun türü belirlemiştir (Baykan, 2014). Güney Afrika'da ergenler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre çevrimiçi dijital oyun bağımlılıklarını azaltmada altı çevrimiçi oyun kısıtlamalarının (sosyal, zaman, finansal, psikolojik, performans ve fiziksel kısıtlamaların) etkisi incelenmiştir. Bu kısıtlamalardan en güçlüsünün finansal kısıtlamalar olduğu ve bunun nedeni olarak bölgenin sosyo ekonomik düzeyinin düşük olmasından kaynaklandığı öne

sürülmüştür (Chinomona, 2013). Bu araştırmalardan hareketle ergenlerin dijital oyun kullanımıyla ilgili olarak sosyo-demografik değişkenlerin kullanımı gerekli görülmektedir.

Sonuç olarak yapacağımız araştırmada ergen bireylerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin; duygu düzenleme düzeyleri, algıladıkları sosyal destek ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisi olabileceği öngörülmektedir.

1.2. Alt Problemler

1) Ergenlerde algılanan sosyal destek ile dijital oyun bağımlılık düzeyi arasında ilişki var mıdır?

2) Ergenlerde duygu düzenleme düzeyi dijital oyun bağımlılığı düzeyiyle ilişkisi var mıdır?

3) Ergenlerde dijital oyun bağımlılık, algılanan sosyal destek, duygu düzenleme düzeyleri sınıf düzeyi ve cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

4) Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi, oyun türüne, okul türü ve oyuna girilen araç türüne göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı Sakarya ili Akyazı ilçesi lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek, duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Dijital oyunların yaygınlığından dolayı gençler ve çocuklardaki etkisi büyüktür. Bununla birlikte dijital oyunlarla ilgili çalışmalar gün geçtikçe artış göstermektedir. Yurt dışı alanyazın tarandığında internet bağımlılığı, sosyal ağ bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı hakkında çeşitli çalışmalara rastlanmıştır. Ülkemizde de dijital oyunlarının yararlı mı zararlı mı olduğu noktasında birçok araştırma yapılmış, bilgisayar oyunlarının çeşitli kesimler üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Hem bilimsel araştırmalar hem de medya haberleri özellikle ergenlerin ve çocukların gün geçtikçe mobil cihazlar, kişisel bilgisayarlar, tabletler ya da oyun konsolları ile oynamaya daha fazla vakit harcadıklarını ortaya çıkarmaktadır. Bu sebeple dijital oyun bağımlılığının incelenmesi gereken önemli bir konu olduğu görülmektedir (İlgaz, 2015).

Bununla birlikte 2018 yılına ait Ulusal Tez Merkezi'nin (YÖKTEZ) verilerine göre çalışmalar; algılanan sosyal destek ya da duygu düzenleme stratejilerinin internet bağımlılığı ile diğer davranışsal bağımlılıkların ilişkisi üzerine yoğunlaşmışken, dijital oyunlarla ilişkisiyle ilgili çok az çalışmaya rastlanmıştır. Bunlar da ya algılanan sosyal destekle ilgili

olarak daha çok ergenin yalnızlık düzeyi veya duygu düzenleme stratejilerinden dışsal işlevsiz duygu düzenleme üzerine olmuştur (Ercengiz ve Şar, 2017; Yasacı ve Mustafaoğlu, 2018).

Bireyin algıladığı sosyal desteğin ve duygu düzenleme stratejilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleriyle ilişkisi üzerine doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle diğer çalışmalardan farklı olarak bu çalışmada lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algıladıkları sosyal destek ve duygu düzenleme stratejileri arası ilişki incelenecektir. Bu ilişki saptandığında; ergen öğrencilere, dijital oyun kullanımlarını kontrol etmeleri konusundaki eğitimlerde sosyal destek kaynaklarının önemine daha fazla değinilerek bu kaynakları aktif kullanmalarının onlar için önemi vurgulanıp farkındalık oluşturulacaktır. Dijital oyunların aşırı kullanımlarını engelleyebilmesi için içsel duygu düzenlemeleriyle ilgili olarak amaçlar belirlemeleri, planlar yapmaları ve dikkatlerini toplamaları gerekliliği vurgulanacak ve dışsal işlevsel duygu düzenlemeleriyle ilgili olarak sosyal ilişkilerinin geliştirilebilmesi için danışma ve etkinliklerin yapılması için zemin oluşturulacaktır. Velilere de gerekli önlemlerin alınabilmesi doğrultusunda çalışmanın; teknolojiyle ilgili seminerlerde dile getirilerek yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın Yeşilay bünyesinde verilen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) eğitimlerine destek olarak aile, öğretmen ve öğrencilerde farkındalık sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Bu tez çalışmasında;

- Öğrencilerin yapılan ölçeklere samimi cevap verdikleri,
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma değişkenlerini ölçebilecek niteliklerde olduğu,
- Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların, çalışma evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ölçeği kısa formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Öğrencilerin algıladıkları sosyal destekleri, algılanan sosyal destek ölçeği r formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Öğrencilerin duygu düzenleme stratejileri, ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

4. Bu çalışma ergenler üzerinde yapılan bir çalışmadır, 9. ve 10. Sınıf öğrencilerinde yapılması planlanmaktadır. Diğer yaş gruplarının olmaması sınırlılığını göstermektedir.

5. Bu araştırma Sakarya ili, Akyazı ilçesinde MEB'e bağlı devlet okullarında öğrenim gören öğrencilerden elde edilen verilerle yapılmıştır. Farklı illerden ve özel okullardan verilerin alınmaması yine araştırmanın sınırlılığına etki etmektedir.

6. Ergenin dijital kullanım türünün sadece dijital oyunlarla sınırlı kalması ve sosyal ağ, sosyal medya gibi diğer dijitalleşmelerin olmaması araştırmanın sınırlılığını göstermektedir.

7. Sosyodemografik veri formuna ergenlerin, dijital oyunları hangi araçlardan oynadıkları dahil edilmemiştir. Konu hakkında ayrıntılı bilgi alabilmek için hangi araçlardan oynadıkları forma dahil edilebilir.

1.6. Tanımlar

Bağımlılık: Zararlı sonuçlara rağmen, dürtüsel olarak madde ve sanal alıştırıcı arayışı ve kullanımı ile karakterize, nüksedici, kronik bir bozukluktur (Tarhan ve Nurmedov, 2018: 18).

Dijital Oyun Bağımlılığı: Çocuğun uzun süre oyun oynamayı bırakamaması, oyunu gerçek hayatıyla ilişkilendirmesi, oyunu oynamaktan dolayı sorumluluklarını aksatması ve oyun oynamayı başka etkinliklere tercih etmesi gibi sonuçları olan bir durum olarak adlandırılmıştır (Akt. Köksal, 2015).

Algılanan sosyal destek; Bireyin ihtiyacı olduğu zamanda ailesinden ve sosyal çevresinden yardım alabileceğiyle ilgili inancı olarak tanımlanmaktadır (Oktan, 2014).

Duygu düzenleme: Bireyin kendiliğinden ortaya çıkan duygularını yönlendirme isteği duyduğu süreçler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Koole, 2009).

İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Dijital Oyun Bağımlılığı İle İlgili Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Oyunun Tarihçesi ve Tanımı

Gelişim ve değişim halinde olan dünyada; yaşanan olaylarla birlikte (savaş, göç, doğa olayları vb.) baş edebilme yolunda bireyin bilme merakı doğmuştur. Bu merakıyla doğada karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmesinde; doğayı gözleyip taklit etmesi etkin rol oynamıştır. Örneğin çağlar öncesindeki bireyler avcılık yaparken, doğadaki canlıları taklit ederek sabırlı bir şekilde saklanmayı ve doğru zamanda doğru hamleleri yapmayı öğrenmiştir. İnsanlık yaşamının ilk yıllarında bu duruma alışması gereken insanoğlu daha çocukken aklını ve iradesini kullanarak çevresini saklambaç gibi oyun alanlarına dönüştürmüştür (Hazar, 2018: 12).

Saklambaç oyununun avcılık döneminde avcının avından ve canlıların birbirinden saklanmasını örnek almıştır. Bununla birlikte ilk çağlardaki bireylerde temeli atılan aile hayatı; çocukların iletişim temelli evcilik oyunlarını bulmalarını sağlamıştır. Çocuklar bu dönemde olduğu gibi sonraları da oyun aracılığıyla birbirleriyle ilişki kurup sevgi ve paylaşımı öğrenerek yaşamın bir modelini oluşturmuşlardır. Problemleriyle başetmede ve özgüvenini kazanmada oyunu her dönemde etkin olarak kullanmışlardır (Koçyiğit, Tuğluk ve Kök, 2007). Çocuk ve ergenlerin oyunla ilişki serüveni içerisinde oyunun kavram olarak tanımlanması oluşmaya başlamıştır.

TDK verilerine göre oyun; Yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence olarak tanımlanmasıyla birlikte yarışma, hile ve müzik hareketleri olarak sözlüğe girmiştir (TDK, 2006).

Koçyiğit, Tuğluk ve Kök'e (2007) göre oyun; amaçlı ya da amaçsız, kurallı ya da kuralsız, çocuklarda gelişim dönemlerine etki eden öğrenme etkinlikleri ve araçlarıdır. Oyunun çocuktaki etkisini gören araştırmacılar oyunu sınıflandırma gereği duymuşlardır.

Öztürk (2007), temelde oyunu iki tür olarak sınıflandırmıştır: Klasik oyunlar; oyuncuların gerçek yaşamdan yararlanarak bizzat kendileri tarafından belirledikleri oyunlardır. Örneğin; saklambaç, evcilik, körebe, gibi oyunlar bu oyun türüne girmektedir. Modern oyunlar ise hazır biçimde sunulan oyunlardır. Bu oyunların kuralları profesyonel kurucular tarafından önceden belirlenmiştir. Bu oyunlar ilk çağlardan günümüze kadar gelen

satranç, mangala gibi strateji oyunları olduğu gibi teknolojinin gelişmesiyle birlikte 20. yüzyılın ikinci çeyreğinde yönünü dijital modern oyunlara çevirmiştir.

Dijital oyunların ilklerinden olan, çocukların da aktif rol aldığı, “Ponk” oyunu 1974’te çıkmıştır. Fakat özel etkili filmlerin ilki olan “Star Wars” ın dünya üzerindeki yankıları sürerken üç yıl aradan sonra 1977 de bu filme yönelik çıkan “Space Invaders” isimli video oyunu bir anda ilgileri üzerine çekmiştir. IBM PC, nin ise 1981 yılında piyasaya sürülmesi bu oyunların yeni bir boyuta ulaşmasını sağlamıştır. Bu yılların hemen ardından Atari firmasının çıkarmış olduğu kasetler üzerinden oynanan oyunlar yirminci yüzyılın sonlarının vazgeçilmezi olmuştur (Prensky, 2001). 2000 li yılların başlarında ilk olarak Playstationlar ve kişisel bilgisayarlarla sürdürülen dijital oyunlar çocuklarla birlikte ergenleri de büyük ölçüde etkilemiştir. Son 10 yılda akıllı telefon, tablet, oyun konsolu ve bilgisayarların işlemcilerindeki gelişiminin; dijital oyunların içeriğini ve boyutunu etkilemesiyle “Metin2”, “Wolftime”, “CS Online”, “Pupg”, “Call of Duty” gibi farklı ortamlarda olup aynı oyun içerisinde konuşmaların da gerçekleştirilebildiği çevrimiçi rol yapma, aksiyon ve strateji alanlarına dönüşmüştür.

2.1.1.1. Oyunların Sınıflandırılması ve Kuramları

Birçok bilim adamı tarafından; oyunun çocuklardaki etkileri gözlemlendiğinden, sınıflandırılmasıyla ilgili görüşler sunulmuştur. Fakat bu görüşlerin çoğu kapsam ve içerik bakımından farklılık göstermiştir.

Oyunun içeriğini bilinçli olarak ilk ayıranlar olan Mitchell ve Mason, dört ana gruba ayırmıştır. Bunlar kişisel savaşmalar, zihinsel yarışmalar ve temel oyunlardır. Hurlock ise oyunları; Rol yapma oyunları, yapıcı oyunlar, koleksiyonculuk, spor, okuma, sinema, radyo, televizyon olarak sınıflandırmıştır (Cengiz, 1998).

Roger Collois’ in oyun değerlendirmesine göre oyunlar şu şekilde sınıflandırılmıştır;

Şans Oyunları: Oyuncu kendi güçlerinden çok kader, talih ve tesadüfe dayanmaktadır. Fiziksel becerinin ve stratejilerin pek bir önemi yoktur. Örn: Zar oyunları, kağıt oyunları, sanal ve gerçek kumar oyunları bu gruba girmektedir.

Rol Yapma Oyunları: Oyuncular gerçekte olduğundan farklı bir role girerler. Kafasında hayali bir evren tasarlayarak ona yönelik oynar. Örn: Opera, sinema, meddah gibi oyunlar bu gruba girmektedir.

Macera-Heyecan Oyunları: Bireyi heyecanlandıran, ona korkuyla coşkuyu bir arada veren eğlence türü oyunlardır. Örn: macera, sanal veya gerçek araba hız oyunları, bungee jumping gibi oyunlar bu gruba girmektedir.

Mücadele-Yarışma Oyunları: Oyuncunun sadece kendisine güvenip en iyi başarısını sağlamaya çalıştığı oyun türüdür. Bu oyun türünde zekâ gücü kullanılabileceği gibi fiziksel güç de kullanılabilir. Örn: Santraç, sanal ve gerçek spor oyunları gibi oyunlar bu gruba girmektedir (Hazar, 2018: 20).

Parten ise çocuğun toplumla ilişkisinden hareketle oyunu altı bölüme ayırmıştır.

- Uğraşsız Davranış: Çocuğun amaçsız olarak etrafı gözlemesidir.
- İzleyici Davranış: Çocuğun başkaları tarafından gerçekleştirilen etkinliği gözlemesidir.
- Tek başına oyun: Diğer çocuk gruplarına katılmayan çocuğun kendisinin oyun araçlarıyla oynaması
- Paralel oyun: Diğerleriyle aynı oyun içerisinde ama bağımsız.
- Birlikte oyun: Diğerleriyle aynı grupta oynar girer ama görev almaz.
- İşbirlikçi oyun: Görev alarak grup içerisinde ilişkisel oynar (Karaman, 2009).

Oyunun içerik temelli sınıflandırmalarının biri de Gross' a aittir. Ona göre oyunlar;

- Entelektüel oyunlar (Merakı kullandıran oyunlar)
- Duyusal oyunlar (Müziksel ritme dayanan oyunlar)
- Motor oyunlar (Koşma oyunları, taş oyunları vb.)
- Duyguyla ilgili oyunlar: Bunlar genel fonksiyonlu oyunlar ve özel fonksiyonlu oyunlar olarak ikiye ayrılmıştır (Cengiz, 1998).

Oyunun sınıflandırılmasıyla ilgili olarak özellikle çocuk ve ergen psikolojisiyle yakından ilgilenen araştırmacılar tarafından kuramsal temellere dayandırılmak istenmiştir. Fakat oyun kuramlarıyla ilgili olarak amaç ve uygulama yöntemlerinde farklılıklar gözlenmektedir.

Psikanalitik kuramda; oyunun çocuklardaki duygusal boyutuna bakılmıştır. Freud'a göre problemlerinden oyun yoluyla sıyrılan çocuk kendini güçlü hissetmektedir. Yine bir başka psikanalist Ericson'a göre oyun; çocuğun psikososyal gelişimini sağlayan önemli bir araçtır. Bununla birlikte oyunu terapiye uyarlayarak kullanan ilk kişidir. Adler ise çocukların oyuncakları aracılığıyla kendini ifade edebildiklerinden bahseder (Hazar, 2018: 19).

Sosyo-Kültürel kuramcılardan Vygosky, çocuğun oyunda nesneye yüklediği anlamın gerçek anlamından farklı olarak öğrendiğini ifade etmektedir. Örneğin tahtayı eşeğe benzeten çocuk aslında eşeğin anlamını öğrendiğindedir. Bruner ise oyun sürecindeki genel anlamın sonuçtan daha önemli olduğunu dile getirmektedir (Hazar, 2018: 20).

Zihinsel kuramcılarının öncülerinden Piaget ise; çocukları yaşlarına göre farklı oyun sınıflandırması içerisine dahil etmektedir. 0-4 yaş arası “Pratik oyunlar”, 4-7 yaş arasında gözlenen “sembolik oyunlar” ve 7-11 yaş arasında görülen “kurallı oyunlar” olarak sınıflandırmıştır (Cengiz, 1998).

Geçtiğimiz yüzyılın son çeyreğinden itibaren internet ve bilgisayar kullanımının ulaşılabilir olması; gerçek hayattaki oyunların birçoğu, yerini dijital oyunlara ve bunların platformuna bırakmıştır (Simons, 2007; Çeken ve Çiçekli, 2018).

2.1.2. Dijital Oyun Kavramı ve Türleri

Özellikle son teknoloji ile bireylerin elektronik endüstriden etkilenmesi ve çağa ayak uydurmasına bağlı olarak, sanal alanlarda oynanan oyunlar popüler hale gelmiştir. Sahip olduğu teknoloji ile bilgisayar, tablet, akıllı telefon ve oyun konsolu gibi araçlara ihtiyacından dolayı bu tür oyunlar literatürde dijital oyun olarak kabul edilmektedir (Taylor’dan, [2012] aktaran Banyai, Grifits, Kiraly ve Demetrovics, 2018). Dijital oyunlarda sıfırdan kurgulamanın zorluğundan dolayı kültürel ve tarihsel öğeleri barındırabilmektedir (Çeken ve Çiçekli, 2018). Oyunların gerçek hayattan esinlendiği gibi dijital oyun türleri de gerçek hayatın sanal hayattaki temsili gibidir.

Dijital oyunlar tercih edilme türlerine göre farklı görüşler olsa da Aksiyon/macera, simülasyon, spor, rol yapma/canlandırma, yarış ve strateji olarak sınıflandırılmıştır (Irmak ve Erdoğan, 2014). Aksiyon/ macera türü oyunlar; Genellikle refleks ve el-göz koordinasyonuna dayanan, oyuncudan girdi olarak karakterin eylemlerini isteyen oyun türüdür (Binark, Bayraktutan, Sütçü ve Fidaner, 2009: 349). Bu oyunlara örnek olarak Call of Duty, Malvel’s Spider-Man ve GTA verilebilir. Simülasyon oyunları; Bir durumla ilgili uygulama yapmak, bir araç kullanmak ve dünyayı kurtarmak gibi bitmek bilmeyen şekilde kurgulanmış oyunlardır (Irmak ve Erdoğan, 2014). Flight Simulator, oyun konsolu araçlarından titreşimli direksiyonlarla oynanan F1 oyun türü ve I-Racing gibi oyunlar bu türe girmektedir. Strateji oyunları; Bilmeceye yakın oyun türüdür. Fakat bilmece oyunlarında oyuncunun çözümü bildiğinden dolayı sonraki seferlerden zevka alma düzeyi düştüğünden birden fazla çözümlenmezken strateji oyunlarının çözüm yollarının birden çok olması ve oyuncuya her seferinde farklı çözüm yolu sunmasıyla, oyuna her seferinde devam etme olanağı vermiştir. Bunu bireye yeni haritalar oluşturma veya harita üzerinde plan yaparak hamleler yapma olanağı sağlayarak gerçekleştirmektedir. (Binark, Bayraktutan, Sütçü ve Fidaner, 2009: 174, 364). Bu oyunlar kapsamında Superpower, Homeworld, Age of empires, Warcraft ve Command and Conquer gösterilebilir (Irmak ve Erdoğan, 2015). Yarış oyunları; Yarışma, çekişme ve mücadeleyi gerektiren birinci veya üçüncü şahıs tarafından kontrol edilen

oyunlardır (Hazar, 2018: 20). Trafic Racer, Asphalt, Drag racing, Drid Rally, Horza Horizon ve Need for Speed türü oyunlar bu sınıflama içerisinde (Pala ve Erdem, 2011). Spor oyunları; Gerçek hayattaki spor türlerinin dijital yansımaları olarak karşımıza çıkmaktadır. FİFA, PES, NBA türü oyunlar bu türlerdendir. Fakat bu oyun türünden farklı olarak internet kaynaklarında E-Spor olarak adlandırılan oyun türleri, literatürde Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları (Massivly Multiplayer Online Role Playing Game) olarak bilinmektedir. Bu tür oyunlar günümüz dünyasının en popüler oyunları olarak gösterilmekte ve 20 milyondan fazla kullanıcıya sahip olduğu bilinmektedir (Çolak ve arkadaşları, 2018).

Dijital oyunların son beş yıl içerisinde bu tür oyunlara dönüşmesi; özellikle Güney Kore’de dijital oyunlar için ayrı kavramlar haline gelen FPS (First Person Shooter (Saniyelik görüntü sayısı)), MMO (Massivly Multiplayer Online (Çok oyunculu çevrimiçi)), RRP (Role Playing Game (Rol Yapma Oyunları)) birleşimi olan MMORPG oyunlarının temelini oluşturmuşlardır. MMORPG oyun türlerine göre; farklı ırktaki, yaş gruplarındaki, coğrafi konumlardaki ve kültürdeki insanlar, özel karakterlerle sanal ortamlarda gerçek zamanlı yarış ve savaş ortamlarında aynı anda oyuna girebilmektedir. (Chen, Oliffe, Mary ve Kelly, 2018) Konsolla bireysel veya birkaç kişinin aynı anda girdiği çevrimdışı oyunların aksine MMORPG türü çevrimiçi dijital oyunlar hiç bitmeyen evrensel erişime sahip oyuncuları sürekli çevrimiçi oynamaya çekip bağımlı davranış eğilimine itmiştir (Freeman’dan, 2008; Young’dan, [2009], Kirby, Jones ve Copello’dan, [2014]; Lee ve Kim’dan, [2017] aktaran Chen, Oliffe, Mary ve Kelly, 2018).

2.1.3. Bağımlılık

Bağımlılıkla ilgili çalışan araştırmacı ve kurumların farklı tanımlamalara gittikleri görülmüştür. Eysenck’ e göre bağımlılık; bireyin zararlı sonuçlar olabilecek bazı davranış tiplerine yatkınlığı olarak tanımlanmaktadır (Hazar, 2018: 46).

Ulusal Uyuşturucu Bağımlılığı Enstitüsü (NIDA), bağımlılığı; zararlı sonuçlarına rağmen zorlayan madde arayışı ve kullanımıyla karakterize olan beyin rahatsızlığı olarak tanımlarken Amerikan Bağımlılık Tıp Derneği (ASAM) ise kronik bir beyin ödülü ve hafızayla ilgili ödüllendirme ve rahatlamayla sonuçlanan patolojik beyin hastalığı olarak nitelendirmiştir (Chen, Oliffe, Mary ve Kelly, 2018).

Bağımlılığın beyindeki işlevleri içerisinde yürütme işleviyle ilgili olarak davranışsal alanda dürtü kontrol bozukluğuna yol açtığı görülmüştür. Ayrıca bilişsel işlevlerde süreç halinde aşamalı olarak ilerlediği saptanmıştır (Karim ve Chaudhri, 2012).

Bağımlılık süreci aşamalar halinde gerçekleşmektedir. Bu aşamaların ilk giriş kapısının kullanabilir düşünce olduğu öne sürülmüştür. Bu süreçten sonra bağımlılık

yapıcıya, merakın olduğu aşama ile döngü başlamıştır.. Bu aşamada bireyin; kullanılan maddenin etkisi ve sosyal çevresinin tepkisiyle ilgili korkuları mevcuttur. İkinci aşamaya geçilirken bir kez kullanım gerçekleşir ve sonrasında bir daha asla içilmeyeceğinin tekrarı ile birey kendini bağımlı olmadığına inandırmaya başlar. Üçüncü aşamada bağımlı olmadığıyla ilgili düşüncesiyle maddeyi kontrol edebileceğine yönelik olarak isteği dahilinde bırakabileceğine yönelik inancı vardır. Fakat eyleme geçme niyetinde değildir. Bırakma girişiminin ertelenmesini sağlayan dördüncü aşamada artık kullanılan maddenin bırakılmayacağı yönünde düşünmektedir. Bir sonraki aşamada birey; fiziksel, sosyal ve psikolojik zararın farkındalığıyla bırakma zorunluluğu hissetmiştir. Son aşamada ise bırakmaya hazır olduğunda madde kullanımını kestiği aşama vardır. Fakat her zaman bir kereden bir şey olmaz aşamasına gelme ihtimali olduğu göz ardı edildiğinde tekrar döngüye girmekte olduğu dile getirilmiştir. Ayrıca bu döngünün tüm bağımlılık türleri için ortak olduğu düşünülmektedir (Ögel, 2015: 7).

Bağımlılık türleri incelendiğinde geçmişte bağımlılığın alkol, madde ve nikotin gibi maddelerle birlikte kullanıldığı görülmüştür. Dünya daki araştırmacıların birçoğu madde bağımlılığı kapsamındaki bireysel davranışların bağımlılık yapabileceğiyle ilgili olarak hemfikirdedirler. (Karim ve Chaudhri, 2012; Leeman ve Potenza, 2013; Pitchers ve arkadaşları, 2013)

Son yıllardaki araştırmalara göre birçok davranışın kimyasal bağımlılığa yol açtığı görülmüştür. Leman ve Potenza'e (2013) göre davranış bağımlılığı da diğer bağımlılıklar gibi nörotransmitter işlevlerde bozukluk nedenlidir. Aynı zamanda fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme çalışmalarında (fMRI) davranışsal bir bağımlılık olarak önerilen internet oyun bozukluğu diğer madde bozukluklarıyla fiziksel birçok benzerlik paylaşmaktadır (Chen, Oliffe, Mary ve Kelly, 2018). Bu yüzden literatürde bağımlılık; madde ve davranışsal bağımlılık olarak ikiye ayrılmıştır (Hazar, 2018: 47). Madde bağımlılıkları kapsamında; Alkol, uyuşturucu, uyarıcı, tütün bağımlılığı ele alınmıştır. Davranışsal bağımlılık içerisinde ise; kumar, internet, pornografi, anlık mesajlaşma ve dijital oyun bağımlılığı mevcuttur (Yiğit, 2017; Leman ve Potenza 2013).

2.1.4. Dijital Oyun Bağımlılığı

Grifits (1999) internetin kendisinden ziyade içerisinde bulunan oyun, kumar, alışveriş, anlık mesajlaşma gibi türlerin bağımlılığa neden olduğuna değinmiştir. Fakat davranışsal bağımlılıkların teknolojinin gelişmesiyle birlikte en önemlilerinden biri haline gelen dijital oyunların; bağımlılık olarak tanımlanabilmesi hala tartışma konusudur. İnternet ve internet oyun bozuklukları DSM-IV-TR Ruhsal Bozuklukların Teşhis ve İstatistiksel El

kitabına göre internet bağımlılığı bir bozukluk olarak ele alınmamıştır. İnternet bağımlılığına en çok benzeyen davranış bağımlılığının ‘Patolojik kumar’ olduğu iddia edilmiştir (Köroğlu, 2001: 134; Şahin, 2011; Şahin, 2014).

Dijital oyunlar kapsamında 2013 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı’nın (DSM-5) beşinci sayısında İnternet Oyun Bozukluğu (Internet Gaming Disorder) dahil edilmiştir. Fakat dahil edilirken ruhsal bozukluk olarak sınıflandırmadan önce daha fazla klinik araştırmaya koşul olarak öne sürülmüştür (Chen, Oloff, Mary ve Kelly, 2018; Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2011; King ve Delfabbro, 2014; Kuss, 2013; Pawlowska, Potembska, Szymanska, 2018). DSM-5, İnternet Oyun Bozukluğu’nu, son 12 ay içerisinde “tolerans gelişimi, oyun oynamada artan istek şeklinde gerçekleşen kontrol kaybı ve madde kullanım bozukluğuna benzer yoksunluk belirtilerinin dahil olduğu bilişsel ve davranışsal semptomların birlikte gözlemlendiği uzun süreli ve aşırı internet oyunu oynama davranışı” şeklinde tanımlanmıştır (APA’dan [2013] aktaran Arıca, Yay, Dinç ve Griffiths, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) tarafından Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının (ICD-11) 11. Revizyonu taslağında oyun bozukluğunun (GD) dahil edilmesine ilişkin canlı bir tartışma yaşanmıştır. Ayrıca 2014 yılından günümüze kadar Tokyo (Japonya), Seul (Güney Kore), Hong Kong (Çin) ve İstanbul’da (Türkiye) dahil edilmesine yönelik gerekçelendirmeler yapılmıştır. Bazı araştırmacılar tarafından oyunların bir sonucu olarak işlevsel bozulmaların yeterince kanıtlanmadığı, sorunlu olmayan oyuncuları damgalama gibi bir sonucu olacak görüşünden ziyade dahil edilmesi gerektiğini düşünen araştırmacılar oyun bozukluğu vakalarındaki olumsuz sonuçları gösteren kanıtları vurgulamışlardır. Ayrıca oyun oynama davranışı, bağımlılıklar çatısı altında değerlendirilmiştir. Bu da oyun bağımlılığı ile madde bağımlılığının aynı seviyede yer almasına neden olmuştur. Bu değerlendirmede oyun bozukluğunun foksiyonel bir bozukluk olarak görülmesi ve oyun bozukluğu olan bireyin günlük yaşam aktiviteleri ile okul/iş yaşamındaki sorumluluklarını ertelemeleri, fazla süreli kullanıcıların beyindeki gri ve beyaz maddeler üzerindeki artış gözlemleri etkili olmuştur (Rumpf, Achab ve arkadaşları, 2018).

Salguero ve Moran, ergenlerde dijital oyunların bağımlılık düzeyiyle ilgili bazı kriterler belirlemiştir. Bunlar;

- Oynamada sürekli artan istek,
- Zor anlarda oyun süresinin, gerçeklerden kaçınmanın bir yolu olarak arttırılması,
- Oynama süresini fazla tutma ve bunu arkadaş ile ebeveynden saklamada kontrol edememe,

- Öğünlerde aksama, daha az uyku ve sorumluluklarını yerine getirememeye sonuçlanan eylemlerdir (Aleksić, 2017).

Griffiths ve Davies (2004), dijital oyun bağımlılığını yedi gösterge ile tanımladı:

- Oyun oynamak hayatın bir parçasıdır ve sosyal etkinlikler ve etkileşim eksikliği artar.
- Tolerans; oyuncular, dijital oyun bağımlılığı gelişimi ile oynama süresini sürekli artırır.
- Çekilme; faaliyetin düzensizliği veya kesilmesi sonucu olumsuz duygu ve fiziksel etki.
- Ruh Hali Değişikliği; Oyuncular gerçek hayattaki problemleri oyunla giderme yoluna giderler. Kişisel ve çevresel sorunların yoğunlaşması dijital oyun süresiyle doğrudan ilişkilidir.
- Relaps; Bir oyuncu dijital oyun oynamayı kontrol etmede başarısız deneyimleri sonucu devam etmesi ve sonrası dışsal kısıtlamalarda aşırı tepki verme.
- Çatışma; Yalan söyleme, aldatma ve sözlü/fiziksel saldırganlık yoluyla içsel ve dışsal olarak yaşanan çelişkilerdir.
- Sorunlar; Dijital oyun bağımlılığı düşük okul performansına yol açabilir.

Aleksić (2017) dijital oyunların aşırı kullanımıyla meydana gelen bağımlılık süreci içerisinde, bireyde kullanım süresi açısından kontrol kaybı meydana geldiğini öne sürmektedir. Bu açıdan oyun içerisindeki durumuyla ilgili etkenleri göz ardı etmemekte yarar vardır.

Simons'a (2007) göre dijital oyun süreci içerisinde birey, önceden belirlenmiş zaman dilimi içerisinde oyunun sonlanacağına farkındadır. Fakat bunu problemlili hale getiren durumu; bu tür oyunların tekrar oynanmasıyla kazananın ve kaybedenin sonlanmaması, yeni hedeflere ulaşılma amacının sıklıkla yenilenmesi olarak öne sürmüştür.

Bireyin dijital oyun bağımlılık düzeyine gelmesinde kişisel motivasyonlarının etkisi görülmektedir. Bányai, Griffiths, Király ve Demetrovics (2018) oyun motivasyonlarının altında yatan en temel unsuru etkileşim ve rekabet olarak görmüşlerdir. Sonraki motivasyon süreçlerinde ise; kaçış, başa çıkma, fantezi, beceri geliştirme, rekrasyon ve sosyalleşme kavramlarının meydana geldiğini belirtmişlerdir. Bu süreçlerin özellikle çok oyunculu çevrimiçi oyunlarda etkili olduğu düşünülmektedir.

Yee (2006) tarafından yapılan çalışmaya göre, üç yıl boyunca gözlenen 30000 MMORPG oyuncusundan toplanan verilere göre ortalama kullanımın haftalık 22 saat olduğu ve 18-22 yaşları arasındaki kullanıcılarda erkeklerin %48'i bayanların ise %62,2'sinin kendini oyuna bağımlı olarak gördüğü öne sürülmüştür. Nielsen ve Online'a (2009) göre ise dünya

üzerinde 1.7 milyar kullanıcı olduğu tahmin edilmektedir ve bunların ortalama 7-8 saat çevrimiçi olduğu belirtilmiştir (Akt. Tokunaga ve Rains, 2010).

Dijital oyunların bağımlılık olarak nitelendirilmesinde; sosyal ve duygusal sorunlara neden olup olumsuz algılanmaya başlaması etkili olmuştur (Choi, Hums ve Bum, 2018). Aleksic (2017), e göre dijital oyun bağımlılığı; sosyal ve duygusal problemlerle sonuçlanacak düzeyde dijital oyunların yoğun bir şekilde kullanılmasıdır.

2.1.5. Dijital Oyunların Ergen Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi

Dijital oyunların kullanımının çocuk ve ergenler üzerindeki etkileri üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Bu araştırmacıların bir bölümü ruh sağlığı üzerine olumlu etkilerine odaklanırken bir bölümü de olumsuz etkilerine odaklanmıştır. Dijital oyunların çocuk ve ergen ruh sağlığına olumlu etkilerini vurgulayan araştırmacılar; bireyde özgüveni artırdığı, görsel dikkat becerilerini etkilediği, empati ve sosyal duyarlılığı geliştirdiğini öne sürmüşlerdir (Prot, McDonald, Anderson, Gentile, 2012; Binark, Sütçü ve Fidaner, 2009: 172). Dijital oyun oynamanın olumsuz etkisine bakan ve bağımlılık yönüne eğilen araştırmacılar dijital oyunun kontrolsüz ve uzun süreli oynanması ile bireyin duygudurumuna etkisine odaklanmışlardır (Grifits, 2005; Choi, Hums ve Bum, 2018). Eni (2017) araştırmacıların oyunların etkileri yönünden ayrı görüşte olmalarının nedenini, dijital oyunun süre ve oyun türü olarak farklılık göstermesine bağlamıştır.

Aleksic (2017) dijital oyunların; ergenler üzerinde üç temel motivasyonu olduğunu öne sürmüştür. Bunlardan ilki ergenlerin oyun içerisindeki farklı kişilerle etkileşimleri ile sosyalleşmeleridir. İkincisi oyun içerisindeki ilişkiler oyun dışına çıktığında, okul ortamında arkadaşlık kurmalarını sağlamıştır. Üçüncüsü ergen birey oyun içerisindeki konumlarına göre liderliği tanımış veya başkalarından öğrenmiştir. Ayrıca yapmış olduğu çalışmada dijital oyun oynayan ergenlerin düzey atlamaları için problem çözme becerilerini geliştirmeleri ve daha profesyonel olma yolunda oyunlara geniş çerçeveden bakmak zorunluluğu hissettiklerini öne sürmektedir.

Fidaner (2009) dijital oyunların oyuncuya yeni bir bakış açısı, olaylara farklı açılardan bakma perspektifi sunmakta olduğunu belirtmiştir. Bazen bir devletin komutanı konumuna oturarak liderliği tattırırken bir yandan da değiştirebileceği oyun modu, oyun yamasıyla veya yeniden oluşturabileceği oyun haritasıyla kendi özel dünyasını oluşturarak problem çözme becerileri ve plan yapmayı sağladığını dile getirmektedir. (Binark, Sütçü ve Fidaner, 2009: 172) Ayrıca yapılan çalışmaların birinde; aşırıya kaçılmadan oynanan dijital oyunların, ergenin duygusal boşalmayla birlikte rahatlatıcı etkisi olduğu, tahmin etme, karar verme ve analiz etmede etkili olduğu görülmüştür (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018).

Dijital oyunlar; çoğu karmaşık ve düşündürücü anlatılara entegre edilmiş çeşitli duygusal uyaranlara sahip olabilmektedir (Villani, Carissoli, Candidate, Tiberti, Marchetti, Gilli ve Riva, 2018). Griffiths (2005) dijital oyunları problemlili kullanan ergenlerin gerçek hayatında bulunan kişisel ve sosyal çevresindeki duygusal problemlerini oyunla giderme yoluna gitmesinin, problemlerinin yığılmasıyla dijital oyun sürelerini artırdığını öne sürmüştür. Bunun yanında dijital oyunları oynayan ergenlerin birçoğunun stres ve olumsuz duygularından kurtulmak için oynadıkları öne sürülmüştür (Villani, Carissoli, Candidate, Tiberti, Marchetti, Gilli ve Riva, 2018).

Dijital oyunların uzun süre kullanımının özellikle ergenlik dönemindeki bireyde birtakım olumsuz etkileri vardır. Aşırı oyun oynayan birey beyindeki gri madde ile beyaz madde hacmindeki azalma ile ilişkili beyin yapısında değişiklik olduğu ve özellikle ergenlerin dopaminerjik eksiklik nedeniyle olarak nüksettiği görülmektedir (Weinstein'den [2017] aktaran Rumpf, Achab ve arkadaşları 2018) Bunun yanında araştırmalar özellikle çevrimiçi dijital oyunların, ergenlerde saldırgan eğilimler ve öfke patlamaları gibi davranışsal ve duygusal sorunlara yol açtığını göstermiştir (Choi, Hums ve Bum, 2018) Örneğin savaş oyunlarında oyuncu şiddete teşvik ettiği dile getirilmiştir (Binark, Sütçü ve Fidaner, 2009: 173). Bunun yanında sosyal etkileşiminde azalmaya da etkisinin olduğu düşünülmektedir (Esen ve Gündoğdu, 2010). Ayrıca çevrimiçi dijital oyunlarla aşırı ilgilenen ergenlerde sigara içme eğilimi ve suç oluşturabilecek davranışlar sergiledikleri görülebilmektedir (Choi, Hums ve Bum, 2018).

Dijital oyun oynayan çocuk ve ergenler üzerinde yapılan araştırmaya göre anksiyete ve agresif tutum sergileyen %74,8, depresyon ve asosyalleşme %69,7, gözlerde kuruluk ve kızarıklık %70, uyku kalitesinde bozulma %62,2 gibi biyolojik ve psikolojik sağlık sorunlarına neden olduğu bulunmuştur (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018).

Son yıllarda ortaya çıkan şiddet içerikli dijital oyunların fazla kullanımının, ergenlerde depresyon sonrası intihar düşüncesine neden olabileceği öne sürülmektedir (Rehbein, Kleimann ve Möble, 2010; Wenzel, Bakken, Gøtestam, Johansson ve Oren, 2009; Messias, Castro, Saini, Usman ve Peoples, 2011).

Dijital oyun bağımlılığıyla komorbidit hastalıkların ilişkisiyle ilgili doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat dijital oyun bağımlılık düzeyi ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve sosyal fobi arasında ilişkinin olduğu düşünülmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2016). Bununla birlikte dijital oyunla ilişkili olduğu düşünülen internet bağımlılığında görülen komorbiditler; depresyon, bipolar bozukluk, maddenin kötüye kullanımı,

cinsel sorunlar ve patolojik kumar oynama olduğu öne sürülmektedir (Morahan-Martin, 2005; Lee, Lee, Cho, Kim, Jung ve Chun, 2015; Taş, Eker ve Anlı, 2014)

2.1.6. Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerine Araştırmalar

Son yıllarda yapılan araştırmalara göre dijital oyun bağımlılık düzeyi yüksek olan ergenlerde; sağlık problemleri, akademik başarılarında düşüş, gelişimde kemik yapısı ve görmeyle ilgili aksaklıklar, oynanan süreyle ilgili yalan söyleme ve depresyon gibi durumlar görülebilmektedir (Chiu, Lee ve Huang [2004]; Hauge ve Gentile [2003]; Setzer ve Duckett, [1994] ve Wang ve Chiou'dan [2006] aktaran Horzum, Ayas ve Balta, 2008).

Ayrıca araştırmacılar kentsel kesimdeki ergenlerin kırsal kesimde yaşayanlara göre, dijital oyuna daha fazla zaman harcadıkları saptamışlardır. Bununla birlikte Ergenlerin oynadıkları dijital oyun türleri incelendiğinde erkeklerin; spor, yarış, simülasyon, aksiyon oyunlarını tercih ederken kızların mantık ve strateji oyunlarını tercih ettiklerini dile getirmişlerdir (Horzum, Ayas ve Balta, 2008).

Kneer, Glock, Beskes ve Bente (2012) yapmış oldukları çalışmada yaşları 23-28 arası değişen 64 katılımcıda; oyununun olumlu kavramları düşüncesinde oluşturmaları ve olumsuz kavramlarla ilgili savunma mekanizması yapmalarıyla ilgili olarak deneysel bir yol izlemişlerdir. Araştırma süreci içerisinde bireylere oyunla ilgili 30 sıfatlı bir form verilmiştir. Sıfatlar; sosyal ilişki, odaklanma, saldırganlık, duygudurum düzeni ve başarı olmak üzere 6 boyuttan oluşmuştur. Ayrıca 30 dijital oyunun ekran fotosu sırayla gösterilerek bireylerin verdikleri cevap hızlarındaki süreler ölçülmüştür. Pozitif içerikli oyunlarda sosyal ilişki ve başarı hızlı cevaplanırken negatif içeriklide saldırganlık ve duygudurum düzensizliği hızlı cevaplanmıştır. Buradan hareketle oyun içeriğinin bireyin zihinsel süreçlerinin belirleyebildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Weber, Ritterfeld ve Mathiak (2006), şiddet içerikli dijital oyunlarla ilgili araştırmalarında; 12 yaşından itibaren haftada ortalama 5 saat dijital oyun oynayan 18-25 yaş arasındaki 13 birey üzerinde deneysel çalışma kapsamında; haftalık ortalama 15 saat, 12 dakikalık bölümlerden oluşan ve toplamda 60 dakika olan şiddet içerikli dijital oyunlardan oynatılmıştır. Yapılan ölçümler sonucunda beyinlerindeki sol kısmında yer alan savunma mekanizmalarının harekete geçirilmesiyle gerçek hayatta karşılaşılabilecekleri şiddet durumuna benzer tepkileri olduğu gözlenmiştir. Dijital oyun anında oyun karelerinin her biri, birey üzerinde manyetik rezonans görüntüleme çalışmalarıyla gözlenerek kodlanmıştır. Buna göre amigdala'daki bilişsel etkinlik değişimlerinin, anterior singular korteks (ACC) tarafından bastırıldığı görülmüştür. Sonrasında anterior sindular kortekste aktivite artışı gözlenmiştir.

Çalışma sonunda video oyunlarındaki sanal şiddetin beynin şiddet ve duygusal süreç kontrolleriyle ilgili bölümlerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Pallesen, Lorvik, Bu ve Molde (2015) tarafından yaşları 14-18 arasında değişen, son 6 aydır video oyunu oynayan ergenler ve ebeveynlerinden 12 kişi üzerinde deneysel çalışma yapılmıştır. Araştırma süresince bilişsel davranışçı terapi, kısa süreli stratejik aile terapisi, çözüm odaklı terapi ve motivasyonel görüşme yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalar sonrası ergenlerde önceki durumlarına göre iyileşme görülmüş fakat istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ayrıca anneler ise çalışma öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir. Ergenlerde anlamlı bir fark bulunamasa da anne ve terapistlerin son değerlendirmeleri, ergenlerin bağımlılık düzeylerinde azalma olduğunu göstermiştir.

Banyai, Griffiths, Kiraly ve Demetrovics (2018) son yıllarda dijital oyunların popüler hale gelen bölümü e sporlarla ilgili araştırmalarında oyuncuların özelliklerine değinirken kumar oynama bozukluğu ile aynı tip özelliklere sahip olabileceklerine değinmişlerdir. Aynı zamanda bu tip oyunların tanımlanmasında fiziksel aktivite eksikliği ve hareketsiz doğası gözardı edilmemiştir.

Wallenius ve Punamaki (2008) yapmış oldukları çalışmada yaşları 12 ile 15 arasında değişen 316 ön ergende dijital oyun şiddeti ve saldırganlık arasında ilişkide cinsiyet, yaş ve ebeveyn-çocuk iletişiminin aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre erkeklerde kızlara oranla dijital oyunları daha fazla oynadığı ve saldırganlık ölçeğinden aldıkları puanın yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca ebeveyn- çocuk iletişimi iyi olan ergenlerin; şiddet içerikli dijital oyun ve saldırganlık düzeyleri daha düşük çıkmıştır.

Festl, Scharrow ve Quandt (2012) 14-18 yaş arası toplam 580 ergen, 19-39 yaş arası 1966 yetişkin ve 40 yaş ve üzeri 1936 yetişkin olmak üzere toplamda 4382 birey üzerinde problemlili bilgisayar oyunu oynamayı alışkanlıkları araştırılmıştır. Çalışmada; ölçümler, sorunlu oyun kullanımı, göze çarpma, geri çekilme ve çatışmalar dahil olmak üzere Lemmens tarafından geliştirilen 7 maddelik kısa form kullanılmıştır. Bireylerin telefon konuşmasıyla soruları cevaplandırması sağlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; sorunlu oyun kullanımıyla saldırganlık arasında pozitif; sosyalleşme, yaşam memnuniyeti ve öz yeterlilik arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca ergenler, gençler ve yetişkinlere göre; erkekler ise kadınlara göre daha fazla problemlili bilgisayar oyunu kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Villani ve arkadaşları (2018) yapmış olduğu çalışmaya göre, dijital oyunların duygu düzenleme üzerinde ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Ticari dijital oyunların oyunların sınırlı deneyimlere göre bireyin duygu düzenlemesinde daha fazla rolü olacağı öne sürülmüştür.

Blinka ve Mikuska (2014) sosyallik ve sosyal motivasyonla çevrimiçi oyun oynama arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma; yaşları 11-54 arasında değişen 667 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal motivasyonun bağımlılık yapıcı bir oyun oynamamanın göstergesi olduğu gözlenmiştir. Ayrıca bağımlılık riski altındaki ergenlerde sosyal özyeterlilik ve kişiler arası güven düzeyi daha düşük olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte çevrimiçi oyun bağımlılığının oyun süresiyle ilişkisinin olduğu saptanmıştır.

Donati, Chiesi, Ammanato ve Primi (2015) yapmış oldukları araştırmada liseye devam eden 701 erkek ergen üzerinde, dijital oyun çeşitliliği ve bağımlılıkla ilgili çalışma yapmıştır. Araştırmayla ilgili olarak 14 oyun çeşidinin son 6 ay içerisinde hangilerine girildiğine bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, dijital oyun bağımlılık düzeyi ile oyun süresi ve oyun çeşitliliği arasında pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır.

Kneer, Rieger, Ivory ve Ferguson (2014) yapmış oldukları çalışmada; yaşları 18-25 arası değişen 28 yetişkine, oyun içerisindeki sosyal ortamlar ve oyun dürtüleriyle ilgili risk faktörlerini soru olarak nitel yolla yöneltmişlerdir. Bireylerin olumlu risk faktörüyle ilgili ifadeleri; sosyal ilişki, öz güven ve dikkati sağlama üzerine olurken, olumsuz risk faktörüyle ilgili ifadeleri; yalnızlık, öz saygı düşüklüğü, diğer sosyal etkinliklerin olmayışı şeklinde olduğu görülmüştür.

Choi, Hums ve Bum (2018) Güney Kore' deki ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmaya göre, çevrimiçi rol yapma türü dijital oyun bağımlılık düzeyinin çift gelirli ailelerde ve çok kültürlü ailelerde sosyal etkileşim azlığından dolayı daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Erboy ve Vural (2010) yapmış oldukları araştırmada ilköğretim 4. ve 5. Sınıf öğrencilerinde ebeveyn eğitim düzeyi, okulun sosyo-ekonomik düzeyi, okula yabancı olmaları, evde bilgisayarın olma durumunun bilgisayar oyun bağımlılığına etki edip etmediğini amaçlamışlardır. Yapılan çalışma sonucunda bilgisayar oyun bağımlılığı ve cinsiyet arası anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin evde bilgisayarın olmamasıyla internet kafede oynamayı tercih ettikleri görülmüştür. Sosyal açıdan soyutlanmış hisseden öğrencilerin bilgisayar oyunlarını bırakmada zorluk yaşadıkları ve bilgisayar oyunları engellendiğinde daha fazla huzursuz olduğu saptanmıştır.

Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) yapmış oldukları çalışmada, dijital oyunların çocuklara ve ön ergenlere olumsuz etkilerini araştırmışlardır. Araştırmaya; 7-15 yaşları arasında değişen çocuk ve ön ergenlerin ebeveynleri katılmıştır. 139 ebeveyninin dahil edildiği çalışma sonuçlarına göre çocukların gün içinde dijital oyun süreleri 2 saatle 3 saat arasında

değişkenlik göstermiştir. Ayrıca erkeklerin kızlara göre ve ortaokul öğrencilerinin ilkokuldakilere göre daha fazla oyun oynadıkları görülmüştür. Bununla birlikte anksiyete %74,8, iskelet ve kas problemleri %76,5, gözlerde ağrı ve kurma %70, uyku bozuklukları %62 gibi sağlık sorunları saptanmıştır.

Horzum (2011) yapmış olduğu araştırmada, ilköğretim düzeyindeki öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyiyle ilgili çeşitli değişkenlerin ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; internet üzerinden girilen oyunların genellikle 12 yaştan büyük olduğunu görmüştür. Ayrıca erkek öğrencilerin oyunu bırakamama oyun dışı sorumluluklarını aksatma, diğer sosyal etkinliklerden ziyade oyunu oynama, oyunu gerçekte ilişkilendirmelerinden dolayı oyun bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre yüksek olduğu bulunmuştur. Sınıf düzeylerine göre de bilgisayar oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Akçay ve Özcebe (2012) okul öncesi çocuklarda ve ailelerinde bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarını inceledikleri çalışmada; çocukların haftaiçi, haftasonuna göre bilgisayara daha fazla girdikleri görülmüştür. Ayrıca ailelerinin bilgisayarla ilgilenmeleriyle ilişkisi gözlenmektedir. Bunun nedeninin ise özellikle bu dönemdeki çocukların, aile fertlerini rol model aldıklarından kaynaklandığı öne sürülmektedir.

Dursun ve Eraslan-Çapan (2018) ergenlerin dijital oyun bağımlılığıyla ilgili psikolojik ihtiyaçları araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, özerklik ihtiyacı ile dijital oyun kullanımı arasında negatif bir ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca kullanım düzeyi erkeklerle kızlara oranla fazla olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ergenlerin oyuna çoğunlukla telefonla girdiğini saptamış ve bunun nedeninin akıllı telefonun mekan sınırlamasının olamamasıyla ilişkisinin olabileceğini öne sürmüşlerdir. Okul öncesi çocukların velilerinden alınan verilere göre 4-5 yaşları arasında %26,8 oranında bilgisayar oyun kullanımı varken 5-6 yaşları arasında bu oran %73,1'e yükseldiği görülmüştür. Bu veriye göre çocukların oyun kullanım yaşı arttıkça bilgisayar kullanımının da arttığı saptanmıştır.

İnal ve Çağıtay (2005) Karabük ve İzmir Ödemiş'ten seçmiş oldukları iki ilköğretim okulunda karşılaştırmalı olarak yaptıkları çalışmada, bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarını ve bu alışkanlıklarını etkileyen faktörler incelemiştir. Oyun oynama tercihlerine bakıldığında Ödemiş'teki öğrencilerin %23 ile birinci sırada dövüş oyunları oynadıkları son sıralarda ise %1,4 ile strateji oyunu oynadıkları görülmüştür. Karabük ili öğrencileri ise ilk sırada %20,8 ile macera türü oyunlar tercih ederken son sırada %04 ile atış oyunlarını tercih ettikleri görülmüştür. Ayrıca Karabük'teki oyuncuların İzmir Ödemiş'teki oyunculara göre bilgisayar oyun oynama oranınının yüksek olduğu görülmektedir. Böylelikle bulunan

bölgenin sosyo-ekonomik ve karakteristik özelliklerinin bilgisayar oyun bağımlılığında dikkat edilmesi gereken bir durum olduğu saptanmıştır.

Koçak ve Köse (2014) ergenlik dönemindek bireyler üzerine yaptıkları araştırma sonuçlarına göre günlük olarak iki saatin üzerinde dijital oyunları kullanan bireylerin; aile ve arkadaş ilişkilerinde çatışma, kişisel yaşamları ve akademik olarak başarısızlıklar görülmüştür. İki saatten az kullananan bireylerin ise gelişim dönemlerine katkı sağladığı saptanmıştır. Ayrıca Dijital oyunlara bir kez başlayan ergen birey, sonrasında kapatmakta zorlanmaya ve sanal ortamdaki başarı duygusunu gerçek ortamda yaşamamaya başlamadığı görülmüştür.

Aydın ve Horzum (2015) öğretmenlerin oyun bağımlılığı düzeylerine etki eden değişkenlerle ilgili çalışmalarında, nörotik kişilik yapısına sahip olanların daha fazla oyun bağımlısı olduğunu saptamışlardır. Ayrıca fazla oyun oynayan öğretmenlerin ve erkek öğretmenlerin daha fazla bağımlı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yiğit (2017) yapmış olduğu çalışmada, ön ergenlik dönemindeki bireylerde dijital oyun bağımlılığında aileleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çocukları dijital oyun bağımlısı olan ebeveynlerin; çocuklarına daha az ilgi gösterdiği, kendilerini çaresiz hissettikleri ve dijital oyunları tamamen yasakladıkları ve suçu arkadaşları ile okullarında bulduklarını saptamıştır. Bağımlı olmayan çocukların aile türünün geniş aile olduğu, kesin yasaklar yerine kurallların olduğu görülmüştür. Ayrıca ebeveynlerin çocuğa yakın ilgi gösterdiği ve olumlu iletişim kurdukları görülmüştür.

Eni (2017) lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmaya göre, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre bağımlılık düzeyleri yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça dijital oyun kullanım düzeyi azalmıştır. Bununla birlikte baba eğitim düzeyi arttıkça dijital oyun kullanımı azalmıştır. Bu öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları koruyucu tutum arasında pozitif ilişkiye rastlanırken demokrarik aile tutumuyla negatif ilişki olduğu saptanmıştır.

Öncel ve Tekin (2015) ön ergenlerde dijital oyun araçlarından bilgisayarla girilen oyunları oynama düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiye baktıkları araştırmada, oyun kullanım düzeyi yüksek olan ergenlerin yalnızlık düzeyleri düşük olduğu görülmüştür.

Şahin (2014) tarafından yapılan çalışmaya göre 13-19 yaş grubundaki ergenler interneti genellikle dijital oyunlar ve yeni arkadaş edinme amacıyla kullanmaktadır. Ayrıca dijital oyun bağımlılığıyla ilgili olarak; kullanıcıların düşük duygusal zekaya sahip olduğu, ebeveyn ve arkadaşla ilişki, sosyal etkileşimlerini azalttıkları öngörülmüştür (Young'dan, [2006]; Ayaroğlu'ndan, [2002]; Bölükbaş'dan, [2003]; Orhan ve Akkoyunlu'dan, [2004];

Cengizhan'dan, [2005]; Esen'den, [2007]; Turnalar Kurtaran'dan, [2008]; Şahin'den, [2011] aktaran Şahin, 2014).

2.2. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Kuramsal Çerçeve

2.2.1. Sosyal Destek Kavramı

Sosyal destek; zorlanmalar, travmalar, depresyon yaratan durumlar ve sorunlu yaşantılar karşısında bireyin gücünü artıran, dış kaynaklı biyolojik, psikolojik ve davranışsal yardımlardır (Yaycı, 2016).

Sosyal desteğin temelleri Kurt Lewin'in "Alan Kuramı" ve "Davranış Tanımı" na dayanmaktadır. Kurt Lewin'e göre sosyal destek; insanın davranışlarını etkileyen nedenlerin tümüdür. Birey=çevre+davranıştır. Davranış, toplumsal ve psikolojik çevreden gelen değişmelerin tümünden etkilenmektedir. Bireyin olumsuz davranışlarını kaldırıp yerine yeni davranışlar kazandırılması; sosyal çevresinde değişikliğe gitmekle mümkündür (Terzi, 2016; Yıldırım, 1997).

Sosyal destek, bireylere yardım eden ve onların yardım almalarını isteyen insanların varlığıdır. Toplumsal açıdan birçok değişmelerin yaşandığı ergenlik dönemi içerisindeki bireyin toplumsal ilişkileri aracılığıyla iletişim becerilerini geliştirerek kendini gerçekleştirmesinde, sosyal desteğin ayrılmaz bir yönü vardır (Şimşir, Zeki ve Dilmaç, 2018).

Başol'a (2008) göre sosyal destek; ergen bireyin güvendiği kişilere değer vermesi ve değer veren kişilerin bulunabilirlik düzeyi olarak tanımlanmıştır. Ergen birey, gelişim süreci içerisinde başkaları tarafından onaylanmaya ihtiyaç duymaktadır (Aliyev ve Tunç, 2017). Bu ihtiyaç içerisinde sosyal destek kaynakları ve çevresi tarafından gelen mesajlar aracılığıyla kendini daha rahat hissetmektedir (Cırık, Oktay ve Fer, 2011).

Caplan' a göre, sosyal destek sistemi; bireyin psikososyal kaynaklarını harekete geçirip beceriler kazanarak maddi olanaklarının yükselmesinde ve bireye sunum yoluyla rehberlik yaparak yardımcı olmaktadır (Yıldırım, 1997). Sosyal destek sistemiyle birey arasındaki olumlu ilişkilerin; yaşamın zorluklarını ele almada ve stresin olumsuz etkilerine karşı koymada işlevi vardır (Levet ve Taçgın, 2017). Ayrıca sağlığın bozulması ile hastalıkların başgöstermesi gibi birçok yaşamsal olaylar birey için kaygı kaynağıdır. Bu kaygının önlenmesinde sosyal desteğin önemi gözardı edilmemelidir (Yayan ve Çelebioğlu, 2016).

2.2.1.1. Sosyal Desteğin İşlevleri ve Önemi

Terzi (2008), sosyal desteğin maddi, duygusal ve zihinsel işlev yönüne değinmektedir. Maddi yönü; bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasında sağlanan araçlardır (İş

alımı, ödünç verme gibi). Duygusal yönü; problemlerini dinleme, empati, grup içine uyum, şefkat gibi sosyal ihtiyaçlarının karşılandığı alandır (Arslan, 2018). Zihinsel yönü; bireye rehberlik eden ve yol gösteren bölümlerin kapsandığını alandır.

Sosyal destek; birey üzerindeki depresyon ve yalnızlık gibi ruh sağlığını bozan etkenler üzerinde önleyici bir faktör olarak görülmüştür. Ayrıca zihinsel sağlığının düzenlenmesinde, sosyal desteğin dayanıklılığı artırma işlevi olarak birey üzerinde önemli bir rolü vardır (Şimşir, Zeki ve Dilmaç, 2018). Sosyal desteğin, bireyin zihinsel sağlığına olumlu etkileri yanında, akademik yaşantıları üzerinde de etkileri bulunmaktadır (Kapkıran ve Özgüngör, 2009; Yıldırım, 2000).

Bireylerin stres yaratan durumlarla başetmelerinde, sosyal destek kanallarıyla kanalize olarak bilişsel süreçleri aracılığıyla geri bildirim aldıkları ve sonrasında olumsuz düşüncelerini sorgulayarak doğru değerlendirmeler yaptıkları görülmektedir (Arslan, 2018). Ayrıca sosyal destek kanalları; bireyde travmatik ve korku yaşatacak olaylarla baş etmesinde yardımcı olmakta ve işlevsel kararlar almasını sağlamaktadır (Malcoç ve Yalçın, 2015)

Birch (1998) sosyal destek kaynaklarının işlevlerini 4 boyutta incelemiştir. Bunlar:

- Bilgi desteği; bireye ihtiyacı olan bilgide rehberlik etmek.
- Duygusal destek; bireyin yaşadığı problemlerini anlayıp empati kurmak.
- Araçsal destek; fiziksel olarak ihtiyaç duyduğu alanlarda para, araç temini vb. Şekilde yardım etmek.
- Değerlendirici Destek; bireye yaptıklarıyla ilgili geribildirim vermeye dönük destek türüdür.

Ergenlik döneminde sosyal desteğin önemi büyüktür. Sosyal desteği doğru kanallardan elde edemeyen ergen, farklı alanlara yönelebilmektedir. Araştırmacılar ergenlik döneminde aile ilişkilerinde yaşanan olumsuzlukların; kaygı yaratan durumlarda ve psikolojik dayanıklılıklarında zorlanmaya neden olduğu ve ait olma ihtiyacıyla olumsuz gruplar içerisinde uygun olmayan arkadaş ortamına girdiklerini gözlemlemektedir (Eryılmaz, 2009). Özellikle aileden sosyal destek azaldığında ve aile ile arasında iletişim bozukluğu olan ergenlerde, video oyunu bağımlılığının daha fazla olduğu görülmüştür (Pawłowska, Potembska ve Szmanska, 2018). Ayrıca öğretmen desteğini tam hissedemeyen, azarlanan, şiddete maruz kalan ergenlerin benlik saygısı zedelenerek özgüvenlerini yitirebilmektedirler (Haşimoğlu, Aslandoğan, 2018). Özgüveni azalan ergenlerin akıllı telefon, sosyal medya gibi sanal ortamdaki bağımlılıkları artmaktadır (Dirik, 2016). Ergende aileden, arkadaştan ve

öğretmenden görülen sosyal destek; dönemden döneme, kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir. Örneğin ergenlik döneminde arkadaştan gelen sosyal destek önem arz ederken yetişkinlik döneminde eşler başta olmak üzere aileden gelen sosyal destek önem kazanmaktadır (Taşdemir, 2016).

2.2.1.2. Sosyal Destek Türleri ve Ergenlerdeki Etkisi

Ergenlik dönemindeki birey, gelişim süreci içerisinde farklı sosyal destek türlerinden yararlanmaktadır. Sosyal destek türleri, araştırmacılar tarafından yapısal ve işlevsel olarak ayrı ele alınmıştır. Yapısal sosyal destek kapsamında; bireye verilen sosyal desteğin kim tarafında verildiği, sosyal destek kaynaklarının yakınlık düzeyleri ele alınırken, işlevsel sosyal destek türünde; bireye sosyal desteğin ne kadar yararı olduğu, ne düzeydeki eksikliklerini giderdiği söz konusudur (İbrahim'den, [2005] aktaran: Terzi, 2008).

Ergenlik dönemi; sosyal davranışların sosyal çevreden alındığı bir dönemdir. Ayrıca girilen sosyal etkileşim, sosyal destek kaynağını oluşturmakta ve bireyin ruh sağlığını pozitif yönde etkilemektedir. Ergenlerin yaşamdaki sosyal destek kaynaklarını; ebeveynleri, diğer aile bireyleri, arkadaşları, rehberleri, antrenörleri, dini liderler ve diğer yetişkinler oluşturmaktadır (Şimşir, Zeki ve Dilmaç, 2018). Bunlar içerisinde en önemli destek kaynakları; ailesi, öğretmenleri ve arkadaşlarıdır (Esen ve Gündoğdu, 2010).

Sosyal destek kaynakları temelleri ailede atıldığından aile bireylerinin ergen birey üzerindeki etkisinin büyük rolü vardır (Yaycı, 2016). Aile bireyleri; çocukluğundan itibaren davranışlarını şekillendirmesinde ergene rol model olmaktadır (Yayan ve Çelebioğlu, 2016). Özellikle anne babasıyla sağlam ilişkileri olan ergenler; çevre ve arkadaşlarıyla sosyal ilişkiye daha kolay girebilmektedir (Haşimolu ve Aslandoğan, 2018). Bununla birlikte aile ilişkileri iyi olmayan ergenlerde bağımlılık riski daha sık görülmektedir (Feng, Yan, Guo, Wang, Li ve An'dan, [2003] aktaran Aleksic, 2018). Pawlowska, Potembska ve Szmanska (2018) yapmış oldukları araştırma sonucuna göre; aile ile arasında iletişim bozukluğu olan ergenlerde dijital oyunu bağımlılığının daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca bilgisayar oyun bağımlılığı gelişiminde aile ilişkilerinin akran ilişkilerine göre daha önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Know, Chung ve Lee, 2011). Esen ve Gündoğdu (2010) ergenin, ebeveyninden algıladığı desteği diğerlerinden önemli buluyorsa dijitalleşmenin getirdiği zararlardan kendini daha kolay koruyabildiğini öne sürmektedir.

Köseoğlu ve Erçevik (2015) ergenlerin; ebeveynlerinden algıladığı sosyal desteğin yanında arkadaş ve diğer sosyal çevreden algıladığı sosyal desteğin önemli olduğu

görüştüğüdür. Ergenler özellikle okul döneminde ailelerinden çok arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle zaman geçirmektedir ve bu destek türlerinin tavırları, ergenin sağlıklı davranışları üzerinde yol gösterici olmaktadır (Yayan ve Çelebioğlu, 2016). Ergen bireyin arkadaşlarından algıladığı sosyal destek aracılığıyla, bağlarını güçlendirerek arkadaş grubuna aitlik hissi kazandığı görülmektedir (Malkoç ve Yalçın, 2015; Aliyev ve Tunç, 2017). Bununla birlikte öğretmen desteğini tam hissedemeyen, azarlanan, şiddete maruz kalan ergenlerin benlik saygısı zedelenecek özgüvenlerini yitirebildikleri öne sürülmektedir. Bununla ilgili olarak ideal öğretmen; öğrencisiyle sağlam ilişki kurarak ortak çalışmalar yapabilen ve öğrencilerine saygı duyup değer veren birey şeklinde tanımlanmıştır (Köseoğlu ve Erçevik, 2015).

2.2.2. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek kavramıyla ilgili olarak iki tür sosyal destekten bahsedilmektedir. Bunlardan birisi sağlanan sosyal destekken diğeri algılanan sosyal destektir (Şimşir, Seki ve Dilmaç, 2018). Sağlanan sosyal destek; sosyal çevre tarafından gösterilen davranış ve eylemlerdir. Algılanan sosyal destek ise sosyal destek işlevlerinin yeterli olup olmamasıyla ilgili olarak bireyin yorumlama, anlamlandırma ve öznel bir değerlendirme sürecini içeren destek türüdür (Procidano ve Heller, 1983; Dülger, 2009).

Algılanan sosyal desteğin sağlanan sosyal desteğe göre daha işlevsel olduğu görülmektedir (Şimşir, Seki ve Dilmaç, 2018). Çünkü sosyal kanalların her zaman destekleyici olmadığı kabul edilmektedir. Sosyal destek verme girişimleri; stres içerisindeki birey için olayların daha kötü hal almasına neden olabilmektedir. Örneğin sosyal destek verenler, olayların duygusal kısmını abartabilmeleri veya hafifletmeleri sonucu destek alan birey konuşmaktan kaçınabilmektedir. Ayrıca stres veren olay hakkında bir şey duymak istemeyerek eleştirme yoluna gidebilmektedir (Demirtaş, 2007).

Bireyin algıladığı sosyal desteği hissetmesi için bazı faktörlere ihtiyaç duymaktadır. Bunlar; sosyal desteğin ihtiyaç olarak algılanması, sosyal desteğin elde edilebilir olması, sosyal desteğin nasıl kullanılacağına farkında olunmasıdır (Aliyev ve Tunç, 2017). Öyle ki ergenlik dönemindeki bireyde ebeveyn yerine akran desteği daha fazla önem kazanmaktadır. Bu etki zaman zaman ergen üzerinde bir baskı haline gelebilir. Bununla birlikte akran baskısıyla ergende sigara, alkol ve madde gibi bağımlılıklarla da ilişkisi olduğu görülmüştür (Esen ve Gündoğdu, 2010).

2.2.3. Algılanan Sosyal Destek Üzerine Araştırmalar

Kutsal ve Bilge (2012) tarafından ergenlerin algıladıkları sosyal destek ve tükenmişlik düzeyleri üzerine yapılan çalışmada algılanan sosyal destek ile tükenmişlik düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca birçok araştırma sonucu, ergenlerde algılanan sosyal destek ile depresyon, somatik yakınmalar, saldırganlık, suça yönelik davranışlar, stres ve kaygı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir (Armsden ve Grenenberg, 1987; Cheng, 1997; Sayar, 2006; Soylu 2002; Yıldırım, 1998; Yıldırım, 2006).

Malkoç ve Yalçın (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmaya göre, algılanan sosyal desteğin esneklik ve psikolojik iyi olma arasında aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte ergenlerde sosyal desteğin olumsuz duygulara karşı koruyucu etkisinin olduğu görülmüştür (Yıldırım, 1997; Kapıkıran ve Özgüngör, 2009)

Bireyin yeterli düzeyde algıladığı sosyal desteğin olması, daha düşük düzeyde tükenmişlik ve daha yüksek kişisel başarı sağlamıştır. Bununla birlikte ergenlerin algıladıkları sosyal desteğin, inanç ve özyeterlilikle ilişkisi olduğu görülmüştür (Çam, Deniz ve Kurnaz, 2014). Ayrıca Jacobs ve Dodd (2003) yaptığı çalışmada, duyarsızlaşma düzeyi yüksek olan ergenlerin algıladıkları sosyal desteğinin düşük olduğunu öne sürmüştür.

Martinez, Arıcak, Graves ve Myszak (2010) ilkokuldan ve ortaokuldan liseye geçiş boyunca algılanan sosyal destek ve sosyo-duygusal uyum arası değişimleri ve ilişkileri 3 yıllık süre zarfında 140 öğrenci üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre algılanan sosyal destek türlerinden öğretmen desteğinin azalmasıyla davranış probleminde artış gözlenmiştir. Bununla birlikte öğretmenden algılanan desteğin ortaokuldan liseye geçişte azaldığı görülmüştür. Ayrıca ilkokuldan ortaokula geçişte toplam algılanan sosyal destek puanının azaldığı görülmüştür.

Hoffman, Ushpiz ve Shiff (1988) yapmış olduğu çalışmada; ebeveyn ve arkadaşan algılanan sosyal desteğin ergenin benlik saygısı üzerine etkisini incelemek amacıyla 76 israilli ergene öz saygı, stresli yaşam olayları ve algılanan sosyal destek ile ilgili ölçekler uygulanmıştır. Uygulama sonucuna göre; anne desteğinin benlik saygısı üzerinde güçlü etkisi bulunmuştur. Ayrıca annenin bulunmadığı durumlarda akran desteğinin arttığı öne sürülmüştür. Bununla birlikte babadan gelen desteğin benlik saygısı üzerinde diğerlerinden daha az etkisinin olduğu bulunmuştur.

Yaycı (2016) ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada algılanan sosyal destek ile denetim odağı arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte ergen

bireyde algılanan sosyal desteğin artmasıyla bağlantılı olarak, dış denetim odağından iç denetim odağına doğru ilerlemenin olduğunu görmüştür.

Goodwin ve Giles (2003) sosyal desteğin kültürel değerlerle ilişkisinin olduğunu ve sosyalliğe dayalı kültürlerde bireyci kültürlerle göre, sosyal desteğin daha fazla olduğunu öne sürmüştür. Şimşir, Zeki ve Dilmaç (2018) değerlerle ilgili yapmış oldukları çalışmada; algılanan sosyal destek ile ergenlerin değerleri ve manevi refahları arasında pozitif ilişkiye rastlamışlardır.

Aslan, Arıca ve Karadaşı (2019) madde kullanan hükümlü bireylerin algıladıkları sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, Denetimli Serbestlik Birimine bağlı madde kullanımından hükümlü 86 birey ve rastgele seçilen madde kullanmayan hükümlü olmayan 90 birey üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırma bulgularına göre madde kullanmayan ve hüküm giyemeyen bireylerde algılanan sosyal destek düzeyinin daha yüksek olduğu, beck depresyon ölçeği puanları ile algılanan sosyal destek ölçeği puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre ise madde kullanan ve hüküm giymiş bireylere uygulanan sosyal desteği geliştirmeye yönelik programların depresyon düzeylerine olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir.

Chiu, Lee, Huang, (2004) Tayvan'daki çocuklar üzerinde yaptıkları araştırmaya göre, ebeveynleriyle sürekli etkileşim halinde olan, etkinlikler planlayarak uygulayan, eğlence ve zaman yönetimine birlikte önem veren ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin daha az olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ailenin işleviyle çocuklar ve gençlerdeki sosyal beceri düzeyinin pozitif ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca Yıldırım (1997) aileden, arkadaşan ve öğretmenden algılanana sosyal destekle akademik başarı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu öne sürmektedir.

Shaw ve Gant, (2002) yaptıkları çalışmada, algılanan sosyal destek ile internet bağımlılığı arası negatif ilişki olduğunu saptamışlardır. Bununla birlikte yalnızlık düzeyi ile internet bağımlılığı arasında pozitif ilişkiye rastlamışlardır.

Esen ve Gündoğdu (2010) ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmada, anne-baba ve öğretmenden algıladıkları sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında negatif ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Aynı çalışmada ergenin aileden algıladığı sosyal desteğin düşük olmasında, aile içi ilişkilerin problemlili olmasının etkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte akran desteğiyle internet bağımlılığı arasında pozitif ilişkiye rastlanmıştır. Nedeni olarak bu dönemde akran baskısının fazla olması öne sürülmektedir.

Aliyev ve Tunç (2017) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişkiye rastlamışlardır. Aynı çalışmada öğrencilerin algıladıkları başarı düzeyleriyle algıladıkları sosyal destek arasında pozitif ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Ayrıca sınıf düzeyine göre algıladıkları sosyal destek düzeyine anlamlı bir farklılık gözlemişlerdir. Bununla birlikte okul türüne göre özel okullar lehine anlamlı bir farklılık bulmuşlardır.

Windle (1992) yaş ortalamaları 15 olan 975 ergen üzerinde yaptığı çalışmada, mizaç, algılanan aile ve arkadaş desteği ile depresif semptomlar ve suç içeren aktivitelerin ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre depresyon ve suçluluk oranıyla algılanan aile ve arkadaş desteği arasında negatif ilişkiye rastlanmıştır. Elde edilen bulgular kadınlar ve erkeklerde benzer bulunmuştur.

Salazar (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada, aynı cinsiyetteki arkadaşlarda yakınlık, güven ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Araştırma bulgularına göre, merhamet, yakınlık, güven ve algılanan sosyal destek arasında pozitif ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca elde edilen verilere göre öz-şefkati yüksek olan bireyler, kendilerinden destek aldıklarından dışsal desteğe ihtiyaç duymadıkları görülmüştür.

Holt ve Espelage (2005) yapmış oldukları çalışmada; Afrika, Amerika ve Kafkas kökenli 681 ergen üzerinde, ergenlerde kaygı, depresyon, psikolojik iyi oluş, duygusal istismar ve algılanan sosyal destek arasında ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kaygı, depresyon ve algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü ilişkiye rastlanmıştır. Bulgular, ergenlik çağındaki duygusal istismarın ergenlerin hedefleri arasında algılanan sosyal desteğin güçlü etkisinin olduğunu göstermiştir.

Sosyal desteğin cinsiyete yönelik yapılan araştırmasında, kızlar lehine sonuçlar çıkmıştır (Köseoğlu ve Erçevik, 2015; Yayıcı, 2016). Ayrıca Aliyev ve Tunç (2017) yapmış oldukları araştırma sonucuna göre, erkeklerin daha çok sosyal destek verdiği ve kızların daha çok sosyal destek aldığını saptamışlardır.

2.3. Duygu Düzenleme ile İlgili Kuramsal Çerçeve

2.3.1. Duygu Düzenleme

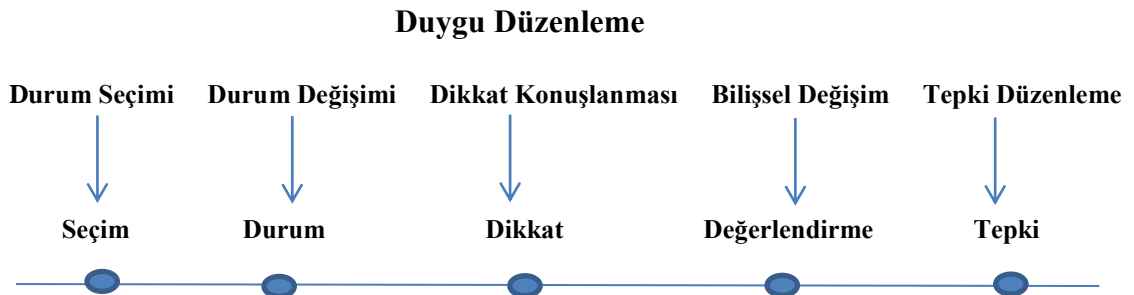
Alan yazın incelendiğinde, duygu düzenleme (emotion regulation) konusunda artan eğilimin nedenlerinden biri olarak duyguları algılama, adlandırma, kabul etme ve düzenleme becerilerinin psikolojik iyilik halinden eğitime, çalışma hayatına ve fiziksel sağlığa kadar oldukça geniş yelpazede değişken ve döngüsel etkileşim içerisinde olmasından dolayı duygular ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir (Berkling ve Whitley, 2018: 5).

Duygular; organizma için belirli bir öneme sahip içsel veya dışsal olaylara verilen tepkilerin eş güdümlü setleri olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1993). Duygular kısmen tecrübeyi değerlendirme aracı olarak görülmektedir. Değerlendirme süreci içerisinde, bireyin çevre ile etkileşime girmeye hazır olması beklenmektedir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Özellikle ergen bireylerde duygular; sözlü veya sözsüz ifadelerde; bedensel ve psikolojik iyi oluşta, kişiler arası ilişkilerin sürdürülebilirliğinde önemli bir araçtır (Bilgiz ve Peker, 2018). Ergenler duygularını harekete geçiren birçok olay ya da durumla karşılaşmaktadır. Bu karşılaşmalarda ergeni olumsuz etkileyen durumların nadiren olması, duygu düzenleyebilmesinden kaynaklanmaktadır (Duman, Yılmaz, Umunç ve İmre, 2019).

Ergen birey davranışları, duygusu ve değerleriyle anne-babası, arkadaşlarından ve diğer kişilerden bağımsızlaşmaya ve değişmeye başlamıştır (Köseoğlu ve Erçevik, 2015). Bu değişimler içerisinde bulunan duyguların, birey tarafından ne zaman ve hangi durumda ortaya çıkarabilecekleri ve nasıl ifade edileceğine dair değiştirebilme becerileri duygu düzenleme olarak tanımlanmıştır (Estevez, Jauregue, Marcos, Gonzalez ve Griffiths, 2017).

Duygu düzenleme; hangi duygunun aktif hale geldiği değil; aktif duygulardaki sistematik değişiklikler olarak görülmekle birlikte duyguların anlaşılmasının en önemli kanıtlarından biri olduğu öne sürülmektedir (Southam ve Gerow, 2014: 15). Duygu düzenleme aracılığıyla birey; hedefleri doğrultusunda duygularını kontrol altına almalı ve yönetebilmelidir (Ecirli ve Ogelman, 2015).

Duygusal düzenleme, bir çok yönde meydana gelir ve birtakım süreçlerden geçer (Southam ve Gerow, 2014: 21).



Şekil 1. Duygu düzenleme süreçleri (Gross, 2007)

Gross ve Tompson (2007) tarafında duygu düzenleme süreçleri, yukarıda görüldüğü üzere beş kategori içerisinde incelenmiştir:

Durum seçimi: Durumlar arasından yapılan seçim ile pozitif duyguları artırmak ve negatif duyguları minimuma indirmektir. Bu sürecin kötüye kullanıldığı durumlar da vardır. Örneğin utangaç birinin anksiyetesini azaltmak için sosyal ortamdan kaçınması etkili bir yoldur fakat uzun vadede yararlı değildir. İyiye kullanılan durum seçiminin uzun vadede psikolojik sağlığın korunmasında bir çok faydası vardır. Örneğin ebeveynler; çocuklarının büyümesine yardımcı olabilmek için onları boğmayacak durumları seçerler ve bu seçimleri çocuklarda sosyalleşme stratejisi sunması bakımından kritiktir (Southam ve Gerow, 2014: 21).

Durum Değişimi: Yeni bir durum arama çabasıdır. Bilişsel değişiklikten ziyade sosyal çevreyle ilgili olan değişikliktir (Gross, 2007).

Dikkat Konuşlanması: Yanıt odaklı süreçtir. Süregelen, duygusal içerikli durumun, belli başlı yönlerine bilinçli olarak odaklanmayı içerir. Örnek olarak dikkatin bölünmesi, konuya odaklanma ve başka konudan kopma gösterilebilir (Southam ve Gerow, 2014: 22).

Bilişsel Değişmeler/Değerlendirmeler: Duygusal yanıtları düzenlemek için bireyin değerlendirmeler üzerine düşünmesidir. Örnek olarak bir maçtan yenik ayrılan ergin; karşılaşmanın o kadar da önemli olmadığı, iyi mücadele ettiklerine yönelik olarak pozitif duygularını artırmaya yönelik düşünceleri olabileceği gibi karşılaşmanın çok önemli olduğu, kendi performansının ne kadar kötü olduğuyla ilgili olumsuz düşüncelerle değerlendirme yapması gösterilebilir (Southam ve Gerow, 2014: 22).

Tepki Düzenleme: Duygu ortaya çıktıktan sonra duygunun dışı vurumunu azaltmada tepkileri etkileyip değiştirme çabasıdır. Örnek olarak bir şey yüzünden ağlamaya başlayan bir çocuğun sonuç alamayınca, mızızlanmaya dönmesi gösterilebilir (Gross, 1998; Southam ve Gerow, 2014: 22).

Duygu düzenleme kavramıyla ilgili olarak ortak bir kanaat oluşmamıştır. Duygu düzenleme yukarıda görüldüğü üzere psikolojik süreçlere odaklanarak kişisel algılandığı gibi bireysel farklılıklara da dayandırılmıştır. Ayrıca bir özellik olarak kabul edildiği gibi bir değişim olarak da nitelendirilebilmektedir (Cole, Martin ve Dennis, 2004).

2.3.2. Duygu Düzenleme Stratejileri

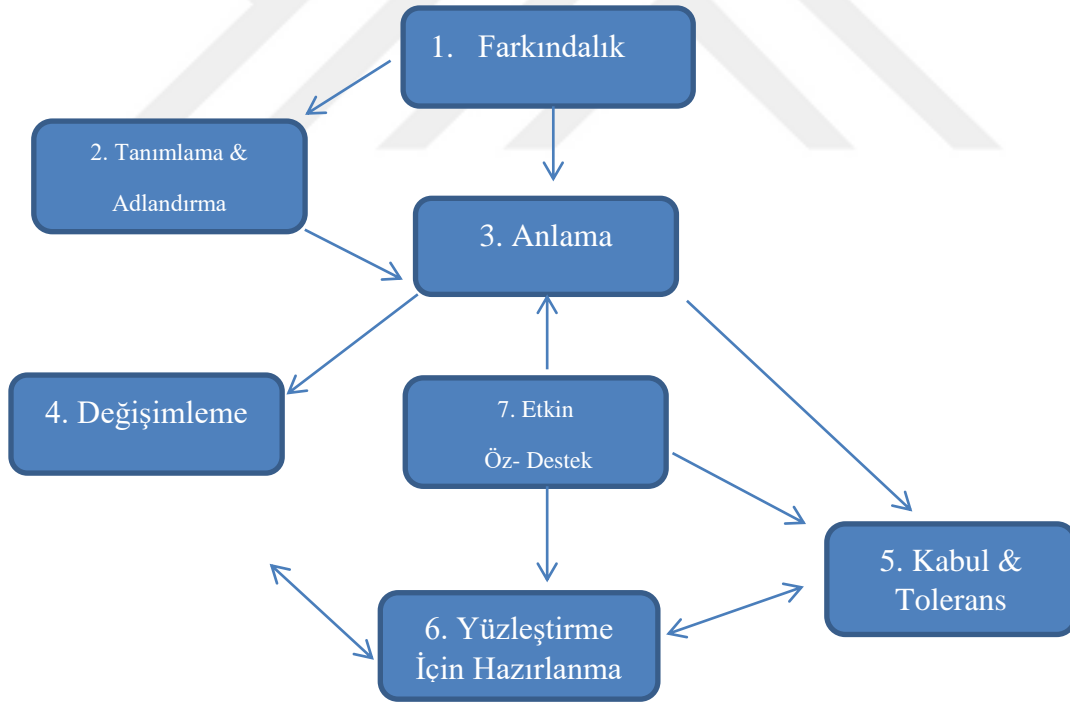
Duygu düzenleme; içsel ve dışsal süreçlerle gerçekleşen, bireyin farkındalık alanında olan veya olmayan beceridir (Ecirli ve Ogelman, 2014). Duygu düzenlemenin yapısına bakıldığında, psikolojik süreçler üzerinde organize edici ve kolaylaştırıcı (örn: odaklanma,

problem çözmeyi teşvik ve ilişkileri destekleme gibi) etkilerinin olabileceği gibi zarar verici etkilerinin (örn: dikkat bozma, problem çözmeyi engelleme, zararlı ilişkilere neden olma gibi) de olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Cole, Martin ve Dennis, 2004).

Duygu düzenlemede olumlu ve olumsuz duygulara hakim olunması sözkonusudur.

Bununla birlikte birey; duygularının farkına nasıl vardığı, duygularını nasıl deneyimlediği ve nasıl ifade ettiğiyle ilgili stratejiler geliştirmektedir (Ecirli ve Ogelman, 2014; Gross, 1998). Duygu düzenleme stratejilerinin etkili olduğu durumlardaki bireylerde; zihinsel sağlık, kişisel ve psikolojik refah, kişilerarası ilişki memnuniyeti sağlanmaktadır (Villani, Carissoli, Candidate, Triberti, Marchetti, Gilli, Riva, 2018). Duygu düzenleme stratejileri çeşitlilik göstermektedir. Duygu düzenlemenin öncesi neden odaklı stratejiyi oluştururken sonrası sonuç odaklı stratejiyi meydana getirmektedir. Ayrıca davranış ve düşünce boyutlarından da oluşabilmektedir (Ecirli ve Ogelman, 2014).

Berking ve Whitley, (2014: 19) duygu düzenleme stratejileriyle ilgili olarak Duygularla İşlevsel Başetme Modelini (DİBM) geliştirmiştir.



Şekil 2. Duygularla İşlevsel Başetme Modeli (Berking ve Whitley, 2014: 20)

Şekil 2 de görüldüğü üzere DİBM kapsamında *Farkındalık*, yaşanan duygunun farkında olunarak duyguyu tetikleyen problemi çözmek, çözülmese dahi duyguların düzenleyip analiz edildiği bölümdür. *Duyguları Tanımlama ve Adlandırma*, uygun şematik kategoriler ile eşleşmeyi ifade etmektedir. Duygunun amacı, potansiyel riskler ve faydaları

hakkında bilgi sağlamaktadır. *Anlama Becerisi*, bir duyguya neyin neden olduğu ve o duyguyu neyin sürdürdüğünü belirleyerek dayanma becerilerinin artırıldığı bölümdür. İşlevsiz düzenleme stratejilerinin etkilerini azaltmada yardımcıdır. *Değişimleme Becerisi*, bir duygunun özelliğini, yoğunluğunu ve süresinin arzu edilen biçimde istenmeyen sonuçları olmayan stratejilerin kullanımı yoluyla değiştirilmesini içermektedir. Kaygı ve kaçınmayı azaltırken öz-yeterliği artırmaktadır. *Kabul ve Tolere Etme Becerisi*, istenmeyen duyguların azaltımında en önemli becerilerden biridir. Duyguları sırf irade ile kontrol etmek zor olmaktadır. Çünkü limbik sistemin büyük bölümü alıkoymaktadır. Kontrolü yeniden kazanıp işlevsiz stratejileri azaltmada etkilidir. *Yüzleştirme Becerisi*, olumsuz duyguları anımsatan durumların içine girerek yenilerini geliştirmede fırsatlar sunmaktadır. Bu yüzden stresli zamanlarda uygulanarak duygu düzenleme kapasitesini güçlendirmektedir. *Öz Destek Sağlama Becerisi*, işlevsel başatma stratejilerini kullanarak duygu düzenlemelerinde kısa vadede geri dönüşleri olsa da(hayal kırıklığı, umutsuzluk gibi) uzun vadede dengede tutulmasıyla bireyin kendisine yönelik olarak öz-değer, yatıştırma ve cesaretlendirme sağlamaktadır (Vatan ve Kahya, 2018; Berking ve Whitley, 2014: 22).

Alan yazın incelendiğinde farklı modellerde uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri görülmektedir (Billins ve Moos, 1981; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Gross ve Thompson, 2007). Uyumlu duygu düzenleme stratejileri, çalışmacılar tarafından problem çözme ve yeniden değerlendirme süreci içerisinde duygu düzenlemenin pozitif fiziksel ve duygusal tepkilerin oluşmasını sağlayan strateji olarak görülmüştür (Gross, 1998; Cooper, Russell, Skinner, Frone ve Mudar, 1992; Marlatt, Baer, Donovan ve Kivlahan, 1988). Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ise depresyon, anksiyete gibi davranış problemlerine yol açmaktadır. Bu yüzden bilişsel davranışçı yaklaşımlarda depresyon veya anksiyete problemlerinde problem çözme ve yeniden değerlendirmeye odaklanılmaktadır (Aldao Hoeksema ve chweizer, 2010).

2.3.3. Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı

İstenmeyen duygulanımsal becerileri etkili bir şekilde kullanma becerisi ve ruh sağlığının ilişkisine dair kanıtlar, Ruh Sağlığı Bozukluklarının Tanı ve İstatistiksel Elkitabı'nın davranış bozukluklarıyla ilgili kısmının birçok yerinde mevcuttur (DSM-5; APA'dan, [2013] aktaran Berking ve Whitley, 2014: 6). Araştırmacılara göre duygu ve duygu düzenleme ile ilgili sorunlar, DSM-V'teki psikopatoloji tanı ölçütlerinin %'75 inden fazlasını karşılamaktadır (Thompson ve Goodman'dan, [2010] aktaran Ercengiz ve Şar, 2017).

Duygu düzenleyebilmenin psikopatolojilerde büyük bir rolü vardır (Villani, Carissoli, Candidate, Triberti, Marchetti ve Gabriella, 2018). Örneğin; sınır kişilik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), panik bozukluk, anksiyete ve yeme bozuklukları ile ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Tull ve Roemer, 2007; Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2004). Psikopatolojinin içeriğine bakıldığında, psikoterapi başlangıcında bireylerin çoğunun olumsuz duygudurum içerisinde olduğu ve bireyi bunun etkisinden korunmanın en önemli koşullarından birinin duygu düzenleyebilme becerisini kazandırabilmek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte duygularını saklayan, ifade etmede güçlük çeken ve olumsuz duyguları aşırı yaşayan bireylerin ruhsal sorunlara açık olduğu öne sürülmektedir (Bilgiz ve Peker, 2018).

Aldao ve Nolen-Hoeksema (2011) işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin depresyon durumuna olumsuz yönde etkisinin olduğunu öne sürmektedir. Benzer şekilde major depresyon bozukluğuna yönelik bilişsel davranışçı terapi esnasında, danışanın olumsuz duygularını düzenlememesi nedeniyle tepki gösterme eğilimlerinin daha az olduğu görülmüştür (Backenstrass, Schwarz, Feidler, Joest, Reck, Mundt ve Kronmueller, 2006). Ayrıca yapılan deneysel çalışmalarda, depresyon tanısı alan bireylerin işlevsel olmayan duygu düzenleme tepkilerini daha sık kullandıkları görülmüştür (Morrow ve Nolen-Hoeksema, 1990; Campbell-Sills, Ellard ve Barlow, 2014)

Berking ve Whitley (2014) kaygı bozukluğu ortaya çıkması ve sürdürülmesinde, duygu düzenleme beceri eksikliğinin etkili olduğunu öne sürmüştür. Buna kanıt olarak, 631 katılımcı üzerinde yapılan deneysel çalışmada; duygu düzenleme becerilerinin, kaygı belirti şiddetini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Berking, Orth, Wupperman, Meier ve Caspar, 2008). Özellikle yaygın kaygı bozukluğu olan bireylerde, duygusal netlikte eksikliklerin, duyguları anlamada zayıflığın ve olumsuz duygu tepkilerinin daha fazla olduğu gözlenmiştir (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Hoeksema, 2011).

DSM-V-TM Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda; panik bozukluğu ile ilgili klinik ortamlardaki gözlemlerde; panik atağın yoğun korku duygusu ve içsel sıkıntının bastırılmasıyla oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır (APA, 2013: 117). Ayrıca panik bozukluğu kriterlerini sağlayan bireylerin duyguları tanıma adlandırma ve istenmeyen duygulara tahammül etmede zorlandıkları görülmektedir (Shear, Cooper, Lerman, Busch ve Shapiro, 1993).

Sosyal fobiyle ilgili olarak DSM-V-TM Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı tanı kriterlerinde; korku ve kaygı sonucu çocuklarda aşırı korku, ağlama ve bağırıp çağırma gibi duygu düzenleme süreçlerini etkilediği gözlenmiştir (APA, 2013: 116). Ayrıca sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerde; duygularını tanımlamada ve duygusal deneyimlerini kabul etmede zorlanmalarının olduğu görülmüştür (Kashdan ve Steger, 2006).

Bağımlılık ilgili yapılan çalışmalarda, bağımlılık yapan davranışların; olumsuz duygusal durumların etkisinden kurtulmak ve ruhsal rahatlama sağlamak amacıyla bireylerin yaptığı olumsuz stratejilerden olduğu görülmüştür (Boysan ve arkadaşları, 2017; Brand, Laier ve Young, 2014; Brand, Laier ve Young, 2014) duygudurum düzenleme becerisine sahip kişilerin bağımlılık davranışını önleyebildiğini öne sürmektedir.

Duygu düzenleme ile madde ve davranışsal bağımlılıkların ilişkisinin incelendiği çalışmada duygularını düzenlemekte güçlük çeken bireylerin daha kolay madde ve davranışsal bağımlılıklara kapıldığı görülmektedir (Estevez, Jauregui, Sanchez, Gonzalez ve Griffiths, 2017). Uyuşturucu ve alkol kullanımı olumsuz duygulardan kaçınma ve bunları düzenleme çabası olarak düşünülmüştür (Baker, Piper, McCarty, Majeskie ve Fiore, 2004). Bununla birlikte duygusal zeka düzeyleri düşük olan bireylerin; madde ve alkol kullanımını yoğun bir şekilde kullandığı görülmüştür (Kun ve Demetrovics, 2010). Madde kullanım bozukluğu olan bireylerin sağlıklı olanlara göre, özellikle yoksunluk dönemlerinde duygu düzenleme zorlukları yaşadıkları görülmüştür (Fox, Axelrod, Palival, Sleeper ve Sinha, 2008).

Young, (1996) internet bağımlılığının gelişimine yol açan sistem olarak ACE (Anonymity Convenience Escape) modellemesi yapmıştır. ACE modeline göre internet aracılığıyla bireyin; etkileşimli alanlara, bilgiye ve pornografik içerikli materyallere ulaşabilmesi, özellikle internet kullanımında gizliliğin olması ve duygusal bunalımlarından kurtulmak amacıyla psikolojik kaçış sağlaması nedeniyle bağımlılığa yol açtığı görülmektedir (Ercengiz ve Şar, 2017). Ayrıca bireylerin duygu kontrolündeki yaşamış oldukları güçlükler, öz-düzenleme düzeyleriyle bağlantılı olarak; kumar, internet, oyun gibi davranışsal bağımlılık düzeylerinin artmasına neden olmuştur (Budak, 2017). Akın (2014) konuyla ilgili olarak yapmış olduğu çalışmada; internet bağımlılık düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ilişkiye rastlamıştır.

Özet olarak, duygu düzenleme eksikliklerinin ruh sağlığı bozuklukları ile ilişkisi olduğu, psikopatolojik durumları ortaya çıkarmada ve sürdürmede etkisinin olduğu görülmektedir (Berking ve Whitley, 2014: 10).

2.3.4. Duygu Düzenleme  zerine Araştırmalar

Duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında yurt içi ve yurt dışındaki çalışmaların 90'lı yılların sonunda günümüze doğru yoğunlaştığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda; sınır kişlik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), panik bozukluk, anksiyete, yeme bozuklukları ve bağımlılıklar ile ilişkisine bakılmıştır (Budak, 2017; Ercengiz ve şar, 2017; Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Tull ve Roemer, 2007; Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2004).

Peker ve Bilgiz (2018)  niversitede öğrenim gören 423 birinci sınıf  ğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada, duygu düzenleme ile psikolojik yardım arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada kullandıkları çoklu regresyon analizi sonucunda; duygu düzenlemenin alt boyutlarından, yeniden düzenleme ile negatif yönde, bastırma alt boyutuyla pozitif yönde ilişkisinin olduğunu gözlemişlerdir. Ayrıca duygu düzenleme ile psikolojik yardım ihtiyacı arasında negatif yönlü bir ilişkiye rastlamışlardır.

Aktaş ve şahin (2018) 49  niversite  ğrencisi ve 183  niversite mezunu üzerinde yaptığı çalışmada, narsistik kişilik özellikleri ile öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüklerine göre farklılık olup olmadığını araştırmak istemiştir. Elde edilen veriler sonucunda, duygu düzenleme güçlüğü grup puanları ile narsizm ve öz-şefkat grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü ile  zşefkat puanları arasında negatif; narsizm puanları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu sonuca ulaşmada bireylerin kendilerine görülmek istedikleri gibi imaj yaratmaları ve bu yüzden gerçek ile ideal benliklerindeki farkın duygularında iniş çıkışa neden olmasının etkili olduğunu öne sürülmektedir. Bu yüzden duygularını yaşamakta güçlük çektiklerini düşünülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemaları ve sosyal fobiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelendiği araştırmada, 240  niversite  ğrencisi üzerinde çalışma yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğünün; kopukluk ve zedelenmiş sınırla şema alanları ile sosyal fobi belirtileri arasında aracı rolü olduğuna ulaşılmıştır. Bu sonucun elde edilmesinde; kopukluk şema alanında bireyleri duygularını ifade etmemeleri, sosyal alanlardan kaçınmaları gerektiği ve bu yönde kusurlu olduklarıyla ilgili bilişsel şemaların etkisinin olduğu öne sürülmektedir. Bununla birlikte kopukluk şemaları kapsamında terk edilme, tehditlere dayanamama, karamsarlık şemaları aracılığıyla; bireylerin kendileriyle ilgili yetersizlik, karamsarlık ve başarısızlık algıları oluşması etkili olmuştur. Bu olumsuz algıların da duygu düzenleme becerileri ve sosyal fobiye etki ettiği düşünülmüştür (Eldoğan ve Barışkın, 2014).

Budak (2017) 185'i kadın 337'si erkek olmak üzere 522 erişkin üzerinde yapmış olduğu çalışma sonuçlarına göre, duygu düzenleme güçlüğü ile yaş arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yapılan korelasyon analizi sonucu internet bağımlılığı ile duygu düzenleme arasında pozitif ilişkiye rastlanmıştır. Bununla birlikte duygu düzenleme güçlüğü ile sosyotropi kişilik özellikleri arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Elmas, Cesur ve Oral (2016) tarafından yapılan araştırmada, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüklerinin kumar oynama bozukluğunu ne ölçüde yordadığının belirlenmesi amacıyla yaş ortalaması 33 olan 246 erkek birey üzerinde çalışma yapılmıştır. Araştırmada kullanılan regresyon analizi sonucunda; aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü'nün kumar oynama bozukluğunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü'nün patolojik kumar ve aleksitimi arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Erçengiz ve Şar (2017) yapmış oldukları çalışmada, duygu düzenlemenin internet bağımlılığını yordamadaki gücünü araştırmışlardır. Çalışmaya yaşları 13 ile 19 arasında değişen 197 si kadın 229 u erkek olmak üzere 426 ergen birey katılmıştır. Araştırmanın analiz sonucuna göre, ergenlerde duygu düzenlemenin internet bağımlılığının %34'ünü açıkladığı saptanmıştır. Ayrıca içsel işlevsel duygu düzenleme ile internet bağımlılığının negatif ilişkisi olduğu; dışsal işlevsel, dışsal işlevsel olmayan ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile internet bağımlılığı arasında pozitif korelasyon olduğu görülmüştür.

Haşimoğlu ve Aslandoğan (2018) ortaöğretim kurumundaki 311 ergen üzerinde yapmış olduğu çalışmada, ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre ergenlik dönemi sorunları ile duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Aldao, Hoeksema ve Schweizer (2009) yapmış oldukları çalışmada, altı duygu düzenleme stratejisi (kabul, problem çözme, kaçınma, ruminasyon, değerlendirme ve bastırma) ile dört psikopatoloji (depresyon, kaygı, yeme ve madde) semptomları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; içsel işlevsel duygu düzenlemeler dışsal işlevsel duygu düzenlemelere göre daha turarlı bulunmuştur. Ayrıca işlevsel olmayan duygu düzenlemelerin işlevsel olanlara göre, psikopatolojilerle daha güçlü biçimde ilişkili olduğu saptanmıştır. Duygu düzenleme stratejilerinden kaçınma stratejisinin kaygı ve depresyon ile yüksek düzeyde, yeme bozukluğu ve madde bağımlılığı ile orta düzeyde ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte duygu bozukluğu olan bireylerde, yüksek olan duygusal sıkıntı aracılığıyla beyindeki ödül sisteminin güçlendirilmesinin; bağımlılık ve yeme bozukluğu oluşumunda güçlü bir risk faktörü olduğu dile getirilmektedir.

Gross (1998) yapmış olduğu süreç temelli araştırmada, duygu dzenleme üzerinde tecrbe, ifade ve fizyolojik tepkileri incelemiştir. Araştırmada 120 katılımcıya tiksindirici bir film gsterilirken; deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri kaydedilmiştir. Katılımcılara hişbir Őey hissetmeyecekleri Őekilde dūřunmeleri ve onları izleyen birinin bilmeyeceği Őekilde davranmaları istenmiştir. Deneysel alışma sonucunda katılımcıların yeniden değerlendirme yoluyla iğrenme deneyimlerini azalttıkları halde, duygusal baskılamanın sempatik aktivasyonlarını artırdığı saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, 2 duygu dzenleme sürecinin farklı sonuçlara ulaştığı görülmüştür.

Ceyhan, Boysan ve Kadak (2019) yapmış oldukları çalışmada; evrimii bağımlılık, bağlanma stili, duygu dzenleme, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya toplamda 754 niversite ğrencisi katılmıştır. Regresyon analizi sonrasında, duygusal dzenlemedeki zorlukların, kaygı ve depresyonun internet bağımlılığı gelişmesindeki riske önemli ölçüde katkıda bulunduğu görülmüştür.

Kronik alkol bağımlılığından kaynaklanan erken yoksunluk, strese bağlı özlemlere duyulan duygusal duyarlılık, stres ve duygu dzenleme zorlukları arasındaki ilişkinin incelenmesiyle ilgili 50 alkol bağımlısı birey ile 62 sosyal içici birey karşılaştırılarak araştırma yapılmıştır. Çalışmada alkol bağımlısı bireylere 5 hafta alkol yoksunluğu yaşatılmış, sosyal iicilere herhangi bir Şey yapılmamıştır. Araştırmanın birinci haftasında sosyal iicilerle karşılaştırılan alkol bağımlısı hastaların, duygusal farkındalık ve dürtü kontrolünde önemli farklar olduğu görülmüştür. 5 haftalık uzun süren yoksunluğun ardından farkındalık ve duygu dzenlemelerinde önemli gelişmeler gözlenmiştir. Ancak dürtü kontrolü ile ilgili önemli zorluklar tamamen arınana kadar devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Fox, Hong ve Sinha, 2008).

Turk, Heimberk, Luterek, Mennin ve Fresco (2002) yapmış oldukları çalışmada, duygu dzenleme güçlükleri ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 695 niversite mezunu birey üzerinde yapılan çalışmada hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; duygu dzenleme zorluklarındaki duygusal anlamlandırma ve belirleme alanlarındaki bozukluğun, yeme alışkanlığı üzerinde olumsuz etkisinin olduğu görülmüştür.

Duygu dzenleme ve dijital oyunların ilişkisiyle ilgili araştırmada; dijital oyunların oyuncularında olumlu duyguları tetikleme, stresi azaltma, duygusal dengeye katkıda bulunma, kendi kendini harekete geçirmeye teşvik yönünden olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Ayrıca duygu dzenleme stratejileri ve dijital oyun kullanımının pozitif yönlü ilişkisi olduğu bulunmuştur (Villani, Carissoli, Candidate, Triberti, Machetti, Gilli ve Riva, 2018).

Berking, Wupperman, Orth ve Casper (2008) yapmış oldukları çalışmada duygu düzenleme becerileri ile duygusal uyum arasında karşılıklı etkilerini araştırmışlardır. Araştırmada; duygu düzenleme becerilerinin duygu ayarlama üzerine etkisi 446 katılımcıyla, duygu ayarlamanın duygu düzenleme becerileri üzerine etkisi 635 katılımcı üzerinde uygulanarak analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre duygu düzenlemenin duygu ayarlamayı etkilediği, duygu ayarlamanın duygu düzenlemeyi etkilemediği görülmüştür. Bu nedenle zihinsel sağlık sorunlarının önlenmesi ve tedavisinde, duygu düzenleme becerilerine odaklanmanın önemli olduğu düşünülmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, algıladıkları sosyal destek ve duygu düzenlemelerini değerlendirmek üzere ilişkisel bir çalışma olup korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Sakarya ili Akyazı ilçesinde lisede öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Seçkisiz örnekleme yöntemlerinden tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak, evren büyüklüğü içindeki oranlarıyla örnekleme temsil edilmelerini sağlamak amacıyla çalışma evreni olarak, 2 Anadolu Lisesi, 3 Mesleki Teknik Anadolu Lisesi, 1 Fen Lisesi'ne kayıtlı olan 9., 10. Ve 11. sınıf öğrencilerinden toplamda 639 kişi belirlenmiştir.

Araştırma örnekleminde muhtemel örnekleme büyüklüğü olarak 624 kişi belirlenmiştir. Sürekli ve süreksiz değişkenlerden oluşan farklı değişkenlerdeki örnekleme modeline göre hesaplanarak oluşturulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Bu form literatür çalışmaları göz önüne alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır (Ek 1). Kişisel bilgi formunda cinsiyet, sınıf düzeyi, dijital oyunla günlük ortalama geçirilen süre, kullanılan araç türü, dijital oyun türü yer almaktadır. Araştırmacı tarafından katılımcılarla yüz yüze görüşerek doldurulacaktır.

3.3.2. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R)

Yıldırım (1997) tarafından geliştirilen Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ); revizyonu (R) 2004 yılında yine kendisi tarafından yapılmıştır. ASDÖ-R; 50 maddeden ve 3 alt ölçekten oluşan 3' lü Likert tipi (Bana uygun=3, kısmen uygun=2 ve bana uygun değil=1) bir ölçektir. Bu alt ölçeklerden Aile Desteği (AİD) alt ölçeğinin üç faktörü (sosyal ilgi ve duygusal destek; bilgi verme ve tavsiye desteği, taktir desteği), Arkadaş Desteği (ARD) alt ölçeğinin tek faktörü, Öğretmen Desteği (ÖĞD) alt ölçeğinin iki faktörü (duygusal destek, bilgi verme ve taktir desteği) vardır. Ölçek maddelerinden 47'si olumlu 3'ü olumsuz ifade edilmiştir. Olumsuz ifadeler ailem, arkadaşlarım ve öğretmenlerim bölümlerindeki 17., 29. ve 44. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlaması terse çevrilerek yapılmaktadır (Yıldırım, 1997). ASDÖ' nün alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin tümü için .93, aile destek alt ölçeği için .94, arkadaş alt ölçeği için .91, öğretmen alt ölçeği için .93 bulunmuştur. Test- tekrar test güvenilirlik çalışmalarında aile alt ölçeği için .89, arkadaş alt ölçeği için .85, öğretmen alt ölçeği için .86 bulunmuştur.

3.3.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ)

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ); Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından uyarlaması ile geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Amaç olarak ergenlerde problemlili dijital oyun bağımlılık düzeyleri belirlenmiştir. Lemmens ve arkadaşları tarafından geliştirilen DOBÖ-7, beşli likert tipinde, 7 maddeli ve bir boyuttan oluşmaktadır. Kapsam geçerliliği için uzman görüşüne sunuldu. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek için madde toplam puan korelasyonu, iç tutarlılık (Cronbach alfa) ve test tekrar test korelasyonu kullanılmıştır. Geçerliliğini değerlendirmek için kapsam geçerlilik indeksi, eş zamanlı ölçüt geçerliliği, yapı geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Yaş ortalaması 16.61±0.99 yıl olan ergenlerin %69'u erkektir. Ölçeğin Kapsam Geçerlik İndeksi $r=0.92$, Cronbach alfa katsayısı 0.72, madde toplam puan korelasyonları 0.52-0.76 arasında bulundu. Üç haftalık test-tekrar test korelasyonu 0.80'dir. Açımlayıcı faktör analizinde tek boyuttan oluşan ölçek toplam varyansın %56.96'sını açıklamakta ve faktör yükleri 0.52-0.77 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda $\chi^2=14.22$, $p=0.37$, $sd=14$, $RMSEA=0.012$, $AGFI=0.92$, $CFI=0.99$, $GFI=0.96$ ve $SRMR=0.06$ değerleri modelin iyi uyum verdiğini gösterdi.

3.3.4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDÖ)

Philips ve Power (2007) tarafından ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemek için geliştirmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Duy ve Yıldız (2014) yapılmıştır. EİDÖ, beşli likert tipinde, 18 maddeli ve 4 boyuttan (Dışsal İşlevsel Olan, Dışsal İşlevsel Olmayan, İçsel İşlevsel Olan, İçsel İşlevsel Olmayan) oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .57, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76 içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki hafta ara ile 175 öğrenciye uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .52, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .70, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .51, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .56 olarak bulunmuştur. Analizler sonucunda, EİDÖ'nün ergenler üzerinde yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu görülmüştür.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılan veriler 02.05.2019-24.05.2019 tarihleri arasında araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmaya katılan lise öğrencilerine ön bilgilendirme yapılarak katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu dile getirilmiş ve uygulama formları verilmiştir. Araştırmada uygulanacak form içeriğinde ön bilgilendirme olarak araştırmacının hangi amaçla kullanılacağına dair bilgilere yer verilmiştir. Veri toplama işlemi ortalama 30 ile 35 dakika arasında sürmüştür. Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarındaki cevap kağıtları kontrol edilerek hatalı doldurulan formlar değerlendirilmeden çıkarılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler araştırmacı tarafından kodlanmış ve SPSS 25.00 Windows paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Ölçme araçlarından alınan veriler doğrultusunda hangi istatistiksel tekniğin uygulanıp uygulanmayacağını belirlemek için verilerin normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile incelenmiş ve verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları Toplam ve Alt Boyut Ölçümleri Normallik Testi Sonuçları

| | Kolmogorov-Smirnov | | |
|---|--------------------|-----|------|
| | Statistic | df | Sig. |
| Dijital Oyun Bağımlılığı | ,121 | 529 | ,000 |
| Aile Sosyal Destek | ,183 | 529 | ,000 |
| Arkadaş Sosyal Destek | ,149 | 529 | ,000 |
| Öğretmen Sosyal Destek | ,107 | 529 | ,000 |
| Algılanan Sosyal Destek | ,076 | 529 | ,000 |
| İçsel işlevsel duygu düzenleme | ,126 | 529 | ,000 |
| Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme | ,134 | 529 | ,000 |
| İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme | ,075 | 529 | ,000 |
| Dışsal işlevsel duygu düzenleme | ,064 | 529 | ,000 |

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan bireylerin ölçeklerden aldıkları puanların ikili değişkenin bulunduğu (cinsiyet) yapılaraya göre değişip değişmediğinin belirlemek için Mann Whitney U testi; İki den fazla değişkenlerin oldukları gruplarda (9.sınıf – 10.sınıf - 11.sınıfl) ise Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Bunun dışında ölçme araçları ve alt boyutlar arasındaki ilişkiye belirlemek için Spearman sıra farkları Korelasyon katsayısına bakılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında araştırma kapsamında yer alan örneklem grubunun demografik bilgilerini kapsayan yüzdeler ve frekans tabloları ve araştırmacı tarafından oluşturulmuş alt problem cümleleri ile beraber kişisel bilgi formunda yer alan demografik değişken ve ölçme araçlarında elde edilmiş bulgular anlamlı farklılık olarak değişkenlik gösterip göstermediğine ilişkin verilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Örneklem Grubunun Kişisel Bilgilerine Göre Bulgular

Araştırmanın çalışma grubunda yer alan bireylere ilişkin demografik değişkenler aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

| Okul Türü Değişkeni | Sayı | % |
|---|-------------|----------|
| Fen Lisesi | 77 | 12,1 |
| Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi | 262 | 41,0 |
| İmam Hatip Lisesi | 150 | 23,5 |
| Anadolu Lisesi | 150 | 23,5 |
| Toplam | 639 | 100,0 |

Çalışma grubunun okul türü değişkenine göre dağılımına bakıldığında fen lisesinde okuyan katılımcıların oranı %12,1 (n:77); mesleki ve teknik Anadolu lisesinde okuyan katılımcıların oranı %41,0 (n:262); imam hatip lisesinde okuyan katılımcıların oranı %23,5 (n:150); Anadolu Lisesi'nde okuyan katılımcıların oranı ise %23,5 (n:150) kişidir.

| Sınıf | Sayı | % |
|-----------------|-------------|----------|
| 9.sınıf | 239 | 37,4 |
| 10.sınıf | 187 | 29,3 |
| 11.sınıf | 213 | 33,3 |
| Toplam | 639 | 100,0 |

Örneklem grubunun sınıf düzeyine göre dağılımına bakıldığında 9.sınıf öğrencilerinin oranı %37,4 (n:239); 10.sınıf öğrencilerinin oranı %29,3 (n:187); 11.sınıf öğrencilerinin oranı ise %33,3 (n:213)'dür.

| Cinsiyet | Sayı | % |
|-----------------|-------------|----------|
| Erkek | 315 | 49,3 |
| Kız | 324 | 50,7 |
| Toplam | 639 | 100,0 |

Çalışma grubunun cinsiyet değişkenine göre dağılımına bakıldığında erkek öğrencilerin oranı %49,3 (n:315); kız öğrencilerin oranı %50,7 (n:324)'dir.

| Dijital Ortamda Geçen Süre | Sayı | % |
|-----------------------------------|-------------|----------|
| 1 saatten az | 218 | 34,1 |
| 1-3 saat arası | 256 | 40,1 |
| 3-5 saat arası | 104 | 16,3 |
| 5-7 saat arası | 44 | 6,9 |
| 7 saat ve üzeri | 17 | 2,7 |
| Toplam | 639 | 100,0 |

Çalışma grubunun dijital ortamda geçen süre değişkenine göre dağılımına bakıldığında 1 saatten az olan katılımcıların oranı %34,1 (n:218); 1-3 saat arası olan katılımcıların oranı %40,1 (n:256); 3-5 saat olan katılımcıların oranı %16,3 (n:104); 5-7 saat olan katılımcıların oranı %6,9 (n:44); 7 saat ve üzeri olan katılımcıların oranı ise %2,7 (n:17)'dir.

| Dijital Ortamda Oynanan Araç türü | Sayı | % |
|--|-------------|----------|
| Bilgisayar | 140 | 21,9 |
| Tablet | 54 | 8,5 |

| | | |
|-----------------------|-----|-------|
| Akıllı telefon | 416 | 65,1 |
| Oyun konsolu | 28 | 4,4 |
| Toplam | 425 | 100,0 |

Çalışma grubunun dijital ortamda oynadığı araç türü değişkenine göre dağılımına bakıldığında bilgisayar diyen katılımcıların oranı %21,9 (n:140); Tablet diyen katılımcıların oranı %8,5 (n:54); Akıllı Telefon diyen katılımcıların oranı %65,1 (n:416); Oyun konsolu diyen katılımcıların oranı %4,4 (n:28)'dür.

| Dijital Ortamda Oynanan Oyun Türü | Sayı | % |
|--|-------------|----------|
| Aksiyon/macera oyunları | 186 | 29,1 |
| Yarış oyunları | 34 | 5,3 |
| Simülasyon oyunları | 19 | 3,0 |
| Spor oyunları | 48 | 7,5 |
| Strateji oyunları | 174 | 27,2 |
| Çevrimiçi rol yapma oyunları | 177 | 27,7 |
| Toplam | 832 | 100,0 |

Çalışma grubunun dijital ortamda oynanan oyun türü değişkenine göre dağılımına bakıldığında Aksiyon/macera oyunları diyen katılımcıların oranı %29,1 (n:186); Yarış oyunları diyen katılımcıların oranı %5,3 (n:34); Simülasyon oyunları diyen katılımcıların oranı %3,0 (n:19); Spor oyunları diyen katılımcıların oranı %7,5 (n:48); Strateji oyunları diyen katılımcıların oranı %27,2 (n:174); Çevrimiçi rol yapma oyunları diyen katılımcıların oranı %27,7 (n:177)'dir.

Tablo 2. Örneklem Grubunun Okul Türü Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

| Boyutlar | Okul Türü | n | Sıra Ortalaması | sd | X ² | P |
|---------------------------------|-----------|-----|-----------------|----|----------------|------|
| Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği | FL | 76 | 361,60 | 3 | 23,352 | .000 |
| | MTAL | 257 | 299,41 | | | |
| | İHL | 147 | 270,84 | | | |
| | AL | 146 | 356,21 | | | |

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki farklılık “Okul Türü” değişkenine bağlı olarak “*Kruskal Wallis H Testi*” ile incelenmiştir.

Elde Edilen sonuçlara göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden alınan puanlar ile Okul Türü arasında anlamlı bir farklılık vardır [$\chi^2(3)=23,352$; $p=,000$; $p<0,05$].

Ayrıca sonuçlar incelendiğinde fen lisesindeki öğrencilerin diğer liselere göre dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Örneklem Grubunun Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Aile Sosyal Destek Ölçeği ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

| Boyutlar | Sınıf Düzeyi | n | Sıra Ortalaması | sd | X ² | P |
|---------------------------------|--------------|-----|-----------------|----|----------------|------|
| Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği | 9.sınıf | 233 | 307,60 | 2 | ,399 | .819 |
| | 10.sınıf | 184 | 316,53 | | | |
| | 11.sınıf | 209 | 317,41 | | | |
| Algılanan Sosyal Destek Ölçeği | 9.sınıf | 215 | 283,93 | 2 | ,252 | .882 |
| | 10.sınıf | 167 | 277,30 | | | |
| | 11.sınıf | 182 | 285,58 | | | |

| | | | | | | |
|--|-----------------|-----|--------|---|--------|------|
| Aile Sosyal Destek | 9.sınıf | 225 | 292,96 | | | |
| | 10.sınıf | 176 | 305,39 | 2 | ,531 | .767 |
| | 11.sınıf | 196 | 300,19 | | | |
| Arkadaş Sosyal Destek | 9.sınıf | 235 | 289,14 | | | |
| | 10.sınıf | 182 | 335,37 | 2 | 7,198 | .027 |
| | 11.sınıf | 207 | 318,91 | | | |
| Öğretmen Sosyal Destek | 9.sınıf | 231 | 323,12 | | | |
| | 10.sınıf | 180 | 286,71 | 2 | 4,289 | .117 |
| | 11.sınıf | 202 | 306,64 | | | |
| İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme | 9.sınıf | 239 | 294,28 | | | |
| | 10.sınıf | 187 | 334,34 | 2 | 6,761 | .034 |
| | 11.sınıf | 210 | 331,95 | | | |
| Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme | 9.sınıf | 234 | 284,28 | | | |
| | 10.sınıf | 186 | 317,64 | 2 | 13,877 | .001 |
| | 11.sınıf | 210 | 348,40 | | | |
| İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme | 9.sınıf | 236 | 296,53 | | | |
| | 10.sınıf | 182 | 329,02 | 2 | 3,744 | .154 |
| | 11.sınıf | 209 | 320,65 | | | |
| Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme | 9.sınıf | 238 | 321,45 | | | |
| | 10.sınıf | 183 | 310,59 | 2 | ,391 | .823 |
| | 11.sınıf | 210 | 314,54 | | | |

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve alt boyutları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar arasındaki farklılık “Sınıf Düzeyi” değişkenine bağlı olarak “*Kruskal Wallis H Testi*” ile incelenmiştir.

Elde Edilen sonuçlara göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden alınan puanlar ile Sınıf Düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur [$\chi^2(2)=,399$; $p=,819$; $p>0,05$]. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile arasında anlamlı bir farklılık yoktur [$\chi^2(2)=,252$; $p=,882$; $p>0,05$].

Algılanan Sosyal Desteğin Alt Boyutlarında Aile Sosyal Desteği ile anlamlı farklılık yoktur [$\chi^2(2)=,531$; $p=,767$; $p>0,05$]; Arkadaş Sosyal Desteği arasında anlamlı farklılık vardır [$\chi^2(2)=7,198$; $p=,027$; $p<0,05$]. Öğretmen Sosyal Desteği ile anlamlı farklılık yoktur [$\chi^2(2)=4,289$; $p=,117$; $p>0,05$]. Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Alt boyutlarında İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ile anlamlı farklılık vardır [$\chi^2(2)=6,761$; $p=,034$; $p<0,05$]. Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile anlamlı farklılık vardır [$\chi^2(2)=13,877$; $p=,001$; $p<0,05$]; İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme arasında anlamlı farklılık ile [$\chi^2(2)=3,744$; $p=,154$; $p>0,05$]. Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ile anlamlı farklılık yoktur [$\chi^2(2)=,391$; $p=,823$; $p>0,05$].

Tablo4. Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Aile Sosyal Destek Ölçeği ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

| Boyutlar | Cinsiyet | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | P |
|--|--------------|-----|-----------------|--------------|---------|------|
| Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği | Erkek | 309 | 367,88 | 113675,00 | 31864,0 | .000 |
| | Kız | 316 | 259,34 | 81950,00 | | |
| Algılanan Sosyal Destek Ölçeği | Erkek | 269 | 242,92 | 65345,00 | 29030,0 | .000 |
| | Kız | 294 | 317,76 | 93421,00 | | |
| Aile Sosyal Destek | Erkek | 294 | 285,07 | 83812,00 | 40447,0 | .059 |
| | Kız | 302 | 311,57 | 94094,00 | | |
| Arkadaş Sosyal Destek | Erkek | 303 | 248,39 | 75263,50 | 29207,5 | .000 |
| | Kız | 320 | 372,23 | 119112,50 | | |
| Öğretmen Sosyal Destek | Erkek | 297 | 279,03 | 82871,50 | 38618,5 | .000 |
| | Kız | 315 | 332,40 | 104706,50 | | |
| İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme | Erkek | 313 | 294,63 | 92219,50 | 43078,5 | .001 |
| | Kız | 322 | 340,72 | 109710,50 | | |
| Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme | Erkek | 310 | 325,21 | 100815,00 | 46280,0 | .163 |
| | Kız | 319 | 305,08 | 97320,00 | | |
| İçsel İşlevsel | Erkek | 308 | 296,83 | 91423,00 | 43837,0 | .023 |

| | | | | | | |
|--|--------------|-----|--------|-----------|---------|------|
| Olmayan Duygu Düzenleme | Kız | 318 | 329,65 | 104828,00 | | |
| Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme | Erkek | 312 | 294,88 | 92003,00 | | |
| | Kız | 318 | 335,73 | 106762,00 | 43175,0 | .005 |

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan bireylerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve alt boyutları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar arasındaki farklılık “Cinsiyet” değişkenine bağlı olarak “*Mann Whitney U Testi*” ile incelenmiştir.

Elde Edilen sonuçlara göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden alınan puanlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık vardır ($U=31864,0$; $p=,000$; $p<0,05$). Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile arasında anlamlı bir farklılık vardır ($U=29030,0$; $p=,000$; $p<0,05$). Algılanan Sosyal Desteğin Alt Boyutlarında Aile Sosyal Desteği ile anlamlı farklılık yoktur ($U=4047,0$; $p=,059$; $p>0,05$). Arkadaş Sosyal Desteği arasında anlamlı farklılık vardır ($U=29207,5$; $p=,000$; $p<0,05$). Öğretmen Sosyal Desteği ile anlamlı farklılık vardır ($U=38618,5$; $p=,000$; $p<0,05$). Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Alt boyutlarında İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ile anlamlı farklılık vardır ($U=43078,5$; $p=,001$; $p<0,05$). Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile anlamlı farklılık yoktur ($U=46280,0$; $p=,163$; $p>0,05$). İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme arasında anlamlı farklılık ile ($U=43837,0$; $p=,023$; $p<0,05$). Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ile anlamlı farklılık vardır ($U=43175,0$; $p=,005$; $p<0,05$).

Tablo 5. Örneklem Grubunun Dijital Ortamda Geçen Saat Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

| Boyutlar | Dijital Ortamda Geçen Saat | N | Sıra Ortalaması | sd | X² | P |
|--|-----------------------------------|----------|------------------------|-----------|----------------------|----------|
| Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği | 1 saatten az | 214 | 202,76 | | | |
| | 1-3 saat | 250 | 323,92 | | | |
| | 3-5 saat | 102 | 411,27 | 4 | 174,152 | .000 |
| | 5-7 saat | 42 | 478,49 | | | |
| | 7 saat ve üz. | 17 | 541,65 | | | |

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları Puanlar arasındaki farklılık “Dijital Ortamda Geçen Saat” değişkenine bağlı olarak “*Kruskal Wallis H Testi*” ile incelenmiştir.

Elde Edilen sonuçlara göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden alınan puanlar ile Dijital ortamda geçen saat arasında [$\chi^2(4)=174,152$; $p=,000$; $p<0,05$] anlamlı farklılık vardır.

Tablo 6. Örneklem Grubunun Dijital Materyal Değişkenine Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

| Boyut | Dijital Materyal | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | P |
|---------------------------------|------------------|-----|-----------------|----|----------------|------|
| Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği | Bilgisayar | 137 | 397,41 | 3 | 43,573 | .000 |
| | Tablet | 54 | 256,46 | | | |
| | Akıllı Telefon | 407 | 289,50 | | | |
| | Oyun Konsolu | 27 | 352,07 | | | |

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki farklılık “Dijital Materyal” değişkenine bağlı olarak “*Kruskal Wallis H Testi*” ile incelenmiştir.

Elde Edilen sonuçlara göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden alınan puanlar ile Dijital Materyal arasında anlamlı bir farklılık vardır [$\chi^2(3)=43,573$; $p=,000$; $p<0,05$]. Ayrıca bilgisayar aracılığıyla oyuna girenlerin diğer materyallere göre dijital oyun bağımlılık ölçeğinden daha fazla puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 7. Örneklem Grubunun Oynadığı Oyun Türüne Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

| Boyut | Gruplar | n | Sıra Ortalaması | sd | X ² | P |
|---------------------------------|-------------------------|-----|-----------------|----|----------------|------|
| Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği | Aksiyon/Macera Oyunları | 183 | 327,53 | 5 | 17,225 | .004 |
| | Yarış Oyunları | 33 | 256,77 | | | |
| | Simülasyon | 19 | 225,71 | | | |

| Oyunları | | |
|------------------------------|-----|--------|
| Spor Oyunları | 46 | 257,25 |
| Strateji Oyunları | 171 | 306,26 |
| Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları | 173 | 339,43 |

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki farklılık “Oynanan Oyun Türü” değişkenine bağlı olarak “*Kruskal Wallis H Testi*” ile incelenmiştir.

Elde Edilen sonuçlara göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden alınan puanlar ile Dijital Materyal arasında anlamlı bir farklılık vardır. Ayrıca Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları oynayanların diğer oyun türlerini oynayanlara göre dijital oyun bağımlılık ölçeğinden daha fazla puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 8. Örneklem Grubunun Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutları ile Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Bıyutlarından Aldıkları Puanlar Arasındaki Korelasyonlar

| | Dijital Oyun Bağımlılığı | Algılanan Sosyal Destek | Aile Sosyal Destek | Arkadaş Sosyal Destek | Öğretmen Sosyal Destek | İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme | Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme | İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme | Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------------|---|--|---------------------------------|
| Dijital Oyun Bağımlılığı | 1 | | | | | | | | |
| Algılanan Sosyal Destek | -,340** | 1 | | | | | | | |
| Aile Sosyal Destek | -,275** | ,738** | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|-------|---|
| Arkadaş Sosyal Destek | -,242** | ,686** | ,352** | 1 | | | | | |
| Öğretmen Sosyal Destek | -,293** | ,858** | ,497** | ,394** | 1 | | | | |
| İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme | -,195** | ,414** | ,328** | ,321** | ,342** | 1 | | | |
| Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme | ,325** | -,247** | -,231** | -,099* | -,218** | -,178** | 1 | | |
| İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme | ,282** | -,290** | -,347** | -,097* | -,211** | -,141** | ,394** | 1 | |
| Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme | -,154** | ,343** | ,228** | ,269** | ,284** | ,306** | -,038 | -,036 | 1 |

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 7 de araştırmanın örneklem grubunda yer alan öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Algılanan Aile Sosyal Destek Ölçeği ve Alt boyutları ile Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayıları verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Sperman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir:

- Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile ‘Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’ arasında Negatif yönde ilişki vardır. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça Algılanan sosyal destek düzeyleri azalmaktadır ($r_{x=-,340}$).

- Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile ‘Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’ ‘Aile Sosyal Destek’ alt boyut puanları arasında Negatif yönde ilişki vardır. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça ‘Aile Sosyal Destek’ puanları azalmaktadır ($r_{x=-,275}$).
- Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile ‘Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’ ‘Arkadaş Sosyal Destek’ alt boyut puanları arasında Negatif yönde ilişki vardır. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça ‘Arkadaş Sosyal Destek’ puanları azalmaktadır ($r_{x=-,242}$).
- Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile ‘Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’ ‘Öğretmen Sosyal Destek’ alt boyut puanları arasında Negatif yönde ilişki vardır. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça ‘Öğretmen Sosyal Destek’ puanları azalmaktadır ($r_{x=-,293}$).
- Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile ‘Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği’ ‘İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme’ alt boyut puanları arasında Negatif yönde ilişki vardır. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça ‘İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme’ puanları azalmaktadır ($r_{x=-,195}$).
- Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile ‘Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği’ ‘Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme’ alt boyut puanları arasında pozitif yönde ilişki vardır. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça ‘Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme’ puanları da artmaktadır ($r_{x=,325}$).
- Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile ‘Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği’ ‘İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme’ alt boyut puanları arasında pozitif yönde ilişki vardır. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça ‘İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme’ puanları da artmaktadır ($r_{x=,282}$).
- Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile ‘Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği’ ‘Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme’ alt boyut puanları arasında Negatif yönde ilişki vardır. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça ‘Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme’ puanları azalmaktadır ($r_{x=-,154}$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ile Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi Arasında İlişki Var mıdır?

Bu araştırmada dijital oyun bağımlılığı ölçeği, algılanan sosyal destek ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiş ilgili araştırmalar çerçevesinde yorumlanmıştır.

Araştırmamızda korelasyon analiz sonuçlarına göre, dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ile algılanan sosyal destek toplam puanı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında aileden, öğretmenden ve arkadaştan algılanan sosyal destekle de negatif ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu bulgular dijital oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda elde edilen bulgularla örtüşmektedir.

Araştırmamıza benzer olarak Yavuz (2018) özel yetenekli öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyi ile algıladıkları sosyal destek düzeyinin ilişkisinin olduğunu öne sürmüştür. Bununla birlikte bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği puanları ile toplam algılanan sosyal destek ölçeği puanları ($r = -0.373$; $p < 0,001$), arkadaştan algılanan sosyal destek alt boyutuyla ($r = -0.333$; $p < 0,001$) ve aileden algılanan sosyal destek alt boyutuyla ($r = -0.362$; $p < 0,001$) arasında negatif yönlü orta düzeyde, öğretmenden algılanan sosyal destek alt boyutuyla ($r = -0.248$; $p < 0,001$) arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Araştırmamızda bu çalışmadan farklı olarak dijital oyun bağımlılık düzeyi ile toplamda algılanan, aileden algılanan ve öğretmenden algılanan sosyal destek negatif yönlü orta düzeyde ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Esen ve Gündoğdu (2010) ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmada; anne-baba ve öğretmenden algıladıkları sosyal destek ile çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyi arasında negatif ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Ayrıca ebeveyn ve öğretmenden algılanan olumlu desteğin ergen bireyde dijital oyun bağımlılığını azaltabilmesinde önemli olduğunu dile getirmiştir. Çalışmamızda da bu sonuca benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Ayrıca Tayvan'daki çocuklar üzerinde yapılan araştırmaya göre, ebeveynleriyle sürekli etkileşim halinde olan, etkinlikler planlayarak uygulayan, eğlence ve zaman yönetimine birlikte önem veren ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin daha az olduğu görülmüştür (Chiu, Lee ve Huang, 2004). Pawlowska, Potembska ve Szmanska (2018) aile ilişkileri bozuk olan, aile içi geçimsizlik yaşayan ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğunu öne sürmüştür. Yiğit (2017) yapmış olduğu çalışmada;

çocuklarının dijital oyun bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu ailelerin, çocuklarıyla iletişim problemleri yaşadıkları, oyunların olumsuz etkilerini gidermeye yönelik yönlendirmelere ilgili sorunlar yaşadıkları ve teknolojiyi tamamen yasaklama yoluna gittikleri görülmektedir. Ayrıca sorunu çocukların arkadaş çevrelerinde veya ailelerinde bularak ilgi eksikliği gösterebildiklerini gözlemiştir. Bununla birlikte Koçak ve Köse (2014) ergenlerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve sosyalleşme süreci üzerine yapmış oldukları çalışmada; çalışan anne babanın aile etkinliğinin ve ilgisinin azalmasının, ergen bireyde bilgisayar oyunu kullanım düzeyini artırdığını öne sürmüştür. Çalışmamızda dijital oyun kullanımıyla aileden algılanan sosyal destek puanları ($r = -0.362$; $p < 0,001$) arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişkisinin olduğu görüldüğünden bu çalışmaları destekler niteliktedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tarafından Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının (ICD-11) 11. Revizyonu taslağında oyun bozukluğunun madde kullanım bozuklukları kapsamında değerlendirilmesi (Rumpf, Achab ve arkadaşları 2018) ve araştırmacıların dijital oyun bağımlılık kriterleri olarak öne sürdükleri belirtilerin (Griffiths ve Davies, 2005; Aleksic, 2017; Simons, 2007) diğer bağımlılık yapıcı maddelerin kriterleriyle benzerlik göstermesi nedeniyle araştırmamızın algılanan sosyal destek ile olan ilişkisinde diğer bağımlılıklara ilişkin araştırmalarla karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarımıza bakıldığında bağımlılık yapıcı maddelerle algılanan sosyal destek ilişkisine benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Koca ve Oğuzöncül (2015) yapmış oldukları çalışmada algıladıkları sosyal destek düzeyleri düşük olan bireylerin bağımlılık yapıcı madde kullanım oranlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine araştırmamıza paralel olarak; madde kullanmayan hükümlü olmayan bireyler ve madde kullanan hükümlü bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelendiği araştırmada madde kullanmayan ve hükümlü olmayan bireylerin, kullanan hükümlü bireylere göre aileden ve arkadaşlarından algıladıkları destek düzeyleri daha fazla olduğu görülmüştür (Aslan ve arkadaşları, 2009).

Yapılan araştırmalar ve araştırmamızın veri sonuçları ışığında; aileleriyle etkileşim düzeyleri yüksek ve aileleriyle birlikte verimli zaman geçiren ergenlerin, öğretmenlerinden aldıkları olumlu desteğin ve arkadaşlarından algıladıkları desteğin hem dijital oyun bağımlılık düzeyini hem de diğer bağımlılık düzeylerini azaltmada rol oynadığı düşünülmektedir.

5.2. Ergenlerde Duygu Dzenleme Dzeyi ile Dijital Oyun Bağımlılığı Dzeyi Arasında İlişki Var Mıdır?

Bu araştırmada dijital oyun bağımlılığı ölçeği, ergenler için duygu dzenleme ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiş ilgili araştırmalar çerçevesinde yorumlanmıştır.

Araştırmamızda korelasyon analiz sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ile içsel işlevsel duygu dzenleme ve dışsal işlevsel duygu dzenleme arasında negatif, içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu dzenleme arasında pozitif ilişkiye rastlanmıştır. Bu bulgular dijital oyun bağımlılığı ile duygu dzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda elde edilen bulgularla örtüşmektedir.

Dijital oyun bağımlılık düzeyi ile duygu dzenleme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesinde araştırmamız özgün araştırmalar içerisinde yer almaktadır. Bununla birlikte dijital oyun bağımlılığı ile diğer değişkenler arası ilişkiyi kıyaslayabilmede literatürde benzer davranışsal bağımlılık olarak internet bağımlılığı kullanılabilir. Çünkü dijital oyun bağımlılık düzeyi ile internet bağımlılık düzeyi arasında ($r = -0.393$; $p < 0,001$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (Köksal, 2015). Araştırmamıza benzer olarak Ercengiz ve Şar (2017) yapmış olduğu çalışmada duygu dzenlemenin internet bağımlılığını yordamadaki rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçların göre; internet bağımlılığının duygu dzenleme alt boyutlarından içsel işlevsel duygu dzenleme ($r = -0.320$; $p < 0,001$) ile negatif yönlü orta düzeyde ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bizim araştırmamızda da dijital oyun bağımlılığı ölçeği ile içsel işlevsel duygu dzenleme arasında ($r = -0.195$; $p < 0,001$) negatif yönlü fakat farklı olarak zayıf ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırmada internet bağımlılığının duygu dzenleme alt boyutlarından dışsal işlevsel duygu dzenleme ($r = 0.331$; $p < 0,001$) ile pozitif yönlü orta düzeyde ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bizim araştırmamızda farklı olarak dijital oyun bağımlılığı ölçeği ile dışsal işlevsel duygu dzenleme arasında ($r = -0.154$; $p < 0,001$) negatif yönlü zayıf ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırmada internet bağımlılığının duygu dzenleme alt boyutlarından içsel işlevsel olmayan duygu dzenleme ($r = 0.299$; $p < 0,001$) ile pozitif yönlü orta düzeyde ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bizim araştırmamızda da dijital oyun bağımlılığı ölçeği ile içsel işlevsel olmayan duygu dzenleme arasında ($r = 0.282$; $p < 0,001$) pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırmada internet bağımlılığının duygu dzenleme alt boyutlarından dışsal işlevsel olmayan duygu dzenleme ($r = 0.277$; $p < 0,001$) ile pozitif yönlü orta düzeyde ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bizim araştırmamızda da dijital oyun bağımlılığı ölçeği ile

dışsal işlevsel olamayan duygu düzenleme arasında ($r = -0.325$; $p < 0,001$) negatif yönlü orta ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Villani ve arkadaşları (2018) ticari dijital oyun kullanım düzeyi yüksek olan bireylerde duygu düzenlemelerin olumsuz etkilendiğini saptamıştır. Bunların içerisinde çevrimiçi dijital oyunların, ergenlerde; saldırgan eğilimler ve öfke patlamaları gibi davranışsal ve duygusal sorunlara yol açtığı öne sürülmüştür (Choi, Hums ve Bum, 2018). Bunun yanı sıra Wallenius ve Punamaki (2008) şiddet içerikli dijital oyunlar ile saldırganlık arasında ilişki araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre dijital oyun içerisindeki şiddetin ergenlerde agresif davranışı öngördüğü sonucuna ulaşmıştır. Dışsal işlevsel olamayan duygu düzenleme boyutu kapsamında, sözlü ve fiziksel şiddet içeriği akla geldiğinden araştırmamızda bu çalışmalara benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir. Hussian ve Griffiths (2009) dijital oyunlara ilişkin ergen bireylerden alınan düşünce yorumlardan hareketle olumsuz duygularını hafifletmek, geçmişte yaşadıkları olumsuz olaylardan kurtulmak amacıyla çevrimiçi dijital oyun oynamayı tercih ettikleri sonucuna ulaşmıştır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme kapsamındaki ruminasyon ve bastırmanın etkisi sonucu, araştırmamızla benzer olarak dijital oyun bağımlılığı ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ilişkisi olduğu görülmektedir.

Ayrıca bireylerin duygu kontrolündeki yaşamış oldukları güçlükler, öz-düzenleme düzeyleriyle bağlantılı olarak; kumar, internet, oyun gibi davranışsal bağımlılık düzeylerinin artmasına neden olmuştur (Budak, 2017). Aleksić (2017) dijital oyunların aşırı kullanımıyla meydana gelen bağımlılık süreci içerisinde, bireyde kullanım süresi açısından kontrol kaybı meydana geldiğini öne sürmektedir. Bu açıdan oyun içerisindeki durumyla ilgili etkenleri göz ardı etmemekte yarar vardır. Bu durum diğer bağımlılıklarla da benzer olduğu düşünülmektedir. Çünkü madde bağımlılıklarının (alkol ve uyuşturucu) ve madde dışı bağımlılıkların (İnternet, video oyunları ve kumar) tümüyle pozitif korelasyon içinde olduğunu gösterilmiştir (Esvetez ve arkadaşları, 2017). Özellikle ergenler arasında; bir problem davranışı arttığında, diğer problem davranışlarının görülme olasılığının da arttığı düşünülmektedir. Bu yönüyle olumlu duygu düzenleme stratejilerinin bağımlılığın gelişiminde negatif etkiye sahip olduğuna dair araştırmaların olduğu görülmektedir (Heckman, Ditre ve Brandon, 2010; Gross ve Thompson, 2007; Esvetez ve arkadaşları, 2017). Bu sonuçlardan elde edilen veriler dijital oyun bağımlılığı ile içsel işlevsel duygu düzenlemenin negatif yönlü ilişkisi olduğunu gösterir niteliktedir.

5.3. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi, Algılanan Sosyal Destek ve Duygu Düzenleme Düzeyi, Sınıf düzeyi ve Cinsiyet açısından Farklılaşmakta Mıdır?

Bu araştırmada dijital oyun bağımlılığı, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme ölçeğinin sınıf düzeyi ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenerek ilgili araştırma çerçevesinde yorumlanmıştır.

Araştırmamızda dijital oyun bağımlılık düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Fakat 11. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilere göre dijital oyun bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular dijital oyun bağımlılık düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalarda elde edilen bulguların bir bölümüyle örtüşürken bir bölümüyle de farklılık gösterdiği görülmektedir. Taş, Eker ve Anlı (2014) tarafından yapılan çalışmada dijital oyunların sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılrken internet bağımlılık düzeyi puanının, 9. 10. ve 11. sınıf öğrencileri arasında 11. Sınıf öğrencileri lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) ilkokulda dijital oyunlara başlama yaşının ortaokul öğrencilerine göre daha erken olduğunu dile getirmektedir. Eni (2017) lise dönemindeki ergenlerde sınıf düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığının azaldığını öne sürmektedir. Wallenius ve Punumaki (2008) yapmış oldukları çalışmada şiddet içerikli dijital oyunların yaşa göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmalardan görülen sonuçlar ve elde ettiğimiz verilerden harekete dijital oyun kullanımının yaş ve sınıf düzeyine göre farklılaşmadığından dolayı ilkokuldan yetişkinlik dönemine kadar bir bütün olarak ele alınmasının yararı olduğu düşünülmektedir.

Dijital oyun bağımlılık düzeyinin cinsiyet açısından erkekler lehine anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Bu bulgular dijital oyun bağımlılık cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalarda elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) dijital oyun kullanımının sosyo-demografik değişkenler içerisinde cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Esvetez ve arkadaşları (2017) yapmış olduğu çalışmada erkeklerin kumar bozukluğu ve video oyunu bağımlılığı ile ilgili olarak anlamlı derecede yüksek puan aldığını sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Pawlowska, Potembska ve Szymanska (2018) yaptıkları araştırmaya göre 14-19 yaşları arasındaki ergenlerde erkeklerin kızlara göre daha fazla dijital oyunlarla ilgilendiklerini öne sürmektedir. Yee (2006) tarafından yapılan çalışmaya göre üç yıl boyunca gözlenen 30000 MMORPG (Çevrimiçi oyun) oyuncusundan toplanan verilere göre 18-22 yaşları arasındaki kullanıcılarda erkeklerin %48'i bayanların ise %62,2'sinin kendini oyuna bağımlı olarak gördüğü

saptanmıştır. Bu çalışmalardan hareketle araştırmamızda da benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Cinsiyetin dijital oyun kullanımında önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olması nedeniyle sosyal medya ile ilişki içerisinde olabilecekleri, erkek öğrencilerin internet ve dijital oyun kullanım düzeyinin daha fazla olmasında kendilerini ifade ederek, öfke ve kızgınlıklarını oyun aracılığıyla yönlendirilmelerinin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda sınıf düzeyleri açısından algılanan sosyal destek düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığına ile ilgili sonuçlara göre; toplamda algılanan sosyal destek, aileden algılanan sosyal destek puanı ve öğretmenden algılanan sosyal destek puanı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bununla birlikte arkadaştan algılanan sosyal destek puanı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Arkadaştan algılanan sosyal düzeyini en çok tercih edenlerin 9. Sınıf öğrencileri olduğu görülmüştür. Bu bulgular toplamda algılanan sosyal destek düzeyinin okul düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalarda elde edilen bulguların bir kısmıyla benzer sonuçların gözleendiği gibi farklılıklar da göze çarpmaktadır. Karataş (2012) lise düzeylerindeki ergenlerde sınıf düzeyi etkisi açısından aileden, öğretmenden ve toplam da algılanan sosyal destek puanlarının farklılaştığı, arkadaştan algılanan sosyal destek puanının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yapılan karşılaştırma sonucunda dokuzuncu sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri puanları, dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinin onbirinci sınıf öğrencilerine göre öğretmenden ve toplamda algıladıkları sosyal destek düzeyleri puanları yüksek bulunmuştur. Aliyev ve Tunç (2017) yapmış olduğu çalışmada; algılanan sosyal desteğin sınıf düzeyi açısından farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucuna göre 7 ve 8. Sınıf öğrencilerinin 5. Ve 6. Sınıf öğrencilerine göre sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğunu saptamışlardır. Alanyazın incelendiğinde sınıf düzeyleri açısından algılanan sosyal destek düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir (Saygın, 2008; Arıcıoğlu, 2008; Yamaç, 2008). Araştırmamızdan hareketle 9. Sınıf öğrencilerinin liseye yeni başlaması ve yeni başladıkları lise hayatında birbirlerine karşı destek olmak istemeleri ve destek hissetmelerinin böyle bir sonucu elde etmede neden olarak gösterilebilir. Fakat araştırmalardan görüleceği üzere bu durum ortaokulda ergenlik dönemine giriş evresiyle birlikte 7 ve 8. sınıf yoğunlaştığı görülmektedir.

Araştırmamızda cinsiyet etkeni açısından algılanan sosyal destek düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığına ile ilgili sonuçlara göre; toplamda algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek puanı ve öğretmenden algılanan sosyal destek puanı ile

sınıf düzeyi arasında ile cinsiyet arasında kızlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Fakat aileden algılanan sosyal destek boyutunun cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığı bulunamamıştır. Karataş (2012) de çalışmamıza benzer olarak lise düzeylerindeki ergenlerde cinsiyet etkisi açısından arkadaştan, öğretmenden ve toplamda algılanan sosyal destek puanlarının farklılaştığı, aileden algılanan sosyal destek puanının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızdan farklı olarak Saygın (2008) kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre arkadaşlarından ve ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin daha yüksek olduğu ve öğretmenden algıladıkları sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Reevey ve Maslach (2001) yapmış olduğu çalışmada, kadınların erkeklere göre algıladıkları sosyal destek düzeylerinin fazla olduğunu öne sürmektedir. Algılanan sosyal destek puanlarının kızların açısından yüksek bulunması destekleme ve desteklenmeye yönelik konuşma becerilerinin erkeklerden daha yüksek olması ve sosyal çevrenin kendisine karşı tutumundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda duygu düzenleme düzeyinin sınıf düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik analiz sonuçlarına göre; içsel işlevsel duygu düzenleme düzeyi ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyi puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Bununla birlikte içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeyi puanı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu bulgular, bireyde duygu düzenlemelerin sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalarda elde edilen bulgular bir kısmıyla farklılık gösterirken bir kısmıyla da benzerlik göstermektedir. Haşimoğlu ve Aslandoğan (2018) yapmış olduğu çalışmada lise düzeyindeki öğrencilerde duygu düzenleme stratejilerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kapçı, Uslu, Akgün ve Hacer (2009) yapmış oldukları çalışmaya göre, duygu düzenleme düzeylerinin yaşlara göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmalara benzer olarak çalışmamızda duygu düzenlemenin içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel duygu düzenlemede cinsiyet açısından farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Tamir, John, Srivastana ve Gross (2007) üniversite öğrencilerinin ilk akademik yıl boyunca diğer yıllara göre daha az olumlu duygu düzenleme deneyimlerine sahip olduklarını dile getirmiştir. Çalışmamızda da 10. Ve 11. Sınıf öğrencilerinin 9. Sınıf öğrencilerine göre içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olması yönüyle bu çalışmayla benzerlik göstermiştir. Araştırmalardan ve topladığımız verilerle ilgili değerlendirmelere bakıldığında 9. Sınıf öğrencilerinin lise dönemine yeni başlaması nedeniyle işlevsel duygu düzenlemelerinin daha düşük olabileceği; stres, sınav kaysı, olumsuz

hedeflerin oluşması ve öğrenilmiş çaresizliğin artmasının etkisiyle 11. Sınıf öğrencilerinin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin daha yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik analiz sonuçlarına göre; içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyi puanı ile cinsiyet arasında kızlar lehine, anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ayrıca dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamakla birlikte erkeklerde buna yönelik puanların daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarımızın alanyazındaki diğer çalışmaların bir bölümüyle benzerlik gösterdiği görülürken bir bölümüyle de farklılıkları göze çarpmaktadır. Kapçı (2009) yapmış olduğu çalışmada, erkeklerin kızlar göre duygu ayarlayabilmelerinin zayıf olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte Hampel ve Petermann (2006) kadınların erkeklere göre ruminasyon, vazgeçme gibi içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri daha fazla kullandıklarını öne sürmüştür. Ayrıca Aktürk (2015) erkek çocukların dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme kapsamındaki başkalarına fiziksel zarar vermenin kızlara göre yüksek olduğunu öne sürmüştür. Ecirli ve Ogelman (2015) olumsuz duygu düzenleme stratejileriyle ilgili yapmış olduğu çalışmada erkeklerin kızlara göre daha fazla puan aldığını tespit etmiştir. Çalışmaların sonuçlarından hareketle araştırmamızla literatürdeki çalışmaların benzerlik gösterdiği görülmektedir. Araştırma sonuçlarımızla farklı olarak; Haradhvala (2016) olumlu veya olumsuz duygu düzenlemenin cinsiyete göre farklılaşmadığını öne sürmüştür. Ayrıca yurtiçi ve yurtdışındaki araştırmacıların bazıları yapmış oldukları çalışmalarda, duygu düzenleme boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını dile getirmektedirler (De Castella ve arkadaşları, 2013; Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018; Tamir, John, Srivastana ve Gross, 2007).

5.4. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi Lise Türü, Oyun Türü, Oyun Süresi, ve Oyuna Girilen Araç Türüne göre Farklılaşmakta Mıdır?

Bu araştırmada dijital oyun bağımlılığı puanlarının; lise türü, oyun türü, oyun süresi ve oyuna girilen araç türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenerek ilgili araştırma çerçevesinde yorumlanmıştır.

Araştırmamızın sonuçlarına göre, dijital oyun bağımlılığı puanı ile lise türü arasında fen lisesi lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bu bulgular dijital oyun bağımlılığı düzeyinin okul düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalarda elde edilen bulgulardan farklılık göstermektedir. Taş, Eker ve Anlı (2014) yapmış olduğu

çalışmada, dijital oyunların okul düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Fakat aynı araştırmada öğrencilerin öğrenim gördüğü lise türüne göre internet bağımlılıklarının anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, anadolu liseleri ve imamhatip liselerindeki öğrencilerin sağlık meslek lisesi öğrencilerine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde okul türüne yönelik çok fazla araştırmanın olmadığı göze çarpmaktadır.

Dijital oyun bağımlılık puanlarının oyun türlerine göre, anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Oyun türlerinden en yüksek olarak çevrimiçi rol yapma oyunlarının yordandığı saptanmıştır. Ayrıca araştırmada ergenlerin ilk sırada aksiyon/macera türü oyunları oynadıkları, ikinci sırada çevrimiçi rol yapma oyunu oynadıkları ve üçüncü sırada strateji oyunu oynadıkları görülmüştür. Bu bulgular dijital oyun bağımlılık düzeyinin oyun türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalarda elde edilen bulgularla farklılığı olduğu gibi örtüştüğü yanları da vardır. Donati ve arkadaşları (2015) ergenlerde dijital oyun türlerinin yaygınlığı üzerine yaptığı araştırmada en yaygın dijital oyun türünün Aksiyon oyunları (%87), sonrasında sırasıyla, sıradan oyunlar (%85), spor oyunları (%84), strateji oyunları (%32), retro oyunları (%30), çevrimiçi oyunlar (%27) oranında oynandığı görülmüştür. Koçak ve Köse (2014) yapmış olduğu çalışmada ergenlerin dijital oyun kullanım türlerinden en fazla aksiyon/macera (%36,4) türü oyunlar oynadıkları görülmüştür. İkinci sırada savaş oyunları (%20,0) gelirken üçüncü sırada strateji oyunlarını işaretledikleri görülmüştür. Araştırmamızda da benzer şekilde ilk sırada aksiyon/macera türü oyunların oynanmasının nedeni olarak son yıllarda oyun grafiklerinde meydana gelen yenilenmenin etkisiyle gerçeğe yakın efektlerin ortaya çıkması, ergenler arasında popüler hale gelmesini sağladığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda dijital oyun bağımlılık düzeyi puanının günlük ortalama oyun süresini pozitif yönde günlük 7 saat ve üzeri lehine yordadığı görülmektedir. Dijital oyunların bağımlılık kriterleriyle ilgili çalışmalarda; araştırma sonuçlarımıza benzer olarak yüksek düzeyde dijital oyun kullanımına da yer verildiği görülmektedir (Salguero ve Moran, 2002). Araştırmamızda oyun süresi arttıkça dijital oyun bağımlılık düzeyi puanlarının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Donati ve arkadaşları (2015) tarafından dijital oyunları oynamak için harcanan zaman ile oyunun çok yönlülüğü arasında zayıf pozitif bir ilişki bulunmuştur. Araştırmamızda bundan farklı olarak orta düzeyde pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızda dijital oyunda geçirilen süre dağılımına bakıldığında en yüksek tercih oranı, katılımcıların %40'ının işaretlediği 1-3 saat tercihidir. Bu sonuca benzer olarak

Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) yapmış olduğu çalışmada dijital oyun kullanım süresi ortalamasının 2-3 saat arasında değiştiği sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmamızda dijital oyun bağımlılık düzeyi puanlarının oyuna girilen araç türüne göre bilgisayar lehine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca dijital oyuna en çok girilen araç türünün akıllı telefon olduğu görülmüştür. Bu bulgular dijital oyun bağımlılık düzeyinin araç türüne göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalarda elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Taylan Kara ve Durğun (2017) dijital oyun aracına giriş tercihi üzerine yapmış oldukları araştırmada, lise düzeyindeki ergenlerin birinci sırada bilgisayar (%56,5), ikinci sırada akıllı telefonun (%27) etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) 7-15 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerde yapmış oldukları çalışmada dijital oyunlarda tercih edilen teknolojik cihazlarla ilgili bulgularda %65,7 oranında bilgisayarla, %72,1 oranında akıllı telefon, %85,2 oranında tablet ve %25,4 oranında oyun konsolunu tercih ettikleri görülmüştür. Bizim çalışmamızda ise farklı olarak %65 ile birinci sırada akıllı telefonla dijital oyunlara giriş yaptıkları görülmüştür. Başarı dönemindeki çocukların serbest vakit geçirme etkinliğinde, ailelerin süre sınırlaması koyabilecekleri bilgisayarlara nisbeten daha ekonomik ve küçük boyutlardaki oyunları içeren tabletlerin kullanımı, yerini ergenlik dönemindeki bireylerde iletişimin önemli görülmesi ve ailelerinden bağımsız hareket etme ihtiyacı hissetmelerinden dolayı akıllı telefon kullanımının tercihi bu farklılığın ortaya çıkmasını sağlamış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca oyun araçlarının dijital oyun bağımlılık ölçeği tarafından yordanmasında bilgisayar lehine çıkan farklılığın bu araçla oynanan dijital oyunların grafiklerinin daha yoğun ve daha çeşitli olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada elde edilen sonuçlara göre, dijital oyun bağımlılık düzeyleri yüksek olan ergen bireylerin sosyal destek algıları ve duygu düzenlemelerinin değişkenlik gösterdiği söylenebilir. Bu açıdan araştırma incelendiğinde dijital oyun bağımlılık düzeyi yüksek bireyler; işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutlarını kullanabilmekte ve aile, öğretmen ve arkadaşlarından sosyal destek algılama düzeylerinin düşmesiyle kendini ifade etme ve duygularını düzenleyebilmede güçlük çekebilmektedir. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyi ile duygu düzenleme boyutları ve sosyal destek algıları arasında ilişkinin olduğu görülmektedir.

Dijital oyun bağımlılık düzeyi yüksek bireylerin duygu düzenleme boyutlarından dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin yüksek olduğu ve bunda birinci sırada oynanan şiddet içerikli aksiyon oyunlarının etkili olduğu göz ardı edilememelidir. Ayrıca duyguları ifade edebilme ve fiziksel ilişkilerin sağlıklı olmasında dışsal işlevsel duygu düzenleme boyutunun ve olumlu yeniden değerlendirmelerin, kişisel hayata dair planların yapıldığı içsel işlevsel duygu düzenleme boyutunun, dijital oyun bağımlılık düzeyini azaltıp olumlu sonuçlar doğurması hususu da önem arz etmektedir.

Dijital oyun kullanımıyla ilgili olarak ergen bireyler içerisinde daha çok erkeklerde bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Kızların algıladıkları sosyal destek düzeylerinin erkeklerden daha fazla olması ve kendilerini ifade edebilmelerinde iletişim kanallarını daha aktif kullandıklarının görülmesi, erkeklere nazaran dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha alt seviyelerde kalmasını sağladığı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarından hareketle dijital oyun bağımlılık düzeyi yüksek erkek ergenlerin en çok arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan hareketle dijital oyunların erkek ergenler arasında kazanma hırsı, sürekli artan istek ve sorumluluklarını ertemeleri ve olumsuz arkadaş çevresi edinmelerine neden olabilmektedir. Ayrıca araştırmada aileden algılanan sosyal destek sonuçlarından hareketle ergen bireylerin aileleriyle gün içerisinde beraber etkinlikler yapmamaları, anne-babanın her ikisinin de çalışması, aile içi sorunlar yaşamaları nedeniyle çocuklarını ihmal ettikleri düşünülmektedir. Ergenlerinin de aileleriyle beraber yapamadıkları faaliyetleri dijital oyun yoluyla ödünlemeye gittikleri görülebilmektedir. Bununla birlikte araştırma içerisinde geçen algılanan öğretmen desteğinin de dijital oyun oynayan ergenlerde düşük olduğu görülmektedir. Ders sayılarının fazla olması, ders dışı etkinliklere fazla yer verilmemesi ve yargısız dinlenmeyen öğrencinin etiketlenmesiyle okul içerisinde verimli zaman geçiremeyen

ergen birey, dijital oyunları bağımlılık düzeyinde kullanımıyla okul içerisindeki akademik ve sosyal eksikliklerini oyun içerisindeki başarıları ve yabancı kişilerle ilişkilerle tatmin yoluna gidebilmektedir.

Oyuna girilen araçlardan araştırma sonuçlarına göre daha çok akıllı telefonlar aracılığıyla girilmesinde; son yıllarda etkili olan e-spor türü dijital oyunların etkili olduğu ve ergenlerin bu telefonlara ihtiyaç hissetmeleri oyunların bağımlılık düzeyinde oyalanmasını sağlayabildiği düşünülmektedir.

Araştırmanın uygulama ve araştırma sürecinde bazı sınırlılıklarının olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma dijital oyun kullanıcısı ergenleri etkileyen bazı değişkenleri açıklarken dijital oyunların ergenler üzerinde neden bağımlılık yaptığını açıklayamıyor .

Araştırmaya yönelik öneriler kapsamında;

- Özellikle okul danışmanları, ergenlik dönemi gelişimiyle ilgili öğrenci velilerine danışmanlık ve yardım becerileri konusunda eğitimler vermeli,
- Ergenlere bilinçli internet kullanımıyla ilgili bilinç düzeylerinin artırılması amacıyla medya okuryazarlığı dersleri daha aktif hale getirilebilir.
- Öğretmenlerin ders içerisinde dijital oyun kullanımıyla ilgili olarak öğrencilerle birebir görüşerek okul içerisinde yaptıkları sosyal etkinliklere katılımlarını sağlayarak okula adapte olmalarına yardımcı olabilirler.
- Ders içi ve dışında öğrencilere bireysel ve sosyal sorumluluklar verilebilir.
- Olumlu duygu düzenleme becerileri kazandırma bağlamında duygusal farkındalık eğitimlerine katılımları sağlanabilir.

Son olarak, ileriye dönük çalışmaların dijital oyun bağımlılığı ile Türkiye'de depresyon, yalnızlık, öz yeterlik, risk alma veya davranış bozuklukları ile ilişkisi gibi araştırılmamış konular araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Akçay, D. ve Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66-71.
- Akın, İ. (2014). *Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity*. Unpublished master dissertation, University of Bahçeşehir, İstanbul.
- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Aktürk, Ş.K. (2015). *Okul öncesi dönem çocuklarında duygu düzenleme becerileri ile akran ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tez, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aldao, A. and Nolen-Hoeksema, S. (2011). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121, 276-281. doi: 10.1037/a0023598
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. and Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Aleksic, V. (2017). Early adolescents digital gameplay preferences, habits and addiction. *Croatian Journal of Education*, 20(2), 463-500.
- Aliyev, R. ve Tunç, E. (2017). Ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ve benlik algılarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-418.
- Altın, M.O. (2017). *Amatör düzeyde futbol oynayan sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2001). *Dsm-iv-tr: tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. (E. Köroğlu. Çev.). Ankara: Hekimler Birliği Yayınevi
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Dsm-v: tanı ölçütleri başvuru kitabı*. (E. Köroğlu. Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arıca, T., Yay, M., Dinç, M. ve Griffiths, M. (2019). İnternet oyun oynama ölçeği kısa formunun türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 6(1), 1-22.

- Armsden, G.C. and Greenberg, M.T. (1987). The inventory of parent and peer attachment individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth And Adolescence*, 16 (5), 427-454.
- Arslan, E. (2018). *Algılanan ebeveyn tutumu, algılanan sosyal destek ve benlik saygısının ergenlerin akraba zorba davranış eğilimi ile ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Aslan, A., Arıcak, O.T. ve Karadaşlı, B. (2019). Madde kullanan hükümlü bireylerin algıladıkları sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişki. *Journal of Dependence*, 20(1), 1-11.
- Aydın, F. ve Horzum, M.B. (2015). Öğretmenlerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerini yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(1), 52-66.
- Backenstrass, M., Schwarz, T., Fiedler, P., Jöst, K., Reck, C., Mundt, C. and Kronmüller, K. T. (2006). Negative mood regulation expectancies, self-efficacy beliefs, and locus of control orientation: Moderators or mediators of change in the treatment of depression? *Psychotherapy Research*, 16 (2), 250-258.
- Baker T.B., Piper M.E., McCarthy D.E., Majeskie M.R. and Fiore M.C. (2004). Addiction motivation reformulated: An affective processing model of negative reinforcement. *Psychological Review*, 111(1), 33-51.
- Banyai F., Griffiths M.D., Kiraly O. and Demetrovics Z. (2018). The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 351-364.
- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Batıgün, A.D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 11-13.
- Berking, M. and Whitley, B. (2018). *Duygulanım düzenleme eğitimi* (Çev. S. Vatan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Bilgiz, Ş. ve Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 1978-1990.
- Billings, A.G. and Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Binark, M., Bayraktutan-Sütçü, G. ve Fidaner, I. B. (2009). *Dijital oyun rehberi "oyun tasarımı türler ve oyuncu"* (1. Baskı). İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Birch D. A. (1998). Identifying sources of social support. *Journal of School Health*, 68(4), 159
- Blinka, L. and Mikuska, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2), 6. doi: 10.5817/CP2014-2-6
- Boysan, M., Kuss, D.J., Barut, Y., Ayköse, N., Güleç, M. and Özdemir, O. (2015). Psychometric properties of the turkish version of the internet addiction test (IAT). *Addictive Behaviors*, 64, 247-252.
- Brand, M., Young, K., Laier, C., Wölfling, K. and Potenza, M. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific internet-use disorders: An interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266.
- Budak, C. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Calado, F., Alexandre, J. and Griffiths, M. D. (2014). Mom, dad it's only a game! Perceived gambling and gaming behaviors among adolescents and young adults: An exploratory study. *Journal of Mental Health and Addiction*, 12(6), 772-794.
- Campbell-Sills L., Ellard K.K. and Barlow D.H. (2014). Emotion regulation in anxiety disorders. In J.J. Gross(Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp.230-249). New York: Guilford Press.

- Carver, C.S. and White, T.L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319-333.
- Cengiz, S. (1998). Çocuk oyunlarının sınıflandırılması, *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 38(1-2), 287-300.
- Ceyhan, E., Boysan, M. and Kadak, M.T. (2018). Associations between online addiction, attachment style, emotion regulation, depression and anxiety in general population: Testing the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Sleep and Hypnosis*, 21, 123-139.
- Chen, K.H., Oliffe, J.L. and Kelly, M.T. (2018). Internet gaming disorder: An emergent health issue for men. *American Journal of Men's Health*, 12(4), 1151-1159.
- Chinomona, R. (2013). An investigation of online gaming constraints and continuance intention in south africa: A student perspective. *Mediterranean Journal of Social Sciences MCSEER Publishing*, 4(14), 287-295. doi: 10.5901/mjss.2013.v4n14p287
- Chiu, S. I., Lee, J. Z. and Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(5), 571-581.
- Choi C., Hums M. and Bum C. H. (2018). Impact of the family environment on juvenile mental health: E-Sports online game addiction and delinquency. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2850. doi: 10.3390/ijerph15122850
- Cırık, İ., Oktay, A. ve Fer, S. (2011). Çocuk ve ergenler için sosyal destek ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. *Journal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 6(1), 939-957.
- Cole, P.M., Martin, S.E. and Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333.
- Cooper, M. L., Russell, M., Skinner, J. B., Frone, M. R. and Mudar, P. (1992). Stress and alcohol use: Moderating effects of gender, coping and alcohol expectancies. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 139-152.

- Çam Z, Zülfikar Deniz K. and Kurnaz A. (2014). School Burnout: Testing a structural equation model based on perceived social support, perfectionism and stress variables. *Eğitim ve Bilim*, 39, 312–327.
- Çelik I, Şahin I and Eren F. (2014). Metaphorical perceptions of middle school students regarding computer games. *Journal of Social, Education, Economics and Management Engineering*, 8(8), 2552-2557.
- Çolak, S., Örs, A., Çolak, E., Son, M., Güzelordu, D., Çolak, T. ve Yargıcı, M. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin e-spor bilgi düzeylerinin araştırılması. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), 121-127.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C.S. and Gross, J.J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497–505. doi: 10.1080/01973533.2013.840632
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dikeç, G., Bektaş, B., Turhan, A. and Çevik, S. (2017). Relationship between smartphone addiction and loneliness among adolescents. *Journal of Dependence*, 18(4), 103-111.
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Dolu, O., Büker, H. ve Uludağ, H. (2010). Şiddet içerikli video oyunlarının çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri: Saldırganlık, şiddet ve suça dair bir değerlendirme. *Adli Bilimler Dergisi*, 9(4), 54-75.
- Donati, M. A., Chiesi, F., Ammannato, G. and Primi, C. (2015). Versatility and addiction in gaming: The number of videogame genres played is associated with pathological gaming in male adolescents. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 18(2), 129–132. doi: 10.1089/cyber.2014.0342
- Dougan, B. (2002). Socialization of discrete negative emotions: gender differences and links with psychological distress. *Sex Roles*, 47: 115-127.

- Duman, N., Yılmaz, S.A., Umunç, Ş. ve İmre, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 4(1), 1-9. doi: 10.21733/ibad.505283
- Dursun, A. ve Eraslan-Çapan, B. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.
- Durualp, E. ve Aral, N. (2011). *Oyun temelli sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Duy, B. ve Yıldız, M.A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Ecirli, H. ve Ogelman, H.G. (2015). Beş-altı yaş çocukları için duygu düzenleme stratejileri ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışması. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 4(13), 85-100.
- Eldoğan, D. ve Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü var mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, 29, 108-15.
- Elmas, H. G., Cesur, G. ve Oral, T. (2016). Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27, 1-8.
- Eni, B. (2017). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Erboy, E. ve Vural, R. (2010). İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığını Etkileyen Faktörler, *Ege Eğitim Dergisi*, 11(1), 39-58.
- Ercengiz, M. ve Şar, A.H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183-194.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Esen, B.K. ve Gündoğdu, M. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığı, akran baskısı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29-36.

- Estevez, A., Jauregui, P., Sanchez-Marcos, I., Lopez-Gonzalez, H. and Griffiths, M. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544. doi: 10.1556/2006.6. 2017.086
- Festl, R., Scharnow, M., and Quandt, T. (2012). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108, 592-99. doi: 10.1111/add.12016
- Fox, H., Axelrod, S., Paliwal, P., Sleeper, J. and Sinha, R. (2008). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence, drug and alcohol dependence. *Addictive Behaviors*, 89, 298-301.
- Godwin, R. and Giles, S. (2003). Social support provision and cultural values in indonesia and britain. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34(2). doi: 10.1177/0022022102250227
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-50.
- Griffiths, M. (2005). Video games and health. *BMJ*, 331, 122-123.
- Griffiths, M.D., Davies, M.N.O. and Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(4), 479-487.
- Griffiths, M.D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health Addiction*, 8, 119–125.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J.J. and Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J.J. Gross(Eds.), (pp.230-249). New York: Guilford Press.
- Hampel, P. and Petermann F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38(4), 409-415.
- Haradhvala, N. (2016). *Meta-emotions in daily life : Associations with emotional awareness and depression*. Unpublished master dissertation, University of Washington, Washington.
- Haşimoğlu, A. ve 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, M. (2000). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tutibay Yayınevi.
- Hazar, Z. (2018). *Çağın vebası dijital oyun bağımlılığı*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Heckman, B.W, Ditre, J.W. and Brandon, T.H. (2010). The restorative effects of smoking upon self-control resources: a negative reinforcement pathway. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 244-249.
- Hoffman, M. A., Ushpiz, V. and Levy-Shiff, R. (1988). Social support and self-esteem in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 17(4), 307-316.
- Holt, M.K, and Espelage, D.L. (2005). Social support as a moderator between dating violence victimisation and depression/anxiety among african-american and Caucasian adolescents. *School Psychology Review*, 34(3), 309-328.
- Horzum M.B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-67.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Balta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Hussain, Z. ve Griffiths, M.D. (2009). The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: a qualitative analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 747-753.
- Hyson, M. (2004). *The emotional development of young children: Building an emotion centered curriculum*. Newyork: Teachers College Press.
- İlgaz, H. (2015). Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeğinin Türkçe'ye uyarılma çalışması. *Elementary Education Online*, 14(3), 874-884.
- İnal, Y., ve Çağıltay, K. (2005). *İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihlerini etkileyen faktörler*, Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları, Eğitimde Yeni Yönelimler II, Eğitimde Oyun Sempozyumu, 14 Mayıs, Ankara.
- Irmak, A.Y. and Erdoğan, S. (2015). Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. *Turkish Journal of Psychiatry*, 27(2), doi: 10.5080/u13407
- Irmak, A.Y., Erdoğan ve S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.

- Jacobs, S.R., and Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support and workload. *Journal of College Student Development*, 44 (3), 291-303.
- Kapçı, E.G., Uslu, R.İ., Akgün, E. ve Acer, D. (2009). İlköğretim çağı çocuklarında duygu ayarlama: Bir ölçek uyarlama çalışması ve duygu ayarlamayla ilişkili etmenlerin belirlenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 13-20.
- Kapıkıran, Ş. ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16 (1), 21-30
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 257-271.
- Karim, R. and Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Abnormal Psychoactive Drugs*, 44(1), 5-17.
- Kashdan T.B. and Steger M.F. (2006) Expanding the topography of social anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions, positive events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17(2), 120-128.
- Kaya, B. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi., Gazi Osman Paşa Üniversitesi, Tokat.
- Kayri, M., Tanhan, F. ve Tanrıverdi, S. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1, 2148-7308.
- King, D. ve Delfabbro, P. (2014). The cognitive psychology of internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 298-308. doi:10.1016/j.cpr.2014.03.006
- Klimes-Dougan, B., Brand, A.E., Zahn-Waxler, C., ...Hastings, P.D. (2007) Parental emotion socialization in adolescence: Differences in sex, age and problem status. *Social development* 16: 326-342. doi: 10.1111/j.1467-9507.2007.00387
- Kneer, J., Glock, S., Beskes, S. and Bente, G. (2012). Are digital games perceived as fun or danger? Supporting and suppressing different game-related concepts. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(11), 122-135.

- Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. and Ferguson, C. (2014). Awareness of risk factors for digital game addiction: Interviewing players and counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 585-599.
- Koçak, H. ve Köse, Z. (2014). Ergenlerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve sosyalleşme süreçleri üzerine bir araştırma: Kütahya ili örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Özel Sayısı*, 21-32.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N. ve Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 324-342
- Koca, F. ve Oğuzöncül, A.F. (2015). İnönü üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sigara, alkol, madde kullanımı, madde kullanmalarına etki eden etmenler ve aileden algıladıkları sosyal desteğin etkisi. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 4(2), 4-13.
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Korkmaz, Ö., Usta, E. ve Kurt, İ. (2014). Sanal ortam yalnızlık ölçeği (SOYÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 144-159.
- Köksal, B. (2015). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleriyle bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Köseoğlu, S. A. ve Erçevik, A. (2015). Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 198-216.
- Kun, B. ve Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: A systematic review. *Substance Use & Misuse*, 45(7-8), 1131-1160. doi: 10.3109/10826080903567855
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 125–137. doi: 10.2147/PRBM.S39467
- Kutsal, D. ve Bilge, F. (2012). A study on the burnout and social support levels of high school students. *Education and Science*, 37(164), 283-297.

- Kwon, J., Chung, C., and Lee, J. (2009). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of Internet games. *Community Mental Health Journal*, 47, 113-121. doi: 10.1007/s10597-009-9236-1
- Larson, R. and Lampman-Petratis, C. (1989). Daily emotional states as reported by children and adolescents. *Child Development*, 60(5): 1250-1260.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lee J., Lee S., Chun J.W., Cho H, Kim D.J. ve Jung Y.C. (2015). Comorbid depression interferes with emotional regulation in adolescents with internet gaming disorder. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 54(3), 322-329.
- Leeman, R. and Potenza M.N. (2013). A targeted review of the neurobiology and genetics of behavioural addictions: An emerging area of research. *Journal of Abnormal Psychiatry*, 58(5), 260-273.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152.
- Levent F. and Taçgın Z. (2017). Examining cyberbullying tendency and multidimensional perceived social support status of teacher candidates. *Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 16(1), 37-46.
- Malkoç A. and Yalçın İ. (2015). Relationship among resilience, social support, coping and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5, 35-43.
- Marlatt, G.A. and Baer, J.S. (1985). Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual reviews Psychology*, 39, 323-352.
- Martinez, R., Graves, M.N., Arıcak, O.T. and Myszak, J.P. (2011). Change in perceived social support and socioemotional adjustment across the elementary to junior high school. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(5), 519-530.
- Mclaughlin, K.A., Mennin, D.S. and Farach, F.J. (2007). The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1735-1752.

- Mennin, D.S., Heimberg, R.G., Turk, C.L. and Fresco, D.M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy*, 43(10), 1281-1310.
- Messias, E., Castro, J., Saini, A., Umsan, M. and Peoples, D. (2011). Sadness, suicide, and their association with video game and internet overuse among teens: Results from the Youth Risk Behavior Survey 2007 and 2009. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 41(2), 1-9.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet Abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39-48.
- Morrow, J. and Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519-527.
- Mustafaoğlu, R. ve Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Nazlıgül, M.D., Baş, S., Akyüz, Z. ve Yorulmaz, O. (2017). İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: Sistematik bir gözden geçirme. *The Turkish Journal on Addictions*, 5(1), 13-35.
- Odabaşı, F. H. (2009). *21. yüzyıl öğreneni* (Davetli konuşmacı), 25. Yıl Etkinlikleri: AR-GE Konferansı, 14 Mart 2009, Ankara: Özel Arı Okulları.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Ögel, K. (2014). *Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öncel, M., Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(4), 1-11.
- Öztürk, D. (2007). *Bilgisayar oyunlarının çocukların bilişsel ve duyuşsal gelişimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir).

- Pala, F.K. ve Erdem, M. (2011). Dijital oyun tercihi ve oyun tercih nedeni ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stili arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 53-71.
- Pallesen, S., Lorvik, I.M., Bu, E.H. and Molde, H. (2015). An exploratory study investigating the effects of a treatment manual for video game addiction. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 117(2), 490-495.
- Pawlowska, B., Potembska, E. and Szymanska, J. (2018). Demographic and family-related predictors of online gaming addiction in adolescents. *Pol J Public Health*, 128(1), 9-13
- Pitchers, K., Vialou, V., Nestler, E.J., Laviolette, S.R., Lehman, M.N. and Coolen, L.M. (2013). Natural and drug rewards act on common neural plasticity mechanisms with fosb as a key mediator. *The Journal of Neuroscience*, 33(8), 3434-3442.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants, *MCB University Press*, 9(5), 1-6.
- Procidano M.E. and Heller K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal Community Psychology*, 11(1), 1-24.
- Prot, S., McDonald, K. A., Anderson, C. A. and Gentile, D. A. (2012). Video games: good, bad, or other? *Pediatric clinics of North America*, 59, 647–658. doi: 10.1016/j.pcl.2012.03.016
- Reevy, G., Maslach, C. (2001). Use of social support: gender and personality differences sex roles. *Behavioral Science*, 44(7), 437-459.
- Rehbein F, Psych G, Kleimann M, Mediasci G, Mößle T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a german nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3): 269-277.
- Rumpf H., Achab S., Billieux J., Carragher N., Demetrovics Z. and Bowden-Jones H. (2018). Including gaming disorder in ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 556-561.
- Salazar, L.R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex relationships. *The Journal of Happiness & WellBeing*, 3(1), 15-29.
- Salguero, R.A.T. and Moran, R.M.B. (2002). Measuring problem video game playing in adolescents. *Addiction*, 97, 1601-1606.
- Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin

- duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 117-126.
- Sayar, M. (2006). *A longitudinal study of the relationship between perceived social support and psychological well-being of adolescent from low socioeconomic status*. Unpublished master dissertation, University of Boğaziçi, İstanbul.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Shaw, L.H. and Gant, L.M. (2002). In defense of the internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyber Psychology & Behavior*, 5(2), 157-171.
- Shear, M.K., Cooper, A.M., Klerman, G.L., Busch, F.N. and Shapiro, T. (1993). A psychodynamic model of panic disorder. *Am J Psychiatry*, 150, 859-866.
- Sim, L. and Zeman, J. (2004). Emotion awareness and identification skills in adolescent girls with bulimia nervosa. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 760-771.
- Simons, Jan. (2007). Narrative, Games and Theory. *Game Studies*, 7(1), 1-17.
- Southam-Gerow, M.A. (2014) *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme uygulayıcı rehberi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinde Sosyal Destek Algılayıp Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Gösterme Yönünden Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tuschen-Caffier, B. and Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research*, 197(1-2), 1103-1111. doi: 10.1016/j.psychres.2011.11.009
- Şimşir, Z., Seki, T. and Dilmaç, B. (2018). Predictive relationships between adolescents spiritual well-being and perceived social support: The role of values. *Research on education and Psychology*, 2(1), 37-46.
- Şahin, C. (2011). An analysis of internet addiction levels of individuals according to various variables. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10 (4), 60-66.
- Şahin, C. (2014). An analysis of the relationship between internet addiction and depression levels of high school students. *Participatory Educational Research (PER)*, 1(2), 53-67.
- Tamir, M., John, O.P., Srivastava, S. and Gross, J.J. (2007). Implicit theories of emotion:

- Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 731-744.
- Tarhan, N., Nurmedov, S. (2018). *Bağımlılık sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma*, İstanbul: Timaş Yayıncılık.
- Taş, Ş., Eker, H. ve Anlı, G. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction ve Cyberbullying*, 1 (2), 37-57.
- Taşdemir, N.Ö. (2016). *Gençlerde algılanan sosyal destek ve yalnızlık duygusunun internet kullanımına etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Taylan, H.H., Kara, H.Z. ve Durğun, A. (2017). Ortaokul ve lise öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri üzerine bir araştırma. *Pesa Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 78-87.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29).
- Türk Dil Kurumu. (2006). *Oyunun Tanımı* <http://www.tdk.gov.tr/> (29.12.2018).
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R.A. and Goodman, M. (2010). Development of Emotion Regulation. Ed.: A. M. Kringand and D. M. Sloan, *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (38-58). New York: The Guilford Press.
- Tokunaga, R.S. and Rains, S.A. (2010). An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic internet use, time spent using the internet, and psychosocial problems. *Human Communication Research*, 36(1), 512–545.
- Tull, M.T. and Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*, 38(4), 378-391.
- Turk C.L., Heimberg R.G., Luterek J.A., Mennin D.S. and Fresco D.M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 89-106.
- Vatan S ve Kahya Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19, 192-201.
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., and Riva, G. (2018).

- Videogames for emotion regulation: A systematic review. *Games for Health Journaly*, 7, 85-99. doi: 10.1089/g4h.2017.0108
- Wallenius, M. and Punamaki, R. (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
- Weber, R., Ritterfeld, U., Mathiak, K. (2006). Does playing violent video games induce aggression? Empirical evidence of a functional magnetic resonance imaging study. *Media Psychology*, 8, 39-60.
- Wenzel, H. G., Bakken, I. J., Johansson, A., Göttestam, K. G. and Qren, A. (2009). Excessive computer game playing among Norwegian adults: Self-reported consequences of playing and association with mental health problems. *Psychological Reports*, 105, 1237–1247.
- Werner E. E. and Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual Framework. In A. Kring., D. M. Sloan and D, Sloan (Eds.). *Emotion regulation and psychopathology* (pp. 13-37). Newyork: The Guilford Press.
- Windle, M. (1992). Temperament and social support in adolescence: Interrelations with depressive symtoms and delinquent behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(1), 1-2.
- Yavuz, O. (2018). Özel yetenekli öğrencilerde internet ve oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 281-296.
- Yayan, E.H. ve Çelebioğlu, A. (2016). Çocuk ergen sağlık davranışları sosyal destek ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(2), 79-85.
- Yaycı, L. (2016). Lise öğrencilerinde aileden algılanan sosyal destek ile denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 829-843.
- Yee, N. (2006). The demographics, motivations, and derived experiences of users of massively multi-user online graphical environments. *Presence: Teleoperators and virtual environments*, 15(3), 309-329.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.

- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(10); 167-176.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 256-267.
- Yılmaz, E., Akbaş, E., Şimşek, G.M., Kağan, G. ve Ögel, K. (2017). Bağımlılıkta ev ziyaretlerinin değerlendirilmesi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*,30(1), 89-90.
- Yiğit, E. (2017). *Çocukların dijital oyun bağımlılığında ailelerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Young, K. (1996). Internet addiction; the emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244.
- Yüksel, G., Baydemir, K. (2010). İlköğretim öğrencilerinin internet kullanım amaçları ile algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 8(1), 1-20.

8.EKLER

EK -1. Kişisel Bilgiler Formu

Kişisel Bilgiler Formu

1.Sınıfınız ve cinsiyetiniz (× şeklinde işaretleme yapınız.) 2. Okulunuzun ismi:

| 9.sınıf | 10.sınıf | 11.sınıf | ERKEK | KIZ |
|---------|----------|----------|-------|-----|
| () | () | () | () | () |

3.Dijital oyunları oynama süreniz(günlük): (.....SAAT/DK)

4. Dijital oyuna girdiğiniz araç türü(× şeklinde işaretleyiniz)

| 1.BİLGİSAYAR | 2.TABLET | 3.AKILLI TELEFON | 4.OYUN KONSOLU |
|--------------|----------|------------------|----------------|
| () | () | () | () |

5.Oynadığınız dijital oyunun türü(× şeklinde işaretleyiniz)

| OYUN TÜRÜ | | | |
|-----------------------------|-----|------------------------------------|-----|
| 1.AKSİYON/MACERA OYUNLARI → | () | 4. SPOR OYUNLARI → | () |
| 2. YARIŞ OYUNLARI → | () | 5. STRATEJİ OYUNLARI → | () |
| 3. SİMULASYON OYUNLARI → | () | 6. ÇEVİRİMİÇİ ROL YAPMA OYUNLARI → | () |

EK -2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ)

Açıklama: Aşağıda, geçen **6 ay** içerisindeki oyun faaliyetlerinizle ilgili sorular bulunmaktadır. Oyun faaliyetiyle bilgisayar/dizüstü bilgisayar, oyun konsolu veya diğer elektronik cihazlar (örneğin cep telefonu, tablet gibi) ile oynanabilen her türlü oyunla ilişkili etkinlikler kastedilmektedir. Size uygun cevabı bulup (×) şeklinde işaretleme yapınız.

| Sorular | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Sık sık | Her Zaman |
|--|--------------|---------|-------|---------|-----------|
| 1. Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü? | () | () | () | () | () |
| 2. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı? | () | () | () | () | () |
| 3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu? | () | () | () | () | () |
| 4. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu? | () | () | () | () | () |
| 5. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi? | () | () | () | () | () |
| 6. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi? | () | () | () | () | () |
| 7. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi? | () | () | () | () | () |

EK -3. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R)

| Açıklama: Aşağıdaki her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz. Ölçekteki ifadeler sizin durumunuza tam uymuyor ise lütfen soruyu BOŞ BIRAKMAYINIZ ve her birinin sizin için genellikle ne kadar uygun olduğunu (×) işareti koyarak işaretleme yapınız. | | | |
|--|-------------------------|---------------------|-------------------|
| AİLEM.. | Bana Uygun Değil | Kısmen Uygun | Bana Uygun |
| 1. Bana gerçekten güvenir. | () | () | () |
| 2. Sorunlarımı çözmeme yardım eder. | () | () | () |
| 3. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler. | () | () | () |
| 4. Bana gerçekten değer verir. | () | () | () |
| 5. Bana doğru tavsiyelerde bulunur. | () | () | () |
| 6. Doğru kararlar vermeme yardım eder. | () | () | () |
| 7. Davranışlarımı takdir eder. | () | () | () |
| 8. İlgi duyduğum şeyleri yapmama yardım eder. | () | () | () |
| 9. Hatalarımı nazikçe düzeltir. | () | () | () |
| 10. Beni gerçekten anlar. | () | () | () |
| 11. Bana, aile gelirimize göre yeterince harçlık verir. | () | () | () |
| 12. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur. | () | () | () |
| 13. Geleceğimle ilgili planlar yapmamda bana yardım eder. | () | () | () |
| 14. Üstün, güçlü yanlarımı vurgular. | () | () | () |
| 15. İyi ve kötü yönlerimle beni sever. | () | () | () |
| 16. Başarılı olmam için bana destek olur. | () | () | () |
| 17. Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez. | () | () | () |
| 18. Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler. | () | () | () |
| 19. Sosyal etkinliklere katılmamı destekler. | () | () | () |
| 20. Başarılarımı takdir eder. | () | () | () |
| ARKADAŞLARIM... | Bana Uygun Değil | Kısmen Uygun | Bana Uygun |
| 21. Bana gerçekten güvenir. | () | () | () |
| 22. İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler. | () | () | () |

| | | | |
|--|-----------------------------|---------------------|-----------------------|
| 23. Sorunlarımı çözmeme yardım eder. | () | () | () |
| 24. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler. | () | () | () |
| 25. Bana gerçekten değer verir. | () | () | () |
| 26. Doğru kararlar vermeme yardım eder. | () | () | () |
| 27. Hata yaptığımda bile beni kabul eder. | () | () | () |
| 28. Hatalarımı düzeltmemeye yardım eder. | () | () | () |
| 29. Beni gerçekten anlamaz. | () | () | () |
| 30. Gerektiğinde harçlığını benimle paylaşır. | () | () | () |
| 31. Derslerle ilgili bilgilerini benimle paylaşır. | () | () | () |
| 32. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur. | () | () | () |
| 33. Bir şeye sinirlendiğimde beni yatıştırır. | () | () | () |
| ÖĞRETMENLERİM... | Bana Uygun Değil | Kısmen Uygun | Bana Uygun |
| 34. Amaç, ilgi ve yeteneklerim konusunda benimle konuşur. | () | () | () |
| 35. Bana gerçekten güvenir. | () | () | () |
| 36. Sorunlarımı çözmeme yardım eder. | () | () | () |
| 37. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler. | () | () | () |
| 38. Bana gerçekten değer verir. | () | () | () |
| 39. Bana doğru tavsiyelerde bulunur. | () | () | () |
| 40. Doğru kararlar vermeme yardım eder. | () | () | () |
| 41. Hatalarımı nazikçe düzeltir. | () | () | () |
| 42. Beni gerçekten anlar. | () | () | () |
| 43. Üstün, güçlü yanlarımı vurgular. | () | () | () |
| 44. Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez. | () | () | () |
| 45. Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler. | () | () | () |
| 46. Sosyal etkinliklere katılmamı teşvik eder. | () | () | () |
| 47. Çok çalıştığım ya da başarılı olduğum zaman beni över. | () | () | () |
| 48. Duygu, düşünce ve inançlarıma saygı duyar. | () | () | () |
| 49. Derslerde sorularıma içtenlikle cevap verir. | () | () | () |
| 50. Bana karşı genellikle adil davranır. | () | () | () |

EK -4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDÖ)

| 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, 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 |
|--|--|--------------|---------|-------|------------|-----------|
| “Başıma olumsuz bir olay geldiğinde; | | | | | | |
| 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, vurmaya gibi) başkalarından çıkarırım. | () | () | () | () | () |
| 7 | Başkalarını kötü hissettirmeye çalışırım (örn. kaba davranarak, onları görmezden gelerek). | () | () | () | () | () |
| 8 | Başkalarına zorbalık yaparım (örn. alay etmek, itmek, dedi kodu yapmak gibi). | () | () | () | () | () |
| 9 | Öfkemi/üzüntümü etrafımdaki eşyalardan çıkarırım. | () | () | () | () | () |
| 10 | Kendime zarar verecek veya kendimi cezalandıracak bir şey yaparım. | () | () | () | () | () |
| 11 | Bazı düşünceler ve duygular sürekli kafamı meşgul eder (örn. aynı şeyi düşünür dururum). | () | () | () | () | () |
| 12 | Başkalarının benden iyi durumda olduğunu düşünerek kendimi daha kötü hissedirim. | () | () | () | () | () |
| 13 | Duygularımı içime atarım, saklarım. | () | () | () | () | () |
| 14 | | () | () | () | () | () |
| 15 | | () | () | () | () | () |
| 16 | | () | () | () | () | () |
| 17 | | () | () | () | () | () |
| 18 | | () | () | () | () | () |