T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

ÇOCUKLARDA DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE ŞİDDET EĞİLİMİ İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEMENİN ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Mükerrem ŞEN ÇOLAK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

İstanbul-2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Mükerrem ŞEN ÇOLAK

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı ve Şiddet Eğilimi İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Rolü

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 07.01.2025

Sayfa Sayısı : 115

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

Dizin Terimleri : Dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme, şiddet eğilimi

Türkçe Özet : Bu çalışmada çocuklarda dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çocuklarda dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde öfke, korku ve üzüntü duygularının düzenlenmesinin ayrı ayrı aracı rolleri belirlenmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Mükerrem ŞEN ÇOLAK

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

ÇOCUKLARDA DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE ŞİDDET EĞİLİMİ İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEMENİN ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Mükerrem ŞEN ÇOLAK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

İstanbul-2025

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mükerrem ŞEN ÇOLAK

…/…/2025

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Mükerrem ŞEN ÇOLAK' ın **"Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı ve Şiddet Eğilimi İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Rolü"** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / .... / 20..

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

TUİK (2021) araştırma sonuçlarında 6-15 yaş aralığındaki çocukların tercih ettiği oyun türü savaş oyunlarıdır. Özellikle savaş oyunlarının içeriğine bağlı olarak Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde öğrenmenin gözlemler ve diğer insanlarla etkileşim yoluyla gerçekleşmesi göz önüne alındığında dijital oyun bağımlılığına sahip çocuklarda şiddet eğiliminin ortaya çıkması beklenen bir tutumdur. Bununla birlikte bir psikolojik sağlık sorunu olarak görülmeye başlayan dijital oyun bağımlılığının ölçütlerinden biri de olumsuz duygulardan kurtulmak için oynamaya devam etmektir. Buna bağlı Gross'un duygu düzenleme kuramı çerçevesinde olarak dijital oyun bağımlılığı olan çocukların duygu düzenleme güçlüğü yaşaması beklenmektedir. Bu noktadan hareketle hazırlanan araştırmada çocuklarda dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada İstanbul'da bir ortaokulda öğrenim gören 364 beşinci, altıncı ve yedinci sınıf öğrencisine anket uygulanmıştır. Uygulanan anket formu Demografik Bilgi Formu, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Ölçeği Çocuk Formu ve Şiddet Eğilimi Ölçeği olmak üzere dört bölüm bulunmaktadır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 26.00 ve Smart PLS 4 kullanılmıştır. Verilerin analizinde ölçüm modeli değerlendirmesi aşamasında güvenirlik ve geçerlik analizleri yapılmıştır. Yapısal modelin değerlendirilmesinde ise araştırma hipotezlerinin test edilmesi ve yol katsayılarının belirlenebilmesi için 5000 yeniden örnekleme prosedürü kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere göre farklılaşmasına ilişkin analizler ise Bağımsız Örneklem t-test, ANOVA ve Post Hoc testlerinden Tukey Test kullanılarak yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre dijital oyun bağımlılığı çocuklarda şiddet eğilimini artırırken; öfke, heyecan, korku ve üzüntü duygularının düzenlenmesini azaltmaktadır. Bununla birlikte öfke, heyecan, korku ve üzüntü duygularının düzenlenme düzeyi çocuklarda şiddet eğilimini azaltmaktadır. Dolaylı etkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonuçlarına göre ise çocuklarda dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde öfke, korku ve üzüntü duygularının düzenlenmesinin ayrı ayrı aracı rolleri belirlenmiştir. Diğer taraftan demografik özellikler açısından yapılan değerlendirme sonuçları erkek çocuklarının dijital oyun

bağımlılığı ve şiddet eğilim düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ebeveynleri ayrı olan ya da ebeveyn kaybı yaşayan çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi düzeyi yüksek, duygu düzenleme becerileri ise düşük bulunmuştur. Ebeveynleri tarafından demokratik tutum sergilenen çocuklarda ise duygu düzenleme becerileri yüksek, dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi ise düşük olarak gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme, şiddet eğilimi.

SUMMARY

According to TUIK (2021), the preferred game type for children between the ages of 6-15 is war games. Depending on the content of war games, especially within the framework of Bandura's social learning theory, the emergence of a tendency towards violence in children with digital game addiction is an expected attitude, considering that learning takes place through observations and interaction with other people. However, one of the criteria of digital game addiction, which has started to be seen as a mental health problem, is to continue playing to get rid of negative emotions. Accordingly, within the framework of Gross's emotion regulation theory, children with digital game addiction are expected to have difficulty in emotion regulation. Based on this point, this study aimed to determine the mediating role of emotion regulation in the effect of digital game addiction on violence tendency in children.

A questionnaire was applied to 364 fifth, sixth and seventh grade students studying in a middle school in Istanbul. The questionnaire includes four sections: Demographic Information Form, Digital Game Addiction Scale for Children, Emotion Regulation Scale for Children Child Form and Violence Tendency Scale. SPSS 26.00 and Smart PLS 4 were used to analyze the research data. In the analysis of the data, reliability and validity analyses were conducted in the measurement model evaluation stage. In the evaluation of the structural model, 5000 resampling procedures were used to test the research hypotheses and determine the path coefficients. Analyses regarding the differentiation of research variables according to demographic characteristics were conducted using Independent Sample t-test, ANOVA and Tukey Test from Post Hoc tests.

According to the findings obtained from the study, digital game addiction in children increases the tendency to violence in children, while decreasing the regulation of anger, excitement, fear and sadness emotions. However, the level of regulation of anger, excitement, fear and sadness decreases the tendency to violence in children. According to the results of the analysis conducted to determine the indirect effects, the regulation of anger, fear and sadness emotions separately mediated the effect of digital game addiction on violence tendency in children. On the other hand, the results of the evaluation in terms of demographic characteristics revealed that boys had higher levels of digital game addiction and violent tendency. Children whose parents were separated

or who experienced parental loss had higher levels of digital game addiction and violent tendencies and lower levels of emotion regulation skills. In children whose parents exhibited democratic attitudes, emotion regulation skills were high and digital game addiction and violent tendency were low.

Keywords: Digital game addiction, emotion regulation, violence tendency.

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **iii**
İÇİNDEKİLER ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vii**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **viii**
ÖNSÖZ ..... **ix**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM
ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Problem Durumu 2
1.2. Araştırmanın Amacı 6
1.3. Araştırmanın Önemi 6
1.4. Araştırmanın Varsayımları 8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 8

İKİNCİ BÖLÜM
LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Bağımlılık 9
2.2.1. Madde Bağımlılığı 10
2.1.2. Davranışsal Bağımlılık 11
2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı 12
2.2.1. Oyun ve dijital oyun kavramları 12
2.2.2. Dijital oyunlar ve özellikleri 14
2.2.3. Dijital oyunların etkileri 16
2.2.4. Dijital oyun bağımlılığı 18
2.3. Duygu Düzenleme 25
2.3.1. Duygu kavramı 25
2.3.2. Duygu düzenlemenin tanımı 28
2.3.3. Duygu düzenlemenin işlevleri 32
2.3.4. Duygu düzenleme modelleri 34
2.3.4.1. İşlevsel Baş Etme Modeli 34
2.3.4.2. Süreç Modeli 35
2.3.4.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Modeli 38
2.3.5. Duygu düzenlemenin gelişimsel süreçleri 40
2.4. Şiddet Eğilimi 41
2.4.1. Şiddet eğilimini açıklayan kuramsal yaklaşımlar 42
2.4.1.1. Biyolojik temelli kuram 42
2.4.1.2. Psikanaliz ve psikoanalitik temelli kuramlar 43
2.4.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı 45
2.4.2. Şiddet eğilimi risk faktörleri 46
2.4.2.1. Kişisel faktörler 46
2.4.2.2. Ailesel faktörler 46
2.4.2.3. Toplumsal ve çevresel faktörler 47

2.4.3. Şiddetin nedenleri 48
2.4.4.4. Şiddetin aktarımı 49

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri 52
3.2. Evren ve Örneklem 53
3.3. Veri Toplama Araçları 55
3.3.1. Demografik Bilgi Formu 55
3.3.2. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği 55
3.3.3. Çocuklar için Duygu Düzenleme Ölçeği Çocuk Formu 56
3.3.4. Şiddet Eğilimi Ölçeği 56
3.4. Verilerin Toplanması 56
3.5. Verilerin Analizi 57

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

4.1. Ölçüm Modelinin Değerlendirilmesi 58
4.2. Yapısal Modelin Değerlendirilmesi 63
4.3. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Farklılaşması 66

BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA

5.1. Dijital Oyun Bağımlılığın Şiddet Eğilimine Etkisine Yönelik Bulgular 72
5.2. Duygu Düzenlemenin Şiddet Eğilimine Etkisine Yönelik Bulgular 74
5.3. Dijital Oyun Bağımlılığının Duygu Düzenlemeye Etkisine Yönelik Bulgular 80
5.4. Dijital Oyun Bağımlılığının Şiddet Eğilimine Etkisinde Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne Yönelik Bulgular 85
5.5. Dijital Oyun Bağımlılığı, Duygu Düzenleme ve Şiddet Eğiliminin Demografik Özelliklere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular 88

SONUÇ VE ÖNERİLER 92
KAYNAKÇA 95
EKLER 106
ÖZGEÇMİŞ 115

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örnekleme ilişkin özellikler 54
Tablo 2. Ölçüm modeli sonuçları 59
Tablo 3. Çapraz yükleme matrisi 61
Tablo 4. Fornell-Larcker Kriteri 62
Tablo 5. Heterotrait-Monotrait Oranı 63
Tablo 6. Betimleyici istatistikler 63
Tablo 7. Determinasyon katsayıları ve model uyumu 64
Tablo 8. Yapısal model sonuçları 65
Tablo 9. Cinsiyete göre farklılaşmalar 66
Tablo 10. Aile ekonomik durumuna göre farklılaşmalar 67
Tablo 11. Anne-baba birliktelik durumuna göre farklılaşmalar 67
Tablo 12. Anne eğitim düzeyine göre farklılaşmalar 68
Tablo 13. Baba eğitim düzeyine göre farklılaşmalar 69
Tablo 14. Annenin çocuğa karşı tutumuna göre farklılaşmalar 70
Tablo 15. Babanın çocuğa karşı tutumuna göre farklılaşmalar 70
Tablo 16. Önceki dönem not ortalamasına göre farklılaşmalar 71

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma modeli 52
Şekil 2. Yapısal model..... 65

ÖNSÖZ

Öncelikle değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO, tez çalışmam sürecinde yönlendirme ve bilgilendirmelerinizle çalışmamı şekillendirdiğiniz için teşekkürlerimi sunarım.

Hayatıma girdiği andan itibaren en büyük destekçim olan, her düşüşümde bıkmadan usanmadan ayağa kaldıran, bana olan inancıyla beni hep bir adım öne götüren, başından sonuna bu zorlu süreci tamamlamamı sağlayan mükemmel insan, yol arkadaşım, sevgilim Kadir ÇOLAK sana sonsuz TEŞEKKÜRLER.

Sevgili geniş ailem; annelerim Nurten ŞEN ve Kadriye ÇOLAK, babalarım Yakup ŞEN ve Mehmet ÇOLAK bu süreçte maddi, manevi sürekli desteğinizi hissettim. Varlığınız için TEŞEKKÜRLER.

Biricik kardeşim Melike ŞEN varlığın hayat boyu destekçim.

Canım çalışma arkadaşlarım, çok kıymetli psikolojik danışmanlar Zeynep ÖZTÜRK ve Badegül AĞDAŞ, tez sürecim boyunca her molada sizin yanınızda dinlendim ve desteğinizi yürekten hissettim. İyi ki tanıdım sizi. TEŞEKKÜRLER.

Tüm çocuklar için sonsuz yaratıcılık, spontanite ve özgürlük dolu bir dünya hayalimle…

Biricik kızım DENİZ'e…

GİRİŞ

Oyun, çocukluk döneminden başlayan, bireyin gelişimi için önem taşıyan dinamik bir süreçtir. Oyun ile çocuklar akranları ile iletişim kurarak öğrenme süreçlerine katkı sağlamaktadır. Çocuklar oyun sayesinde yaratıcılıklarını geliştirebilir, kendilerini ifade edebilir, enerjilerini atarak akranlarıyla ilişki içerisinde eğlenceli vakit geçirebilirler. Çocuklar oyun içerisinde gündelik nesneleri kullanır, geleneksel oyunları bahçede, sokakta, parkta oynayarak hareketli, canlı ve toplumsal bir atmosfer yaratırlar.

Ancak teknolojinin gelişmesiyle birlikte geleneksel oyunların yerini dijital oyunlar almış ve bu durum çocukların oyun alışkanlıklarını değiştirmiştir. Dijital oyunlar içerdiği görsel ve ses efektleriyle çocukların ilgisini daha fazla çekmekte ve uzun süreli kullanımını teşvik etmektedir. Ancak dijital oyun bağımlılığı çocuklarda ciddi olumsuz etkiler yaratabilir.

Araştırmalara göre dijital oyun bağımlılığı çocuklarda şiddet eğilimini artırmaktadır. Özellikle savaş oyunları gibi şiddet içeriği barındıran oyunlar, Bandura'nın sosyal öğrenme teorisi çerçevesinde çocuklarda şiddet davranışlarını tetikleyebilir. Aynı zamanda, dijital oyun bağımlılığı, çocuklarda duygularını duygularını düzenlemede güçlük yaşamalarına da neden olmaktadır. Bu güçlükler bireylerde agresif davranışlar ve şiddet eğilimleriyle ilişkilendirilmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı, psikolojik bir sorun olarak görülmeye başlamış ancak literatürde dijital oyun bağımlılığı ile şiddet eğilimi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolünü inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Bu durum, araştırma problemini ortaya çıkarmış ve çalışmanın gerçekleştirilmesini gerekli kılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Problem Durumu

Oyun, çocukluk döneminden başlayarak bireyin gelişimi için önem taşımaktadır. Oyun aracılığı ile çocuklar enerjilerini atabilmekte ve kendilerini ifade edebilmektedir. Bununla birlikte oyun sırasında arkadaşları ile iletişim kurması çocuğun dil ve sosyal gelişimi açısından da önem taşımaktadır (Horzum, 2011; Jensen, 2017). Oyun ile çocuklar yaratıcılıklarını geliştirebilir, daha eğlenceli ve kalıcı bir metod olarak çocuğun öğrenme sürecine katkı sağlayabilir (Öçelan, 2019). Hayatın diğer tüm alanlarında olduğu gibi teknolojinin gelişmesine bağlı olarak çocukların oyun araç gereçleri, oyun algıları ve oyun oynama alışkanlıklarında da farklılıklar ortaya çıkmaya başlamıştır (Rosendo-Rios vd., 2022). Değişen algılar ile birlikte oyun aracı olarak kullanılan oyuncakların yerini tablet, cep telefonu ve bilgisayar gibi teknolojik araçlar almaya başlamış; bu araçlar üzerinden oyuncaklar ile ilgili oyunlar oynama davranışları ortaya çıkmaya başlamıştır (Özsoy ve Atılgan, 2018).

Dijital oyunlar içerdikleri ses ve görsel efektlere bağlı olarak çocukların ilgisini dijital olmayan oyunlardan daha fazla çekmekte, çocukların uzun süreler ilgili teknolojik araç ile zaman geçirmesine neden olmaktadır (Lee ve Morgan, 2018). Smith'e (2004) göre özellikle ebeveynler ve eğitimciler dijital oyunların çocuklar için zararlı olabileceğinden endişe duymaktadır (Smith, 2004). Literatürdeki araştırmalarda dijital oyunların çocuklar üzerinde olumsuz etkileri ile birlikte çeşitli faydalarına da odaklanmıştır (Kars, 2010; İşçibaşı, 2011). Şahin ve Tuğrul'a (2012) göre bazı dijital oyunların bir eğlence aracı olarak öğrenme sürecini geliştirme, psikomotor, fizyolojik, bilişsel, sosyal ve duygusal etkileri, zeka gelişimi ve motivasyon açısından faydalarını ortaya koyarken, pek çok araştırma da olumsuz etkilerinin olduğunu ifade etmektedir. Arslan vd. (2014), bu teknolojilerin sunduğu sanal dünyanın gerçeği yansıtmaktan uzak olması, çocukları gerçeklerden soyutlanmış bir yaşama çekmesi, çocukların farkındalıklarını ve yaratıcılıklarını azaltması gibi eleştiriler yöneltmiştir. Aydoğdu - Karaaslan'a (2015) göre şiddet içeren oyunlar oynayan çocuklar gerçek yaşamda şiddete alışmakta ve bu davranışlara yönelebilmektedir.

Dijital oyunlara sınırlı bir zaman dilimi içerisinde erişmek genellikle bireyler için normal ve eğlence amaçlı bir faaliyet olarak kabul edilir ve bu tür bir katılım, araştırmalarla desteklendiği üzere duygusal rahatlama ve gevşeme gibi belirli faydalar sağlayabilir (Green ve Bavelier, 2003; Cheah vd., 2022). Bu oyunlar birçok insan için bir eğlence ve keyif kaynağı olarak hizmet edebilir ve refahlarına olumlu katkıda bulunabilir. Ancak, eğlence amaçlı oyun oynama ile sorunlu veya bağımlılık yaratan davranış arasındaki çizgi, bireyler dijital oyun oynama dürtüleri üzerindeki kontrollerini kaybettiklerinde ve bu oyun alışkanlıkları duygularını, karar verme süreçlerini veya sosyal yaşamlarını olumsuz yönde etkilemeye başladığında belirginleşir (Young, 2009; Cheah vd., 2022). Bu kontrol kaybı ve aşırı oyun oynamayla ilişkili olumsuz sonuçlar, Lemmens vd. (2009) tarafından tanımlandığı üzere *dijital oyun bağımlılığının* ayırt edici özellikleridir. Dijital oyun bağımlılığını, sosyal ve/veya duygusal sorunlara yol açan, bilgisayar veya video oyunlarının aşırı ve kompulsif kullanımı ile işaretlenen bir durum olarak tanımlamaktadırlar. Daha da önemlisi, bu sorunlar karşısında bile dijital oyun bağımlılığından etkilenen bireyler oyun davranışları üzerindeki kontrollerini yeniden kazanmak için mücadele etmektedir. Bu ayrım, eğlence amaçlı oyun oynamanın sorunlu bölgeye ne zaman geçtiğini fark etmenin önemini vurgulamakta, sorunlu oyun oynamanın önemini ve dijital oyun ile yaşamın diğer yönleri arasında sağlıklı bir denge sağlamak için gerektiğinde müdahalelere duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır.

Ancak dijital oyun bağımlılığı terimi klinisyenler tarafından geniş çapta benimsenmemiş olup, araştırmacılar tarafından farklı terimler ile değerlendirilmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 2013 yılında yayınlanan DSM-V'te dijital oyun bağımlılığı tanımlaması yapılmamıştır. Ancak 3. bölümde internette oyun oynama bozukluğu altındaki tanımlamalar dijital oyun bağımlılığı ile örtüşmektedir (APA, 2021). Her ne kadar dijital oyun bağımlılığı teşhis kılavuzlarında resmi bir bozukluk olarak tanımlanmasa da, psikiyatri literatüründe uzun süredir tartışılmaktadır (Soper ve Miller, 1983). Son yıllarda, dijital oyun bozukluklarının neden olduğu sorunlar için psikiyatri kliniklerinde tedavi görmek isteyen hastaların sayısı artmış, bu da aile üyelerinden destek ve çözüm taleplerinin artmasına neden olmuştur (Mylona vd., 2022). Mevcut eğilim, psikiyatrlar, çocuk doktorları ve sosyal sorunlara odaklananlar dahil olmak üzere sağlık profesyonellerinin dijital oyun

bağımlılığının tedavisi için artan taleple karşı karşıya kalacağını göstermektedir (Fan ve Zhang, 2023).

Dijital oyun bağımlılığının çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinden bir tanesi şiddet eğilimini tetiklemesidir (Kim vd., 2008). Korkunun, bencilliğin ve gururun endirekt tepkisi olarak şiddet, halihazırda kendini koruyamayacak durumda olan bir bireyin hemen fiziksel varlığına karşılık olarak veya koruma sağlayacak başka kimsenin bulunmadığı durumlarda, bir insanın zarar görmesine veya yok olmasına neden olan fiziksel güç kullanımını içeren her türlü eylemdir. (Haskan ve Yıldırım, 2012). Dijital oyun bağımlılığının şiddeti tetiklemesi Bandura'nın sosyal öğrenme teorisi ile açıklanabilir (Bushman ve Huesmann, 2014). Bandura'nın sosyal öğrenme teorisi, öğrenmenin diğer bireylerle gözlem ve etkileşim süreçleri yoluyla gerçekleştiğini öne sürmektedir. Temel olarak, insanlar başkalarını izleyerek ve ardından bu eylemleri taklit ederek öğrenirler. Şiddet sadece doğayla ya da karakterle değil, gözlem ve taklit yoluyla öğrenilen, tekrarlandıkça tekrarlanan, cezalandırıldıkça söndürülen bir eylemdir (Şener ve Gökkaya, 2017; Cherry vd., 2019). Çocuklar şiddeti oyunları izleyerek ve kahramanları taklit ederek öğrenirler. Oyunlarda şiddeti ödüllendirmek, çocuğu oyun kahramanı yerine koymak ve oyun sırasında şiddet uygulamak çocuğu şiddete karşı duyarsızlaştırabilir ve düşmanca duyguların gelişmesine neden olabilir.

Göldağ (2020) tarafından 12-18 yaş aralığındaki 458 lise öğrencisi ile yapılan bir araştırmada dijital oyun bağımlılığı ile şiddet eğilimi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Balıkçı (2018) tarafından 10-19 yaş aralığındaki 625 ortaokul ve lise öğrencisi ile yapılan araştırmada ise çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı ile fiziksel saldırganlık toplam puanı arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmaya göre çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı ile saldırganlık toplam puanı arasında da pozitif ve orta düzeyde bir ilişki vardır. Bir diğer araştırmada Lemmens vd. (2011) Hollandalı 851 Hollandalı ergen ile yaptığı araştırmada patolojik dijital oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada erkek ergenlerde patolojik dijital oyun oynamanın, oyunun şiddet içerikli olmasından bağımsız olarak, fiziksel saldırganlığı arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Literatürde yer alan bu araştırma sonuçları dijital oyun bağımlılığı ile şiddet arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Dijital oyun bağımlığının hem tetikleyicisi hem sonucu olarak bireyin duygu düzenlemesi rol oynamaktadır (Eker ve Taş, 2022; Kaymakçı vd., 2022). Duygu düzenleme, bireylerin duygusal durumlarını yönetmek için yaptıkları etkili girişimlerden oluşur. En geniş anlamıyla duygu düzenleme, ruh halleri, stres ve olumlu ya da olumsuz etkiler dahil olmak üzere duygu yüklü tüm durumların düzenlenmesini içerir (Rottenberg ve Gross, 2003). Duygu düzenleme sırasında bireyler olumlu ve olumsuz duyguları arttırabilir veya azaltabilir. Bu nedenle duygu düzenleme çoğu zaman duygusal tepkilerdeki değişiklikleri içerir (Koole, 2009).

Duygu düzenlemedeki sorunlar, psikiyatrik bozuklukların ve uyumsuz davranışların gelişmesinde ve sürdürülmesinde merkezi bir rol oynamaktadır (Kring ve Sloan, 2010). Bir psikolojik sağlık sorunu olarak görülmeye başlayan dijital oyun bağımlılığının ölçütlerinden biri de olumsuz duygulardan kurtulmak için oynamaya devam etmektir (APA, 2021). Bu kriter, oyun bağımlısı olan bireylerin duygu düzenlemede sorun yaşadıkları anlamına gelmektedir. Taş ve Güneş (2019) tarafından 8-12 yaş aralığındaki 321 çocuk ile yapılan bir çalışmada bilgisayar oyun bağımlılığı yüksek olan bireylerin duyguları tanımlama, ifade etme ve düzenleme sorunu olan aleksitimi düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Barut (2019) tarafından 639 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada duygu düzenleme ile dijital oyun bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Ercengiz ve Şar (2017) tarafından 13-19 yaş aralığındaki 426 ergen ile yapılan bir çalışmada da internet bağımlılığı ile duygu düzenleme arasında ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla çocuklarda duygu düzenleme ile dijital oyun bağımlılığının ilişkili olduğu söylenebilir.

Diğer taraftan bireylerde görülen saldırganlık ve şiddet eğiliminin hatalı duygu düzenleme sonucu ortaya çıktığı varsayılmaktadır (Davidson vd., 2000). Zalewski vd. (2011) olumlu değerlendirmeye sahip ve sorunlarıyla aktif olan çocuklar duygularını daha etkili/işlevsel bir şekilde organize ettiğini; duygularını etkili/işlevsel bir şekilde düzenleme konusunda yetersiz kalan çocukların ise yüksek düzeyde kaçınma davranışı gösterdiklerini ve yaşadıkları durumu tehdit olarak algılamaktadır. Buna göre duygularını düzenlemekte zorlanan ve uyumsuz duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanan çocukların agresif ve şiddete meyilli olma olasılığı daha yüksektir. Kayhan (2017) tarafından 216 lise öğrencisi ile yapılan araştırma sonucuna göre fiziksel ve sözel şiddet ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Rey Peña ve Extremera Pacheco (2012) tarafından 248 ergen ile yapılan bir diğer

araştırma sonucuna göre duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama ve ruminasyonun erkek öğrencilerde saldırganlık ve şiddet meylini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Özbek (2020) tarafından ortaokul ve lisede çalışan 129 öğretmen ile yapılan bir diğer araştırma sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğünün öğrencilere yönelik şiddet davranışını artırdığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar duygu düzenleme becerileri ile şiddet eğilimi arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Literatür genel olarak değerlendirildiğinde dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimini artırdığı, duygu düzenleme ile ilişkili olduğu ve şiddet eğilimi ile duygu düzenleme arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Bu noktadan hareketle mevcut araştırmada dijital oyun bağımlılığı bağımsız değişken, şiddet eğilimi de bağımlı değişken olarak alınmıştır. Bununla birlikte duygu düzenleme aracı değişken olarak seçilmiştir. Buna göre araştırma kapsamında ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünün değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Aracılık rolünün belirlenmesi sırasında dijital oyun bağımlılığının hem duygu düzenleme hem de şiddet eğilimi üzerindeki etkisinin ortaya koyulması ve duygu düzenlemenin şiddet eğilimine etkisinin belirlenmesi araştırmanın alt amaçlarını oluşturacaktır. Diğer taraftan cinsiyet, aile gelir düzeyi, anne ve baba tutumları, anne ve baba eğitim düzeyi ile önceki dönem not ortalamasına göre dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme ve şiddet eğilimi düzeylerinin farklılaşmasının değerlendirilmesi araştırmanın diğer alt amacıdır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) tarafından 2021 yılında yapılan "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" sonuçlarına göre 6-15 yaş aralığındaki çocukların internet kullanım oranı 2013 yılında %53,7 iken, 2021 yılında %83,9'a yükselmiştir. Aynı araştırma sonuçlarına göre 6-15 yaş aralığındaki çocukların %61'i interneti oyun oynama ya da oyun indirme amacıyla kullanırken; aynı yaş grubunun %66,9'u cep telefonu ya da akıllı telefonu oyun oynama amacıyla kullanmaktadır. Bununla birlikte 6-10 yaş aralığındaki çocukların %32,7'si teknolojik araçları oyun oynama amacıyla kullanmaktadır (TUİK, 2021). Ülkemizde ve diğer ülkelerde yayımlanan internet, bilgisayar, telefon ve tablet kullanım istatistikleri çocuklardaki

dijital oyun bağımlılığı riskini göz önüne sermektedir (Kaya ve Pazarcıkcı, 2023). Literatür araştırmalarında dijital oyun bağımlılığının çocuklar üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik etkileri bulunduğuna yönelik araştırmalar (Arslan vd., 2014; Geniş ve Ayaz-Alkaya, 2023; Bağatarhan ve Siyez, 2023) dikkate alındığında, çocuklardaki dijital oyun bağımlılığının sonuçlarının değerlendirilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

TUİK (2021) araştırma sonuçlarında 6-15 yaş aralığındaki çocukların tercih ettiği oyun türü savaş oyunlarıdır. Özellikle savaş oyunlarının içeriğine bağlı olarak Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde öğrenmenin gözlemler ve diğer insanlarla etkileşim yoluyla gerçekleşmesi göz önüne alındığında dijital oyun bağımlılığına sahip çocuklarda şiddet eğiliminin ortaya çıkması beklenen bir tutumdur (Şener ve Gökkaya, 2017; Cherry vd., 2019). Bununla birlikte bir psikolojik sağlık sorunu olarak görülmeye başlayan dijital oyun bağımlılığının ölçütlerinden biri de olumsuz duygulardan kurtulmak için oynamaya devam etmektir (APA, 2021). Buna bağlı olarak dijital oyun bağımlılığı olan çocukların duygu düzenleme güçlüğü yaşaması beklenmektedir (Ercengiz ve Şar, 2017; Taş ve Güneş, 2019; Barut, 2019).

Yapılan değerlendirmede çocukların dijital oyun bağımlılığının birer sonucu olarak şiddet eğilimi ve duygu düzenlemenin ele alınmasının, çocukların gelişimine olumsuz katkılar sağlayan özelliklerin tespit edilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde dijital oyun bağımlılığının sonuçlarının ortaya koyulması ve çözüm stratejilerinin önerilmesi çerçevesinde toplumsal sağlığın düzenlenmesine katkı sağlanacağı söylenebilir. Bununla birlikte duygu düzenleme güçlüğünün dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi arasındaki ilişkideki aracı rolünün ortaya koyulması ile toplumsal şiddetin azaltılması için hem dijital oyun bağımlılığının azaltılması hem de duygu düzenlemeye yönelik stratejiler sunulacak olması araştırmanın bir diğer önemli noktasıdır.

Literatürde yer alan geçmiş araştırmalar incelendiğinde; dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme ve şiddet eğilimi değişkenleri arasındaki ilişkilerin ikili gruplar halinde ayrı ayrı değerlendirildiği görülmüş ve bu araştırmalar tezin problemi başlığı altında sunulmuştur. Ancak literatürde ortaokula devam eden çocuklar arasındaki araştırmaların sınırlı olduğu belirlenmiş, bu doğrultuda mevcut araştırma çıktılarının literatürdeki bu boşluğu dolduracağı düşünülmüştür. Bununla birlikte dijital oyun

bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünü ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmadan elde edilecek bulgular ile literatürdeki bu boşluğun doldurulacak olması da araştırmanın bir diğer önemli çıktısıdır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya dahil edilen örneklemin tüm evreni temsil ettiği varsayılmıştır. Bununla birlikte araştırmaya katılan kişilerin ölçme araçlarını gerçek duygu ve düşüncelerine uygun olarak içtenlikle ve tarafsız bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır. Diğer taraftan kullanılan ölçüm araçlarının ilgili değişkenler için ölçüm yeterliliğine sahip olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 364 öğrenci ile sınırlıdır. Bununla birlikte araştırma kullanılan ölçüm araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılmıştır. Bu araştırma uygun örneklem yöntemine dayanarak yapılmıştır. Ancak uygun örneklem yönteminin kısıtlılıklarından biri sonuçların genel popülasyonu genellememesidir. Dolayısıyla bu araştırmanın bulguları bu bakımdan kısıtlıdır. Gelecek araştırmaların değişkenler üzerindeki araştırmaları rastgele örnekleme yönteminden faydalanarak genellenebilir bulgulara ulaşmalarının mümkün olacağı düşünülmektedir

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık, bireyin çeşitli madde veya faaliyetlerle meşgul olması nedeniyle ortaya çıkan hem fiziksel hem de psikolojik semptomlar dizisini kapsamaktadır (Pektaş ve Mayda, 2018). Bağımlılık, bilinen zararlı etkilerine rağmen bir maddenin zorlayıcı bir şekilde aranması veya bir davranışta bulunulması ile karakterize, kronik ve tekrarlayan bir beyin hastalığı olarak kabul edilmektedir. Bağımlılığın bir beyin hastalığı olarak sınıflandırılması, beynin yapısının bu davranışlara veya madde kullanımına katılımla değiştiği gözlemine dayanmaktadır. Bu değişiklikler kalıcı olabilir ve zararlı sonuçlara yol açabilir. Bağımlılık, Ulusal Uyuşturucu Bağımlılığı Enstitüsü (NIDA, 2014) tarafından belirtildiği üzere, etkilenen organın, yani beynin, sağlıklı bir şekilde çalışmayı bırakması ve tedavi edilmediği takdirde ömür boyu süren bir durum olarak devam edebilmesi bakımından diğer organik hastalıklarla benzerlik göstermektedir.

Amerikan Bağımlılık Tıbbı Derneği'ne (ASAM, 2011) göre bağımlılık, beynin ödül, hafıza ve motivasyon sistemleriyle yakından bağlantılı olan kronik bir hastalıktır. Bu sistemlerdeki bozukluklar çeşitli psikolojik, fiziksel ve sosyal semptomlara yol açabilir. Bağımlılıktan muzdarip olanlar genellikle kendilerini amansız bir rahatlama ve ödül arayışı içinde bulurlar, bu da davranışları üzerinde kontrol kaybına, kişilerarası zorluklara ve uyumsuz duygusal tepkilere yol açar. Diğer kronik hastalıklara benzer şekilde bağımlılık da nüksetme, tolerans ve iyileşme döngüleriyle kendini gösterir. Tedavi edilmediği takdirde, bağımlılığı olan bireyler sakatlık veya ölüm de dahil olmak üzere zayıflatıcı sonuçlarla karşı karşıya kalabilir.

Young vd. (2011) bağımlılığı, bireyin fiziksel, sosyal, psikolojik ve bilişsel refahı üzerindeki yıkıcı etkilerinin farkında olunmasına rağmen bir maddenin ısrarla kullanılması veya bir davranışta bulunulması olarak tanımlamıştır. Bağımlı kişiler, hayatın zorlukları, stres veya travma karşısında sağlıklı başa çıkma mekanizmaları benimsemek yerine, genellikle işlevsiz yöntemlere başvurmaktadır. Young vd. (2011) ayrıca bağımlılığın hem fiziksel hem de psikolojik olarak ortaya çıktığını belirtmektedir. Fiziksel olarak, bireyler başlangıçta zevk veren ancak sonunda

yokluğundan kaynaklanan kaygıyı hafifletmek için bir araç haline gelen bağımlılık yapıcı maddenin kesilmesi üzerine yoksunluk belirtileri yaşarlar. Psikolojik olarak bağımlılık depresyon, yeme bozuklukları, uykusuzluk ve öfke gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir.

Bağımlılığın kavramsallaştırılması yıllar içinde önemli değişikliklere uğramıştır. Bir zamanlar 'kişilik bozuklukları' altında sınıflandırılırken, o zamandan beri Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-10) gibi tanı sistemlerinde madde kullanımıyla ilişkili zihinsel ve davranışsal bozukluklar olarak ve Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5) maddeyle ilişkili bağımlılık bozuklukları olarak bir 'psikiyatrik hastalık' olarak kabul edilmektedir. DSM, bir bireye bağımlılık teşhisi konulabilmesi için, bir yıl içinde bireyin işlevsel kapasitesini önemli ölçüde azaltan önemli sorunların ortaya çıkmasını şart koşmaktadır. Bağımlılığın ilerleyişi, maddeye karşı artan bir tolerans, bırakıldığında yoksunluk belirtileri, madde kullanımı üzerinde kontrol kaybı ve maddeyi elde etmeye artan bir odaklanma ile karakterize edilir. Kullanımı azaltma veya bırakma girişimleri genellikle başarısız olur (Uluğ ve Öztürk, 2011).

Bağımlılık kavramı statik değil dinamiktir ve zaman içinde evrim geçirir. Önceleri ağırlıklı olarak alkol ve madde bağımlılığı ile ilişkilendirilirken, alandaki son genişlemeler davranışsal bağımlılıkları da spektruma dahil etmiştir. Bu durum; teknoloji, oyun, internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı gibi çeşitli biçimleri içermektedir (Olçay, 2016).

2.2.1. Madde Bağımlılığı

Dünya Sağlık Örgütü'nün 1964 tarihli bağımlılık tanımı, öncelikle 'madde bağımlılığı' üzerine odaklanmış ve bireylerin bir maddeyle etkileşime girdiklerinde yaşadıkları fiziksel ve psikolojik yansımaları vurgulamıştır. Bu tanım, maddeyi kullanmak için ısrarlı, ezici bir arzunun altını çizmekte ve iki temel unsuru tanımlamaktadır: tolerans ve yoksunluk. Kişi madde kullanımına devam ettikçe, merkezi sinir sistemi giderek bozulur, bu da sapkın davranışlara ve gerçeklikten kopmaya yol açar (Şahin, 2007). Günümüzde madde bağımlılığı, psikolojik, sosyal ve fiziksel zorluklar yaratan küresel bir endişe kaynağıdır (Çevik, 2022). Mevcut madde bağımlılığı anlayışı genellikle uyuşturucu kullanımı ile örtüşürken, bağımlılık yapan maddelerin nasıl kategorize edileceği konusunda tartışmalar vardır. Bu tür

sınıflandırmalar, araştırmalar için ve madde bağımlılığıyla mücadele ve tedavi stratejileri geliştirmek için kritik öneme sahiptir. Bağımlılık yapıcı maddeler çeşitli gruplara ayrılmış olsa da, bu kategoriler birbirini dışlamamakta ve genellikle net sınırlardan yoksundur (Çetin, 2013). Hamadsaed (2021) bağımlılık yapıcı maddeleri dört türe ayırmıştır: merkezi sinir sistemini köreltenler, uyaranlar, halüsinojenler ve esrar. Enç (2022) üçlü bir sınıflandırma önermiştir: merkezi sinir sistemini deprese eden, uyaran veya halüsinasyonlara neden olan maddeler.

2.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, bireylerin hayatlarında önemli sorunlara yol açsa bile kendilerini durduramadıkları tekrarlayan ve zevk veren davranışları ifade etmektedir (Demetrovics ve Griffiths, 2012). Bu kavram madde bağımlılığı ile paralellik göstermektedir, çünkü davranışsal bağımlılıkla uğraşan bireyler zararlı sonuçların farkındadırlar, ancak davranışları üzerindeki kontrollerini yavaş yavaş kaybederler. Bununla birlikte, davranışsal bağımlılıkla ilgili bilimsel çalışmalar ve klinik bulgular, belirli davranışların bağımlılık yapıcılığını çevreleyen belirsizlik nedeniyle tartışmalıdır. Bu belirsizlik, bireylerin biyolojik, fiziksel ve psikolojik yapılarındaki doğal farklılıklara bağlanmaktadır.

Teknolojideki hızlı ilerlemeler ve aşırı ekran süresi, "kontrol edilemez" olarak tanımlanabilecek eylemlere yol açmıştır. Bu dürtüsel davranışlar, bağımlılığın ilk aşamalarını işaret etmekte ve genellikle sorunlardan kaçmak ve gerginliği azaltmak için başa çıkma mekanizmaları olarak hizmet etmektedir. Geleneksel bağımlılık kavramı tarihsel olarak maddelerle ilişkilendirilmiş olsa da, dijital çağ "davranışsal bağımlılık" kavramını ön plana çıkarmıştır. Bununla birlikte, araştırmacılar ve bilim insanları arasında davranışsal bağımlılığın kapsamı ve tanımı konusunda süregelen tartışmalar, bu konunun incelenmesinde farklı yaklaşımlara yol açmaktadır (Karim ve Chaudhri, 2012).

Psikoloji alanındaki eleştirmenler, davranışsal bağımlılıkların Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabına (DSM) dahil edilmesinin zararlı davranışları potansiyel olarak tıbbileştirebileceği ve aşırı yıkıcı eylemler ile gerçek bağımlılık arasındaki ayrımı bulanıklaştırabileceği yönündeki endişelerini dile getirmişlerdir. Ayrıca, davranışsal bağımlılıkların DSM içinde sınıflandırılması önemli bir tartışma konusu olmaya devam etmektedir. Bu tartışmalara rağmen, davranışsal

bağımlılığın, özellikle gençler ve çocuklar üzerindeki zararlı etkisi açısından, önemli bir güncel geçerliliğe sahip olduğu açıktır (Karim ve Chaudhri, 2012).

DSM'nin önceki baskılarında kumar bağımlılığı, piromani ve kleptomani gibi durumlar dürtü kontrol bozuklukları olarak kategorize edilmiştir. 1994'te yayımlanan DSM-IV, bu kategoriyi iki ek bozukluğu içerecek şekilde genişletmiştir: Aralıklı patlayıcı bozukluk ve saç çekme kompulsiyonu (Kızılok, 2021). Bu gelişmeler ışığında, dürtü kontrol bozuklukları "davranışsal bağımlılıkların" bir alt kümesi olarak tanınmıştır. Holden (2010), Charles O'Brien'ın Pennsylvania Üniversitesi'ndeki araştırmasını inceleyerek, beyin görüntüleme ve nörokimyasal testlerden elde edilen ve kumarın beynin ödül sistemini uyuşturuculara benzer bir şekilde harekete geçirdiğini gösteren kanıtları vurgulamaktadır. Psikoloji uzmanları DSM-V'te madde bağımlılığının yanı sıra davranışsal bağımlılığın da dahil edilmesini savunurken, tanıda yalnızca "kumar bağımlılığı" resmi olarak tanınmıştır (Holden, 2010).

2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı

2.2.1. Oyun ve dijital oyun kavramları

Oyun, çocukluğun temel bir yönüdür ve çocuk gelişiminde çok önemli bir yere sahiptir (Biricik ve Atik, 2021). Oyunun çocukların hayatındaki önemi, Sigmund Freud ve Jean Piaget gibi önde gelen psikologlar tarafından kabul edilmiştir. Freud, oyunu çocukların işbirliği, iletişim ve empati gibi temel sosyal becerileri edindikleri ve kişiliklerini inşa ettikleri birincil araç olarak görmüş ve psikolojik gelişimlerindeki kritik rolünü vurgulamıştır (Yalçınkaya, 1996). Piaget (1962), oyunu çocukların duyusal deneyimleri, sosyal etkileşimleri ve çevresel faktörler gibi dış uyaranları özümsemelerine ve bunları bilişsel şemalarına entegre etmelerine olanak tanıyarak bilişsel dengenin gelişimine yardımcı olan dinamik bir süreç olarak görmüştür.

Oyunun kabul edilen önemine rağmen, bazen çocukların olgunlaşmamışlığıyla ilişkili anlamsız ve önemsiz bir faaliyet olarak algılanmakta ve olgunlaştıkça doğal olarak aşılacağı düşünülmektedir (Whitebread vd., 2012). Ancak bu bakış açısı, oyunun çocukların bilişsel, duygusal, fiziksel, sosyal ve yaratıcı yönlerini içeren bütünsel gelişimi üzerindeki derin etkisini göz ardı etmektedir. Oyun, bilişsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişim için dinamik ve çok yönlü bir platform görevi görür. Çocuklar oyun yoluyla değerli problem çözme becerileri edinir, işbirliği ve müzakere

sanatını öğrenir ve yaratıcılıklarını beslerler (Milteer vd., 2012). Ayrıca oyun, çocukların çevrelerini keşfetmeleri, yeni davranışlar denemeleri ve dünyayı daha iyi anlamaları için güvenli bir alan sağlar (Gözüm ve Kandır, 2020). Dahası, ebeveynler ve çocuklar arasında derin bir bağ kurarak ebeveynlere çocuklarıyla bağlantı kurma, onları besleme ve çocuklarının bakış açıları hakkında fikir edinme fırsatı sunar (Milteer vd., 2012).

Hazar (2000) oyunları, kendi kurallarıyla yönetilen, belirli zaman ve mekânlarda gerçekleşen, katılımcıların ve izleyicilerin zevk aldığı, maddi ödüllerden yoksun, gönüllü faaliyetler olarak tanımlamaktadır. Tunç (1997) ise oyunu, çocuklar için sadece fiziksel gelişimi desteklemekle kalmayıp aynı zamanda karakter oluşumunda da hayati bir rol oynayan bir haz kaynağı olarak nitelendirmektedir. Oyun araçları olarak oyunlar, çocukların sosyal, zihinsel ve fiziksel gelişimlerini desteklemede çok önemli bir rol oynamaktadır (Atak, 2020).

Yetişkinler oyunu bir eğlence olarak görebilirken, çocuklar için oyun kendini ifade etme, üretkenlik, yetenek keşfi ve dil, bilişsel, sosyal ve psikomotor dahil olmak üzere çok çeşitli becerilerin geliştirilmesi için değerli bir fırsatı temsil eder (Mangır ve Aktaş, 1993). Geleneksel oyunlar genellikle katılımcılar arasında fiziksel etkileşim gerektirir, iletişimi ve arkadaşlığı teşvik eder (Hazar, Tekkurşun-Demir ve Dalkıran, 2017). Çocuklar genellikle gündelik nesneleri kullanarak oyun oynar ve bu sayede yaratıcılıklarını ortaya çıkarır, sosyal normlar oluşturur ve akranlarıyla kurala dayalı etkileşimler yoluyla sosyal becerilerini geliştirirler (Atak, 2020). Geleneksel oyunlar genellikle parklar, bahçeler ve sokaklar gibi açık alanlarda ortaya çıkar ve canlı ve toplumsal bir oyun atmosferi yaratır.

Bununla birlikte, teknolojinin gelişiyle birlikte, oyun ortamı, modern yaşamın çeşitli yönlerinde gözlemlenen değişimleri yansıtan derin bir dönüşüm geçirmektedir. Teknolojik yenilikler, çocuk oyunlarında farklı bir dijital oyun kategorisinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Biricik ve Atik, 2021). Bunun doğal bir sonucu olarak, oyun kültürü ve alışkanlıklarında geleneksel formlardan belirgin şekilde farklı yeni bir dönem başlamıştır (Pınarbaşı ve Astam, 2020). Oyunların öncelikle açık havada akranlarla etkileşim içinde oynandığı geçmişin aksine, günümüzün teknoloji odaklı gelişmeleri, kapalı alanlarda genellikle dijital arkadaşların yer aldığı sanal ortamların ortaya çıkmasını kolaylaştırmıştır (Horzum, Ayas ve Balta Çakır, 2008). Dokunmatik ekranlı cihazların her yerde kullanımı, askeri, macera, strateji ve spor gibi çeşitli türleri

kapsayan çok çeşitli oyunlaştırılmış uygulamaları çocuklar için kolayca erişilebilir hale getirmiştir (Darga, 2021). Oyun üreticileri artık farklı bir kullanıcı kitlesine hitap etmeye çalışarak dijital oyunların evrimine katkıda bulunmaktadır (Orhan, 2018).

2.2.2. Dijital oyunlar ve özellikleri

Elektronik eğlence alanında dijital oyunlar, konsollardaki video oyunlarını, web tabanlı oyun deneyimlerini, bilgisayar oyunlarını, cep telefonu oyunlarını ve hatta analog ve dijital unsurları sorunsuz bir şekilde birleştiren alternatif gerçeklik oyunlarını kapsayan geniş bir yelpazeye yayılmaktadır (Stieler-Hunt ve Jones, 2015). Ticari video oyunlarının başlangıcı, eğlencede dönüştürücü bir çağın başlangıcını işaret eden "Spacewar!" ile 1970'lere kadar geri götürülebilir (Ivory, 2015). O zamandan bu yana, video oyunlarının manzarası teknolojik ilerlemelere yanıt olarak sürekli gelişmiştir; bilgisayarlar ve konsollar geleneksel olarak oyun oynamak için birincil platformlar olarak hizmet vermektedir (Flynn, Richert ve Wartella, 2019).

Bununla birlikte, mobil cihazların ortaya çıkışı bir paradigma değişimine yol açmış ve bu cihazları dijital oyun için çağdaş ve baskın mekanlar haline getirmiştir. Bu dönüşüm yalnızca oyun dünyasındaki içerik ve uygulamaları etkilemekle kalmamış, aynı zamanda oyun teknolojileri ve iş modellerinin yörüngesini de şekillendirmiştir (Mäyrä ve Alha, 2020). Mobil oyunlara doğru yaşanan bu değişim, 2019'da 200 milyarı aşan ve 2021'de 230 milyara ulaşan küresel mobil uygulama indirme sayısındaki üstel büyüme ile daha da kanıtlanmaktadır (Statista, 2021).

Android kullanıcılarına 3,55 milyon uygulamaya erişim sunan Google Play, uygulama bulunabilirliği açısından uygulama pazarında başı çekerken, Apple App Store yaklaşık 1,6 milyon uygulama ile Google Play'i takip etmektedir (Statista, 2022a). Statista (2022b, 2022c) tarafından belirtildiği üzere, özellikle oyun türü Apple Store'da önemli bir konuma sahipken, eğitim kategorisi Google Play'de popülerlik açısından en üst sırada yer almaktadır. Türkiye'deki kullanıcıların %91,5 gibi şaşırtıcı bir oranı çeşitli cihazlarda dijital oyun oynamakta; %79,6'sı akıllı telefon, %47,3'ü bilgisayar, %28,9'u oyun konsolları ve %26,5'i tabletleri oyun platformu olarak kullanmaktadır (. We Are Social, Türkiye, 2022). Bu istatistikler, dijital oyunların çağdaş kültür üzerindeki derin etkisinin altını çizmektedir.

Ortalama olarak 8 yaşın altındaki çocuklar günde yaklaşık 23 dakikalarını dijital oyun oynayarak geçirmektedir. Dijital oyunlara katılım süresi yaşa göre değişmektedir.

2 yaşın altındaki çocuklar genellikle günde yaklaşık bir dakikalarını dijital oyunlara ayırırken, 2-4 yaşındakiler günde yaklaşık 15 dakika, 5-8 yaşındakiler ise oyun oynama sürelerini günde yaklaşık 40 dakikaya çıkarmaktadır. Mobil teknolojinin gelişimiyle birlikte çocukların oyun alışkanlıklarında bir değişim yaşanmış, bilgisayar ve konsol oyunlarına harcanan zaman azalırken akıllı telefon ve tabletlerde mobil oyun oynama oranı artmıştır. 5-8 yaş arası çocuklar arasında mobil cihazlarda oyun oynamaya 21 dakika, bilgisayarlarda 5 dakika ve oyun konsollarında 14 dakika ayrılmaktadır (Rideout ve Robb, 2020). TÜİK (2021) tarafından yapılan bir araştırma da internet kullanım amacının 6-15 yaş arası çocukların %66,1'inde oyun oynamak ve indirmek olduğunu; 6-10 yaş arası çocukların %32,7'sinin ise dijital oyunlara aktif olarak katıldığını ortaya koymuştur. Özellikle savaş oyunları %54,3'lük payla en çok tercih edilen dijital oyun türü olarak öne çıkmaktadır.

Oyun platformları, oyuncuların dijital içerikle etkileşimini kolaylaştıran çeşitli cihaz ve donanımları kapsamaktadır. Bu platformlar tipik olarak üç temel bileşenden oluşmaktadır: Aslan (2016) tarafından tanımlandığı üzere, çıktıyı görüntülemek için bir ekran, kullanıcı girişini kolaylaştırmak için bir kontrolör ve oyun yazılımını çalıştırmaktan sorumlu merkezi oyun birimi. Dijital oyunlar, PlayStation ve Xbox gibi oyun konsolları, Microsoft Windows çalıştıran kişisel bilgisayarlar, Nintendo Game Boy ve PSP gibi el oyun cihazları (Alpert, 2007) ve iPhone ve Android akıllı telefonlar gibi mobil cihazlar da dahil olmak üzere çok çeşitli platformlarda hem çevrimiçi hem de çevrimdışı modlarda oynanabilme esnekliği sunmaktadır (Alpert, 2007).

Dijital oyun endüstrisinin sürekli büyümesi, bu platform ve içerik seçeneklerinin çeşitliliğinden kaynaklanmaktadır. Küresel Oyun Pazarı Raporu'na göre, küresel oyun pazarındaki yıllık büyümenin %9,3'e yükselerek 2020 yılında 159,3 milyar dolara ulaşması ve 2023 yılına kadar 200 milyar doları aşması beklenmektedir (Newzoo, 2020). Mobil cihazların, sektörün gelişimindeki merkezi rollerinin altını çizerek bu büyümeye önemli ölçüde katkıda bulunması beklenmektedir. Ayrıca, oyun videoları da dahil olmak üzere bu oyunlarla ilgili medya içeriğinin tüketimi, özellikle hem yetişkinler hem de çocuklar arasında oyun pazarının genişlemesinde önemli bir rol oynamaktadır. YouTube gibi platformlarda oyuncuların oyun oynadıkları ve oyunlar hakkında yorum yaptıkları canlı yayınların popülerliği, oyun sektörünün büyümesini daha da hızlandırmaktadır.

2.2.3. Dijital oyunların etkileri

Dijital oyunların artan popülaritesi ve bu oyunların çeşitli yaş gruplarındaki bireyler için yaygın erişilebilirliği, özellikle erken çocukluk gelişimi sırasında çocuklar üzerindeki etkileri konusunda kapsamlı araştırmalara yol açmıştır. Araştırma bulguları, dijital oyunlarla ilişkili olumlu, olumsuz ve hatta etkisiz sonuçları kapsayan bir etki yelpazesini aydınlatmıştır. Lieberman, Fisk ve Biely'nin (2009) öne sürdüğü gibi, oyun tasarımının kalitesi bu etkilerin şekillenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Kazanım temelli tasarlanan dijital oyunların, çocukların öğrenme, bilgi ve beceri edinme ve genel olarak gelişimi kolaylaştıran zenginleştirici deneyimler sunma potansiyeline sahip olduğu söylenebilir. Buna karşılık, kötü tasarlanmış dijital oyunlar bilgi edinme ve beceri geliştirme açısından minimum fayda sağlayabilir veya daha da kötüsü, hareketsiz davranışı teşvik edebilir veya hatta çocuklar arasında antisosyal veya saldırgan davranışları teşvik edebilir.

Özellikle bilgisayar, akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçlarla oynanabilen iyi hazırlanmış eğitsel oyunların çocukların akademik, bilişsel ve sosyal gelişimi için olumlu sonuçlar verebileceğini gösteren ampirik kanıtlar vardır. Griffith vd. (2019), düşük gelirli ailelerin okul öncesi çocuklarını ve ailelerini kapsayan bir çalışma yürütmüştür. Deney grubu üç ay boyunca evde düzenli olarak eğitim uygulamaları kullanırken, kontrol grubu eğlence uygulamaları kullanmıştır. Sonuçlar, eğitim uygulamalarını kullanan çocuklar arasında erken okuryazarlık ve matematik becerilerinde önemli ilerlemeler olduğunu ve deney grubunda ebeveynlerin akademik konulara ilgisinin arttığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, çocukların matematik yeterliliğini artırmak için tasarlanan ve 15 hafta boyunca tabletlerde oynanan "Math Shelf" gibi oyunların etkisi, matematik puanlarında anlamlı ve önemli bir iyileşme olduğunu göstermiştir (Schacter ve Jo, 2016).

Diğer taraftan Calvert vd. (2020) matematik odaklı bir oyunda, oyun içi karakterlerle sözlü iletişim yoluyla etkileşime giren çocukların matematik görevlerinde benzerlerinden daha iyi performans gösterdiğini bulmuştur. Ayrıca, "Daisy the Dinosaur" ve "Kodable" gibi oyunların okul öncesi çocukların kodlama becerileri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, kodlama bilgisinde kayda değer gelişmeler olduğunu göstermiştir (Pilav d., 2019). Huber vd. (2016) tarafından yapılan bir başka araştırmada, 4 ila 6 yaşındaki çocukların Hanoi Kulesi bulmaca oyununa ilişkin çözümleri hem dijital hem de fiziksel olarak öğrenme ve uygulama becerileri

incelenmiştir. Sonuçlar, problem çözme becerilerinde önemli gelişmeler olduğunu ve öğrenmenin dokunmatik ekranlı cihazlardan fiziksel oyuna etkili bir şekilde aktarıldığını göstermiştir. Ayrıca, "Daniel Tiger's Neighborhood" gibi sosyal ve duygusal yetkinlikleri geliştirmek üzere tasarlanmış dijital oyunlar, çocukların duygu bilgisi ve duygu düzenleme stratejileri üzerinde olumlu etkiler sergilemiştir (Rasmussen vd., 2012). Bu durum, dijital oyunların çocuklarda duygusal gelişimi teşvik etmek için etkili araçlar olma potansiyelinin altını çizmektedir.

Diğer taraftan, çocuklar için özel olarak tasarlanmamış ve uygunsuz içerik barındıran dijital oyunlara aşırı katılımın zararlı etkilerini vurgulayan bir dizi araştırma da mevcuttur. Araştırma bulguları sürekli olarak dijital oyun tüketimindeki artışın prososyal davranışlardaki düşüşle bağlantılı olduğunu göstermektedir (Lobel vd., 2017). Dahası, şiddet içeren ve uygunsuz oyunlarla meşgul olmak, saldırgan eğilimlerde artış (DeLisi vd., 2013) ve depresyon oranlarında artış (Lam ve Peng, 2010; Morrison ve Gore, 2010; Liau vd., 2015), olumlu prososyal davranışlarda azalma (Greitemeyer ve Mügge, 2014) ve dikkatle ilgili sorunların gelişmesi (Gentile vd., 2012) ile ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmalar, dijital oyun tüketiminin davranış ve psikolojik sağlığın çeşitli yönleri üzerindeki çok yönlü etkisinin altını çizmektedir.

İzlenmeyen ve uzun süreli dijital oyun katılımı, azalan akademik performans (Jackson vd., 2011), artan duygusal zorluklar (Mundy vd., 2017) ve dijital oyun bağımlılığının potansiyel gelişimi (Lemmens ve Hendriks, 2016; Aydoğdu, 2021) gibi olumsuz sonuçlarla tutarlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular, sorumlu dijital oyun kullanımının öneminin ve bireyler üzerindeki etkisinin izlenmesinde dikkatli olunması gerektiğinin altını çizmektedir. Ebeveynler, çocuklarının dijital oyun kullanımının psikolojik sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin endişelerini dile getirerek dijital oyun bağımlılığı, anksiyete, saldırgan davranış, aile içi iletişimde azalma, depresyon ve asosyalleşme gibi sorunları rapor etmişlerdir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018).

Gentile vd.'nin (2011) çeşitli sınıf seviyelerindeki çocuklar arasında artan dijital oyun tüketiminin okul performansında düşüş, yüksek depresyon, anksiyete ve artan sosyal fobi düzeyleri ile ilişkili olduğu bulguları gibi boylamsal çalışmalar da endişe verici eğilimleri ortaya çıkarmıştır. Buna ek olarak, Saleem, Anderson ve Gentile (2012) tarafından yapılan araştırma, prososyal oyunlara maruz kalmanın çocuklarda yardımseverliği artırdığını ve incitici davranışları azalttığını, şiddet içerikli oyunların

ise tersine olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Hastings vd. (2008) ise çocukların oyun oynayarak geçirdikleri süre ile saldırganlığın artması, okul yeterliliğinin azalması ve dikkat sorunları arasında, özellikle de şiddet içeren oyunlarda, pozitif ilişkiler gözlemlemiştir.

Li vd. (2022) uzun dijital oyun seansları ile ergenlerin psikolojik iyi oluşu arasında negatif bir ilişki keşfetmiştir; dijital oyunlara harcanan her bir ek saat, orta ila şiddetli psikolojik sağlık sorunları semptomları yaşama riskinin artmasıyla ilişkilidir. Ayrıca, Weis ve Cerankosky (2010) dijital oyun sahipliği ile akademik ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkiyi araştıran deneysel bir çalışma yürütmüştür. Elde ettikleri sonuçlar, araştırmacılar tarafından dijital oyun sistemleri sağlanan çocukların oyun oynamaya daha fazla zaman ayırma eğiliminde olduklarını, okul sonrası akademik faaliyetlere katılımlarının azaldığını, okuma ve yazma puanlarının düştüğünü ve hatta öğretmenlerden akademik sorunlarla ilgili raporlar aldıklarını ortaya koymuştur.

Özetle, dijital oyunların çocuklar üzerindeki etkisi çok yönlüdür ve oyun tasarımı, içeriğin uygunluğu ve katılımın kapsamı gibi faktörlere bağlı olarak hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu dinamik manzara, çocukların dijital oyunlara erişimi söz konusu olduğunda bilinçli ve sorumlu karar vermenin öneminin yanı sıra, bu oyunların çocukların gelişimindeki rolünü daha iyi anlamak ve optimize etmek için sürekli araştırmanın gerekliliğinin altını çizmektedir.

2.2.4. Dijital oyun bağımlılığı

Madde bağlantılı ya da davranış odaklı tüm bağımlılıkların temelinde pekiştirme ve ödül mekanizması yer almaktadır (Griffiths, 2010). Bağımlılık davranışının ayırt edici özellikleri, belirginlik, ruh hali değişiklikleri, tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri, kişiler arası çatışmalar ve nüks gibi unsurları kapsamaktadır. Bu teorik çerçevenin arka planında, dijital oyun ortamı hızla gelişerek giderek daha sofistike, karmaşık ve sürükleyici hale gelmiştir. Bu dönüşüm, gelişmiş grafikler, karmaşık stratejik mücadeleler ve gerçeğe yakın karakterlerin cazibesine kapılan oyuncu tabanının büyümesiyle sonuçlanmıştır. Sonuç olarak, çocuklar artık aileleriyle, akranlarıyla veya arkadaşlarıyla vakit geçirmek, fiziksel aktivite yapmak ve televizyon izlemek yerine modern dijital oyunlar ile zaman harcamaya daha meyillidir (Young, 2017).

Bununla birlikte, dijital oyun popülaritesindeki artış, sorunlu dijital oyun oynama olarak bilinen endişe verici bir fenomenin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Literatürde bu olguyu tanımlamak için "video oyunu bağımlılığı", "oyun bağımlılığı", "kompulsif oyun", "patolojik oyun" (Brunborg vd., 2013), "internet oyun bağımlılığı" (Kuss, 2013) ve "sorunlu oyun davranışı" (Mannikkö vd., 2018) gibi çeşitli terimler kullanılmaktadır.

Dijital oyunların cazibesi, kullanıcılar için büyüleyici ve ilgi çekici deneyimler yaratma becerilerinde yatmaktadır. Bu oyunlar, bireylerin kendilerini ilginç senaryolara kaptırmaları, becerilerini geliştirmeleri ve yeni yetkinlikler edinmeleri için fırsatlar sunmakta ve tüm bunlar oyun deneyiminden daha fazla keyif alınmasına ve bu deneyime daha fazla bağlanılmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca oyunlar, zorlayıcı anlatılar ve hikâyeler aracılığıyla gerilim, çatışma ve merak uyandırarak oyuncuları büyüleyebilir (Söğüt, 2020).

Wittek vd. (2016) araştırmalarında "video oyunu bağımlılığı" terminolojisini benimsemiş ve bunu bireylerin günlük işlevlerini engelleyen oyunların sorunlu ya da patolojik kullanımı olarak nitelendirmiştir. Buna karşılık, Lemmens vd. (2009) oyun bağımlılığı için kendi tanımlarını sunmakta ve bunu bilgisayar veya video oyunlarına aşırı ve zorlayıcı bir şekilde dahil olma, sosyal veya duygusal zorluklara ve kişinin aşırı oyun alışkanlıklarını etkili bir şekilde yönetememesine neden olma olarak tanımlamaktadır. Horzum'a (2011) göre dijital oyun bağımlılığı, oyunla sürekli meşgul olma, oyuna sürekli ilgi duyma ve oyunu bırakamama şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu farklı tanımlar, bağımlılık yaratan oyun davranışlarının çeşitli boyutları hakkında fikir vermektedir.

Dijital oyun bağımlılığı, DSM-V tanı kriterleri kitabının üçüncü araştırma ekine "İnternet Oyun Bozukluğu" adı altında dahil edildiğinde dikkatleri üzerine çekmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği, bu bozukluğun bir psikolojik sağlık durumu olarak sınıflandırılmasını doğrulayan daha fazla araştırma kanıtının birikmesi üzerine tanı kılavuzuna resmi olarak dahil edilebileceğini belirtmiştir (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016). Henüz resmi olarak bir hastalık olarak kabul edilmemesine rağmen, dijital oyun bağımlılığı uzun yıllardır bir çalışma konusu olmuştur (Soper ve Miller, 1983). Oyun bağımlılığını araştıran araştırmacılar bu durumu tanımlamak için "aşırı oyun kullanımı" (Grüsser, Thalemann ve Griffiths, 2007), "oyun bağımlılığı" (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009), "patolojik oyun oynama davranışları" (Gentile, 2009) ve

“sorunlu oyun oynama davranışları” (Desai, Karishnan-Sarin vd., 2010) gibi çeşitli terimler kullanmışlardır.

Bu gelişen isimlendirme, araştırmacıların dijital oyun bağımlılığının karmaşıklığını tanımlamak ve anlamak için devam eden çabalarını yansıtmakta, bireyler ve büyüleyici dijital oyun dünyası arasındaki karmaşık ilişkiye ışık tutarken, aynı zamanda bu sanal alemlere aşırı katılımla ilişkili potansiyel riskleri de vurgulamaktadır.

Lemmens vd. (2009), DSM-IV tanı kriterleri kitabında belirtilen bağımlılık kriterlerini kullanarak oyun bağımlılığını tanımlamak için yedi kriterden oluşan bir set oluşturmuştur. Bu kriterler, sorunlu oyun davranışının göstergeleri olarak kullanılmaktadır:

1. Belirginlik: Oyun, bireyin hayatında merkezi bir rol üstlenerek duygularını, düşüncelerini ve eylemlerini etkiler.

2. Tolerans: Zaman içinde birey oyun oynamaya ayırdığı süreyi giderek artırır.

3. Durum Değişikliği: Oyun sırasında birey yoğun duygusal değişimler yaşar ve sıkıntıyla karşılaştığında bir başa çıkma mekanizması olarak oyuna yönelebilir.

4. Geri Çekilme: Oyun kısıtlandığında veya engellendiğinde ani ve olumsuz psikolojik ve fizyolojik durumlar ortaya çıkabilir.

5. Nüksetme: Birey oyun oynama dürtüsünü kontrol etmekte zorlanır ve sürekli oyun oynama arzusu duyar.

6. Çatışma: Aşırı oyun oynama nedeniyle bireyin çevresindekilerle anlaşmazlıklar ortaya çıkar ve genellikle oyun faaliyetlerinin kapsamını gizlemek için aldatmaya yol açar.

7. Sorunlar: Uzun süreli oyun oynama, birey zamanının önemli bir kısmını oyun oynamaya ayırdığı için okul, iş ve sosyal etkileşimler gibi hayatın çeşitli yönlerinde zorluklara yol açar (Lemmens vd., 2009).

Buna ek olarak, Griffiths ve Davies (2005) dijital oyun bağımlılığının teşhisi için altı kriterden oluşan bir set formüle etmek üzere patolojik kumar oynamaya yönelik teşhis kriterlerini uyarlamıştır:

1. Dikkat Çekme (Önem Atfetme): Oyun, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirerek hayatının merkezi odağı olarak öncelik kazanır.

2. Duygu Durum Değişikliği: Oyun, bireyin hayatın sorunlarından ve zorluklarından kaçışı olarak hizmet eder.

3. Tolerans: Bireyin oyun için harcadığı zamanı sürekli olarak artırır.

4. Geri Çekilme: Bireyin oyun oynama süresi azaldığında veya kısıtlandığında, hoş olmayan fizyolojik ve psikolojik hisler yaşar.

5. Çatışma: Aşırı oyun oynama, bireyin akademik, mesleki ve sosyal sorumluluklarını ihmal etmesi nedeniyle sosyal çevresindeki kişilerle çatışmalara yol açar.

6. Nüksetme: Kontrol veya yoksunluk dönemlerinin ardından, birey video oyunlarına olan bağlılığını yoğunlaştırır (Griffiths ve Davies, 2005).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın (ICD) 11. baskısında 'psikolojik sağlık sorunları' şemsiyesi altında 'Oyun Bozukluğu' adı verilen yeni bir tanı kategorisi oluşturmuştur. DSÖ, Oyun Bozukluğunu, bireyin günlük yaşam sorumluluklarını ve ilgi alanlarını yönetme ve yerine getirme yeteneğini bozan, tekrarlayan ve şiddetli bir bağımlılık davranış örüntüsü olarak tanımlamaktadır. Oyun Bozukluğu teşhisi için temel kriterler arasında oyun oynama sıklığı, yoğunluğu, süresi ve öncelik düzeyinin yanı sıra oyun oynamaya ayrılan sürenin artmasıyla ilgili semptomların değerlendirilmesi yer almaktadır. Günlük veya haftalık oyun oynama için belirli zaman eşikleri sağlanmamakla birlikte, tanı, kişisel, sosyal, iş ve okul alanlarındaki işlevsel bozuklukların en az 12 ay boyunca devam etmesini gerektirir (Altuğ, 2018).

Oyun Bozukluğu, Young (2009) tarafından özetlendiği gibi birkaç karakteristik semptomla karakterize edilir:

Oyunla meşgul olma: Oyun Bozukluğu olan bireyler, oyun oynamadıkları zamanlarda bile sürekli olarak oyunu düşünerek oyuna saplanıp kalırlar. Başka işlere odaklanmaları gerekirken kendilerini oyun hakkında hayal kurarken bulabilir, oyuna iş veya sosyal aktivitelerden daha fazla öncelik verebilir ve oyunu en önemli öncelikleri haline getirebilirler.

Oyun hakkında saklanmak veya yalan söylemek: Aşırı oyuncular genellikle oyun alışkanlıklarını aile ve arkadaşlarından gizler, oyun için daha fazla zaman kazanmak için aldatmaya başvururlar.

Diğer faaliyetlere olan ilginin kaybı: Bağımlılık ilerledikçe, bireyler bir zamanlar keyif aldıkları etkinliklere olan ilgilerini kaybeder ve ilgili etkinliklere katılımcı aktif bir kaçınma gözlemlenir.

Sosyal geri çekilme: Bazı bireylerin bağımlılıklarının derinleşmesine bağlı olarak kişilik değişiklikleri yaşanır. Bu oyuncular, ebeveynlerinden, arkadaşlarından ve diğer aile üyelerinden uzaklaşabilir, kendilerini izole edebilir ve gerçek hayatta sosyal bağlantılar kurmakta zorlanabilirler.

Savunmacılık ve kızgınlık: Oyuncular oyun alışkanlıkları konusunda savunmaya geçerler ve oyun oynamayı bırakmaya zorlandıklarında öfkeli ve hatta şiddet yanlısı olabilirler.

Psikolojik geri çekilme: Oyuna erişimleri engellendiğinde, bağımlı oyuncular yoğun istek duyabilir ve bu da endişe, sinirlilik veya depresyon duygularına yol açabilir.

Oyunu bir kaçış olarak kullanma: Oyunlar tarafından sunula dijital dünyayı bir psikolojik kaçış aracı olarak kullanan bireyler açısından oyun, hayatın zorluklarından bir sığınak sağlar. Stres ve acıdan hızlı bir kaçış sunan oyunlar, kurgusal bir dünyada başarı ve aidiyet hissi yaratarak kısa süreli tatmin sağlayabilir.

Sonuçlarına rağmen kullanmaya devam etmek: Bazı oyuncular oyunda başarılı olma ihtiyacını takıntı haline getirir, hatta becerilerini geliştirmek için görev tabanlı oyunlara katılırlar. Oyun oynamak için harcanan yüksek zamanın hayatlarında yarattığı sorunlara ve bu sorunların birey tarafından fark edilmesine rağmen bu kişiler oyunu oynamayı sürdürür.

Oyun Bozukluğunun ICD'ye dahil edilmesi, aşırı oyun oynamanın psikolojik iyi oluş ve genel iyi oluş üzerindeki potansiyel zararlı etkisinin giderek daha fazla kabul gördüğünü yansıtmaktadır. Oyun bağımlılığının bir psikolojik sağlık sorunu olarak teşhis edilmesi ve ele alınmasının öneminin altını çizmekte ve bu alanda daha fazla araştırma ve müdahale stratejisine duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır.

Horzum (2011), özellikle bu oyunların çocuklar için güçlü cazibesi ve oyun içi karakterlere aşırı bağlanmanın trajik bir şekilde ölümlere bile yol açabilecek potansiyel vahim sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, dijital oyunlar ve bağımlılık davranışının kesişimine yönelik araştırmalara duyulan acil ihtiyacı vurgulamaktadır. Young (2017) dijital oyunların tasarımını daha da derinlemesine inceleyerek, bu oyunların kasıtlı olarak büyüleyici ve klinik olarak bağımlılık yapıcı olmasa da son derece ilgi çekici olacak şekilde hazırlandığını ileri sürmektedir. Oyun tasarımcıları, kullanıcı katılımını yoğunlaştırmak amacıyla puan sistemleri, ödüller, seviye atlama ve statü gibi özellikleri stratejik olarak bir araya getirmektedir. Oyun teknolojisinin gelişimi, oyuncuların saç modeli, boy, kilo, cinsiyet, meslek ve isim gibi özellikleri seçerek oyun içi karakterlerini kişiselleştirmelerine olanak sağlamıştır. Zaman içinde oyuncular bu dijital avatarlarla güçlü bir özdeşleşme geliştirebilir. Bu aidiyet duygusu, özellikle ergenlik gibi hassas yaşam evrelerinde bireylere çekici gelebilir ve oyun içindeki sosyal yönlere bağımlılığa yol açabilir. Oyuncular oyun içi gruplara katılabilir, başarıyı deneyimleyebilir ve gerçek hayatlarında eksik olabilecek sosyal etkileşimler kurabilirler. Ancak, kullanıcılar oyun dünyası ile gerçeklik arasında ayrım yapmakta zorlandıklarında, oyuna ayrılan zamanı kontrol etmekte zorlandıklarında ve hatta müdahale etmeye çalışanlara kızdıklarında sorunlar ortaya çıkmaktadır (Young, 2017).

Çok sayıda çalışma, çocuklarda dijital oyun bağımlılığını etkileyebilecek bir dizi faktör belirlemiş ve bu fenomenin çok yönlü doğasına ışık tutmuştur. Hazar (2019), motivasyon ve bağımlılık arasındaki karmaşık etkileşimin altını çizerek bu faktörler arasındaki incelikli ilişkiyi vurgulamıştır. Çalışma özellikle, çocukların dijital oyunlara katılma motivasyonları ile dijital oyun bağımlılığına karşı savunmasızlıkları arasında kayda değer bir pozitif korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, motivasyon ile çocuklarda oyun bağımlılığı geliştirme riski arasındaki bağlantının çok yönlü doğasını vurgulamaktadır. Wang vd. (2019), oyun bağımlılığı ile psikolojik refah arasındaki bağlantıyı aydınlatarak, oyun bağımlılığının çocuklarda yalnızlık, depresyon ve sosyal kaygı ile pozitif yönlü ilişkili olduğunu göstermiş ve aşırı oyun oynamanın psikolojik sağlık üzerindeki potansiyel olumsuz sonuçlarının altını çizmiştir. Bununla birlikte, Islam, Biswas ve Khanam (2020), dijital oyun bağımlılığına yönelik eğilimin 11-17 yaş arası çocuklarda akademik başarı ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koyarak bu davranışın potansiyel eğitimsel yansımalarını

vurgulamıştır. Dilci, Arslan ve Ersoy (2019) demografik faktörleri inceledikleri çalışmalarında, çocukların yaşı ve cinsiyeti ile dijital oyun bağımlılığı arasında ilişkiler bulmuş ve bireysel özelliklerin yatkınlık üzerindeki etkisini vurgulamıştır. Öztürk vd. (2020), annenin eğitim ve çalışma durumu, çocuklarda dijital oyun oynamak için ayrılan süre, dijital cihaz sahipliği ve hafta sonu uyku düzeni gibi dijital oyun bağımlılığına katkıda bulunan bir dizi faktörü ortaya çıkararak bu fenomenin çok yönlü doğasını göstermiştir. Rehbein ve Baier (2013) ailesel faktörleri araştırmış ve tek ebeveynli ailelerdeki çocukların dijital oyun bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğunu tespit ederek aile yapısının oyun davranışını şekillendirmedeki potansiyel rolünü vurgulamıştır. Aküzüm, Baran ve Çelebi (2022) ebeveyn tutumlarının ve sosyoekonomik durumun etkisini araştırmış, ebeveynler arasında artan demokratik tutum düzeylerinin çocuklarında dijital oyun bağımlılığına yönelik eğilimlerin azalmasıyla ilişkili olduğunu ortaya koyarak ebeveyn değerlerinin ve sosyoekonomik faktörlerin oyun davranışı üzerindeki potansiyel etkisini vurgulamıştır.

Çocuklar, doğum ile altı yaş arasındaki biçimlendirici yıllarda, talimatları anlamalarını ve bunlara uymalarını, dikkatlerini sürdürmelerini, etkili iletişim kurmalarını ve giderek karmaşıklaşan sorunların üstesinden gelmelerini sağlayan temel becerileri edinerek dikkate değer bir bilişsel ilerleme kaydederler (McCoy vd., 2016). Ancak bu gelişim evresinde çocuklar hala daha ilkel, somut düşünme kapasitelerine sahiptir ve yetişkinlerde görülen tam gelişmiş varsayımsal-tümdengelimsel muhakeme yeteneklerinden yoksundur. Bu bilişsel sınırlamalar çocukları, gerçeklikten önemli ölçüde sapan şiddet içeren, uygunsuz veya gerçekçi olmayan içeriğe maruz kalmak da dahil olmak üzere çeşitli medya teknolojilerinin potansiyel olarak olumsuz etkilerine karşı savunmasız hale getirmektedir. Bu nedenle, ebeveynlerin ve bakıcıların küçük çocukların dijital medya kullanımıyla aktif bir şekilde ilgilenmesi ve bu konularda çocukları izlemesi önemlidir (Vittrup vd., 2016).

Bununla birlikte, ebeveyn rollerini ve kurallarını kapsayan aile ortamının çocukların ekran süresi davranışını şekillendirmede merkezi rolü bulunmaktadır (Coyne vd., 2017). Griffiths ve Meredith (2009), çocuklarda oyun bağımlılığını önlemede ebeveynlerin oynadığı önemli rolü savunmakta ve çok sayıda pratik strateji önermektedir. Bunlar arasında oyun içeriğini izlemek, şiddet içeren oyunlar yerine eğitici oyunları savunmak, oyun etkinliklerine çocuklarla birlikte katılmak ve oyun süresine kesin sınırlar koymak yer almaktadır. Özetle, dijital oyunların gelişen

manzarası ve çocukların yaşamları üzerindeki etkisi, aşırı oyun oynamayla ilişkili potansiyel riskleri azaltmak için kapsamlı araştırma, sorumlu ebeveynlik ve bilinçli müdahalelerin gerekliliğinin altını çizmektedir.

2.3. Duygu Düzenleme

2.3.1. Duygu kavramı

Duygunun evrensel olarak üzerinde uzlaşılmış bir tanımı olmasa da, Izard (2009) gibi araştırmacılar duygunun özünü anlamamıza katkıda bulunmuşlardır. William James (1884), duygunun nörobiyolojik mekanizmalardan kaynaklandığını ve beyin fonksiyonları tarafından tetiklenen çeşitli duygusal durumlar aracılığıyla ortaya çıktığını öne sürerek duygunun kavramsallaştırılmasına öncülük etmiştir. James'in aksine Izard (1991) duyguların nörobiyolojik aktivitenin bir aşamasını temsil ettiğini öne sürmüştür.

Tooby ve Cosmides (1990) duyguların, zaman içinde evrimleşerek mevcut koşullara uygun eylemleri organize etmek için bir çerçeve görevi gördüğünü öne sürmüştür. Benzer şekilde, Keltner vd. (2006) duyguları, deneyimlerdeki potansiyel tepkilerin değerlendirilmesini kolaylaştıran ve tanımlanabilir aşamaları belirleyen süreçler olarak tanımlamıştır. Ayrıca, bu süreçlerin bireylerin yaşam yörüngelerini ve karar verme süreçlerini yönlendirmede rol oynadığını belirtmişlerdir.

Thompson ve Calkins (1996) duyguyu kültürel normlardan etkilenen, fizyolojik uyarılma, bilişsel değerlendirme ve davranışsal tepkileri kapsayan karmaşık bir olgu olarak nitelendirmiştir. Benzer şekilde, Levenson (1994) duyguları, uyaranlara yanıt olarak fiziksel, bilişsel ve davranışsal unsurları içeren çok boyutlu yapılar olarak görmüştür. Gross (2002) da duygusal deneyimlerdeki fizyolojik, tepkisel ve bilişsel süreçlerin etkileşimini vurgulayarak çok boyutlu bir bakış açısı benimsemiştir. Gross (2002), duyguların tipik olarak bireyin hedefleri ve ihtiyaçlarıyla ilgili uyaranlara yanıt olarak ortaya çıktığını ve bu boyutlar arasında kayda değer değişikliklere yol açtığını vurgulamıştır.

Darwin, "İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfade Edilmesi" adlı çalışmasıyla duyguların varsayımsal araştırmasını başlatmış ve evrimleşmiş duygusal tepkilerin sağladığı hayatta kalma avantajlarını vurgulamıştır (Barnes, 2014). Evrimsel bir bakış açısıyla, duygular işlevsel kabul edilir, çevreye hızlı adaptasyonu, işlevsel tepkileri ve

nihayetinde hayatta kalmayı kolaylaştırır. Dahası, evrimsel perspektifin savunucuları duyguları biyolojide kök salmış, belirli türlere özgü farklı davranışsal süreçler olarak tanımlamaktadır. Bu bakış açısına sahip teorisyenler, duyguların kökenlerini ve tezahürlerini aydınlatmaya odaklanırlar (Strongman, 2003).

Psikanalitik bakış açısı, duyguları ve duyguların düzenlenmesini anlamak için başka bir mercek sunmakta ve bu alandaki çağdaş araştırmalara zemin hazırlamaktadır. Psikanalitik teorinin öncüsü Sigmund Freud, başta kaygı olmak üzere çeşitli patolojik sorunların ortaya çıkmasını önlemek için savunma mekanizmaları yoluyla içsel arzu ve duyguların düzenlenmesinin önemini vurgulamıştır. Freud'un odak noktası, öncelikle içsel arzular ve bunların düzenlenmesi arasındaki etkileşimden kaynaklanan çatışmalar etrafında dönüyordu. Özünde, psikanalitik yaklaşım duyguları ve bunların düzenlenmesini kişilik gelişimini derinden etkileyen önemli süreçler olarak görmektedir (Cole vd., 1993).

William James'in öncülüğünü yaptığı fizyolojik perspektif, insan davranışının fizyolojik değişikliklerden oluşan duygular aracılığıyla aydınlatılabileceğini öne sürer. Bu çerçevedeki araştırmacılar, duygular ile merkezi sinir sistemi, periferik sinir sistemi ve hormonal aktivite dahil olmak üzere çeşitli biyolojik sistemler arasındaki karmaşık ilişkiyi çözmeye odaklanmaktadır. Fizyolojik teorinin savunucularına göre, duygular biyolojik süreçlerden kaynaklanır ve insan davranışını yönlendirmeye hizmet eder (Strongman, 2003). Fizyolojik bakış açısı doğrultusunda, çevresel uyaranlar duygusal tepkilerin ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu uyaranların neden olduğu fiziksel değişiklikler, çeşitli duyguların deneyimlenmesine zemin hazırlar (Coleman ve Snarey, 2011). Bu süreç, vücudun gelen sinyallere tepki vermesiyle başlar ve bilinçli zihnin olayı yorumlamasıyla sonuçlanır (Soysal ve Arı, 2020). Örneğin, bir köpekle karşılaşıldığında ilk içgüdü kaçmak olabilir ve bu fiziksel tepkiye korku hissi eşlik eder (Morris ve Maisto, 2005).

Millenson, Watson ve Gray gibi teorisyenler tarafından savunulan davranışsal yaklaşım, duyguların gözlemlenebilir ve ölçülebilir yönlerine ve bunlara eşlik eden tepkilere odaklanmaktadır. Önde gelen bir davranışçı olan Watson, duyguları organlar ve endokrin sistem de dahil olmak üzere vücutta meydana gelen değişiklikler olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte, davranışçı bakış açısının duyguları, öznel ve kişisel duyguları dikkate almayan basit ve temel bir süreç olarak sunduğu belirtilmektedir (Strongman, 2003).

Buna karşın, bilişsel teori fizyolojik değişimler ile duyguların çakıştığını ve tepkilerin daha sonra ortaya çıktığını öne sürmektedir. Singer ve Schachter gibi teorisyenler, ampirik bulgulara dayanarak, fiziksel değişikliklerin çevresel uyaranlarla uyumlu olduğunu, ardından bilişsel süreçlerin geldiğini ve daha sonra duyguların deneyimlendiğini öne sürmüştür (Soysal ve Arı, 2020). Bu yaklaşım aynı zamanda duyguların, bireylerin deneyimlerini yorumlamaları ile şekillendiğini vurgulamaktadır. Başka bir deyişle, algı boyutu kişisel duygusal deneyimleri önemli ölçüde etkileyebilir (Lazarus, 1982; 1991). Duyguya ilişkin bu kuramların geçerliliği göz önünde bulundurulduğunda, duygunun algısal boyutu ve farkındalık aşamasına ilişkin ayrımlar olduğu ortaya çıkmaktadır (Soysal ve Arı, 2020).

Duygular, insan yaşamında sayısız işlev üstlenmektedir; en önemlilerinden biri de tatmin sağlama ve neyin önemli olduğuna dair karar vermeye yardımcı olma rolüdür. Ayrıca günlük zorluklarla başa çıkmayı da kolaylaştırırlar (Denollet vd., 2008). Dahası, yoğun duygular bireylerin ihtiyaçlarını ve arzularını fark etmelerini sağlar (Southam-Gerow, 2014). Duygulara ilişkin çağdaş perspektifler, hafıza süreçlerini desteklemek, karar vermeye yardımcı olmak ve çevreyle etkileşimleri düzenlemek gibi ek işlevlerin altını çizmiştir. Ayrıca, bu yaklaşımlar duyguların hem fiziksel hem de zihinsel tepkileri düzenleme işlevlerini vurgulamaktadır (Kring ve Sloan, 2010).

Duygular yalnızca bireysel işlevlere değil, aynı zamanda kişilerarası ve sosyal rollere de hizmet eder. Kişiler arası ilişkilerin düzenlenmesinde önemli bir rol oynarlar ve başkalarının düşünceleri, duyguları ve potansiyel davranışları hakkında içgörü sunarlar (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008). Ayrıca duygular, davranışsal niyetleri ve bilişsel süreçleri etkileyen motivasyonel işlevleriyle de tanınmaktadır (Izard, 1991). Başkalarının duygularını anlamak, yüz ifadelerini ve beden dilini yorumlamak, farklı duygusal durumları ayırt etmek ve başkalarının duygularının ardındaki nedenleri kavramak, sağlıklı ilişkiler geliştirmek için hayati önem taşır. Kişilerarası dinamiklerde, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularının farkında olması, zorlu durumların üstesinden gelmede önemli bir rol oynar. Ayrıca, duyguların yazı, sözlü iletişim veya beden dili yoluyla ifade edilmesi, bireylerin refahlarını artırmalarına, zorlukları ele almalarına ve olumlu etkileşimleri teşvik etmelerine yardımcı olur (Southam-Gerow, 2014). Kişilerarası ve sosyal işlevlerin ötesinde duygular, durumların değerlendirilmesine ve olumlu ya da olumsuz yönlerinin

belirlenmesine de katkıda bulunur (Keltner ve Gross, 1999). Duyguların bu çok yönlü rolü, onların hem bireysel hem de sosyal bağlamlardaki öneminin altını çizmektedir.

Duygusal tepkiler, bireylerin çeşitli durumlara uyum sağlamasında önemli bir rol oynar ve zihinsel, fiziksel ve davranışsal tepkileri kapsar. Bu tepkiler arasında savaş ya da kaç tepkisi, dış uyaranlara karşı verilen önemli bir davranışsal tepki olarak öne çıkmaktadır. Bu tepki, bireylerin uyum sağlayıcı davranışlar sergilemesini destekleyen kalp atış hızının ve kan akışının artması gibi çok sayıda fizyolojik değişikliği tetikler (Denollet vd., 2008). İşlevselci bakış açıları, duyguların günlük hayatta karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada bireylere yardımcı olmak üzere evrimleştiğini ileri sürmektedir (Levenson, 1994).

Duyguların insan yaşamındaki sayısız olumlu işlevine rağmen, olumsuz etkileri de olabilmektedir. Araştırmalar, duyguların uygunsuz, aşırı ya da uzun süreli yaşanmasının sorunlara yol açabileceğini vurgulamıştır. Ayrıca, duygulardaki sık dalgalanmalar ve aşırı değişkenlik kişisel, sosyal ve psikolojik sorunlara katkıda bulunabilir ve potansiyel olarak psikopatolojiye yol açabilir (Gross ve Thompson, 2007). Dolayısıyla, duygular adaptasyon ve işlevsellik için gerekli olsa da, uyumsuz ifadeleri veya düzenlenmeleri olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Daha önce de belirtildiği gibi, duygusal tepkiler işlevsiz kaldığında, bireylerin ihtiyaçlarını karşılayamadığında veya zararlı hale geldiğinde, bunların düzenlenmesi zorunlu hale gelir (Gross, 1999). Bireyler duygusal tepkilerini düzenleme kapasitesine sahiptir, yani duygularına nasıl tepki verecekleri üzerinde kontrol sahibidirler (Kring ve Sloan, 2010). Duygusal tepkilerin otomatik doğasına rağmen, bireyler duygulara verdikleri tepkileri değiştirebilirler (Gross ve Munoz, 1995). Duygu düzenleme süreci, bazen kendiliğinden bazen de bilinçli olarak ortaya çıkan duyguları ve duygusal tepkileri şekillendirmeyi içerir (Gross ve Thompson, 2007). Son zamanlarda yapılan çalışmalar, duygular ve duygu düzenleme süreci üzerine yapılan araştırmaların arttığını göstermektedir (Gross ve Munoz, 1995). Bu artan odaklanma, duyguları anlamanın ve yönetmenin psikolojik refah ve adaptif işlevsellik için öneminin altını çizmektedir.

2.3.2. Duygu düzenlemenin tanımı

Duygu düzenleme literatürü, araştırmanın yönünü etkileyen kayda değer bir kavramsal belirsizlik ortaya koymaktadır. Bazı çalışmalar “duygu düzenleme” terimini

kullanırken, diğerleri “duygu kontrolü” ve “duygu yönetimi” gibi terimleri tercih etmektedir. Yurtiçi araştırmalarda, “duygu düzenleme” terimi, varyasyonlar olmasına rağmen, baskın terim olma eğilimindedir (Kapçı vd., 2009). Kavramsal karışıklığın bir kaynağı, duygu ve duygu düzenleme tanımları konusunda fikir birliğine varmanın zorluğundan kaynaklanmaktadır. Bu zorluk, duyguların hem düzenleyebilen hem de düzenlenebilen ikili doğasından kaynaklanmaktadır. Buna ek olarak, duygu ve düzenleme tanımları arasında net bir ayrımın olmaması da bu kavramsal belirsizliğe katkıda bulunmaktadır. Son olarak, duyguların düzenlenmesi sürecini çevreleyen farklılaşma ve kafa karışıklığına dikkat çekilmektedir. Olumlu duygular genellikle düzenlenmiş olarak kabul edilirken, olumsuz duygular düzenlenmemiş duygular olarak algılanabilir (Cole vd., 2004).

Duygu düzenleme konusundaki farklı bakış açılarına rağmen, araştırmacılar birkaç kilit noktada birleşmektedir. İlk olarak, duygular insan tepkilerini hem düzenleyen hem de bu tepkiler tarafından düzenlenen bir olgu olarak kabul edilmektedir. İkinci olarak, duygu düzenlemenin bireylerin hedefe yönelik davranışlarının değerlendirilmesi ve ayarlanmasını içerdiği konusunda fikir birliği vardır. Ayrıca, araştırmacılar genel olarak duygu düzenlemenin duygusal engelleme veya kısıtlama ile eş tutulmaması gerektiği, bunun yerine duyguların iç ve dış süreçler yoluyla ayarlanmasını gerektirdiği konusunda hemfikirdir. Buna ek olarak, duygu düzenlemenin hem fizyolojik hem de psikolojik refahın sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Dahası, akademisyenler duygu düzenleme becerilerinin çevresel etkiler ve kişisel özelliklerin bir araya gelmesiyle şekillendiğini vurgulamaktadır (Southam-Gerow ve Kendall, 2009).

Gerçekten de, duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin fizyolojik ve psikolojik refahı ile ilgisinin fark edilmesiyle son yirmi yılda önemli bir büyüme kaydetmiştir. Duygu düzenleme, duygusal bir deneyimin fiziksel, zihinsel veya davranışsal boyutlarının değerlendirilmesini ve yönetilmesini içerir (Şahin, 2020). Eisenberg vd. (2007) bu kavramı daha da detaylandırarak duygu düzenlemenin, duyguların hem fiziksel hem de zihinsel etkilerinin modülasyonunun yanı sıra duygusal tepkilerin sıklığının, zamanlamasının ve yoğunluğunun ayarlanmasını da kapsadığını vurgulamaktadır.

Erken çocukluk döneminde gelişmeye başlayan duygu düzenleme becerisi, bireylerin duygusal tepkilerinin sonuçlarını öngörme, duygu ile ilgili süreçlerin

yoğunluğunu ve sıklığını değerlendirme ve değiştirme kapasitesini ifade eder (Thompson, 1994). Ayrıca, duygusal süreçlerle ilişkili davranışları işlevsel ve sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde ifade etme becerisi de duygu düzenleme kavramını açıklamaktadır (Morris vd., 2007). Kopp ve Neufeld'e (2003) göre duygu düzenleme, kişisel hedeflere ulaşmayı kolaylaştıran bir süreçtir ve bireylerin olgunlaşma düzeyinden bağımsız olarak hem fizyolojik hem de sosyal uyum için vazgeçilmezdir.

Gross (1998) duygu düzenlemenin birkaç yönü olduğunu belirtmiştir: bireylerin duygusal farkındalık kapasitesi, duygularını anlama, duygusal tepkilerini kontrol etme ve bu tepkileri sosyal bağlam ve kişisel hedeflerle uyumlu bir şekilde ifade etme. Duygu düzenleme kavramı, duyguların nasıl deneyimlendiği, ifade edildiği ve bireylerin duygusal deneyimlerini nasıl etkilediği de dahil olmak üzere sayısız süreci kapsamaktadır (Gross, 1998). Bu nedenle, duygu düzenleme, duygusal süreçlerin başlatılmasını, sürdürülmesini ve yönetilmesini yöneten kapsamlı bir dizi iç ve dış mekanizmayı içeren karmaşık bir olgudur (Cole vd., 1994). Duygu düzenlemenin, duygusal tepkilerin tamamen engellenmesini veya bastırılmasını gerektirmediğini belirtmek önemlidir. Bunun yerine, bu tepkilerin alternatif tepkilerle değiştirilmesini, ayarlanmasını veya ertelenmesini içerir (Dodge, 1989).

Duygu düzenleme kavramı genellikle öfke ve üzüntü gibi olumsuz duyguların ve bunlarla ilişkili tepkilerin değiştirilmesini hedefleyen bir kavram olarak algılanmaktadır (Gross vd., 2006). Ancak, duygu düzenleme hem olumlu hem de olumsuz duyguların ve bunlarla ilişkili davranışların düzenlenmesini kapsamaktadır (Bridges vd., 2004). Koole ve Rothermund (2011) duygu düzenleme süreçlerinin, bireylerin kaygı düzeylerinin yanı sıra neşe ve heyecan gibi olumlu duygular ile üzüntü ve öfke gibi olumsuz duyguları ve bunlara ilişkin tepkileri yönetmeyi de kapsadığını ileri sürmektedir. Gross vd (2006) tarafından görüşme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcılar olumlu duygularını olumsuz duygularına kıyasla daha az düzenlediklerini bildirmişlerdir. Özellikle, katılımcılar olumsuz duygular arasında en sık öfke, üzüntü ve kaygı gibi duyguları düzenlediklerini belirtirken, olumlu duygular arasında mutluluk ve heyecanı düzenlediklerini belirtmişlerdir.

Gerçekten de, duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmalar, duyguların iç ve dış uyaranlara yanıt olarak oluşumundan ilişkili çıktıların ifadesine kadar tüm duygusal süreç boyunca düzenlendiğini göstermektedir (Gross, 1998). Örneğin, yüz ifadeleri her

zaman deneyimlenen duyguyla uyumlu olmayabilirken, duyguya eşlik eden deneyimsel veya biyolojik boyutlarda farklılaşma meydana gelebilir (Gross ve Thompson, 2007). Dahası, bireysel farklılıklar duygu düzenleme sürecinde önemli bir rol oynar (Thompson, 1994). Örneğin, bireyler zorlayıcı deneyimlerle başa çıkmak için bu deneyimler hakkında yazmak ya da yastığa vurmak gibi fiziksel aktivitelerde bulunmak gibi farklı stratejiler kullanabilirler (Gross ve Munoz, 1995). Benzer şekilde, benzer sıkıntı verici olaylar karşısında bireyler farklı bakış açıları benimseyebilir: bazıları olayı bir öğrenme fırsatı olarak görürken, diğerleri bunu mümkün olan en olumsuz olay olarak algılayabilir. Bu stratejiler ve tutumlar, duygu düzenleme sisteminin nasıl işlediğine dair bireysel farklılıkları yansıtmaktadır.

Gross (1998) tarafından özetlendiği üzere, duyguların düzenlenmesi dört temel aşamayı kapsamaktadır. İlk olarak, bireyler duygularının farkına varmalıdır. İkinci olarak, bu duyguların ne zaman yaşandığını fark etmeleri gerekir. Sonraki aşamalar, duyguların birey üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin nasıl ifade edildiğini anlamayı içermektedir. Gratz ve Roemer (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, duygu düzenlemenin dört farklı aşamasını önermişlerdir. İlk olarak, bireyler duygularını tanırlar. Bunu takiben, bu duyguları kabul ederler. Daha sonra, bireyler hem duygularını hem de bu duyguların kendileri üzerindeki etkilerini düzenlerler. Son olarak, bireyler kendi bireysel özelliklerine ve bağlama uygun bir duygu düzenleme stratejisi seçer ve uygularlar. Bu aşamalardan herhangi birinde karşılaşılan herhangi bir zorluk veya sorunun tüm duygu düzenleme sürecini aksatabileceğini ve duyguları etkili bir şekilde düzenlemede zorluklara yol açabileceğini unutmamak önemlidir.

Duygu düzenleme hem içsel hem de dışsal süreçleri içerir, yani bireyler kendi duygularını düzenlerken aynı zamanda çevrelerindeki kişilerin çabalarından da etkilenirler (Thompson & Calkins, 1996). Özünde, duygu düzenleme hem bireysel çabalar hem de başkalarının etkisiyle şekillenen dinamik bir süreçtir. Hem iç stratejiler hem de dış etkiler bu süreçte hayati önem taşıyan bileşenlerdir (Thompson, 2014). Ancak, araştırmacılar duygu düzenlemede bu süreçlerden hangisinin (içsel ya da dışsal) daha etkili olduğu konusunda henüz bir fikir birliğine varamamıştır. Çalışmalar, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde dışsal süreçlerin etkisini vurgulayarak, bu erken gelişim dönemlerinde çevresel etkilerin önemini ortaya koymuştur (Morris vd., 2007; Thompson, 2014). Bununla birlikte, bireyler olgunlaştıkça, çevrenin ve ailenin etkisi azalma eğilimi gösterir ve arkadaşlıklar gibi diğer sosyalleşme faktörleri giderek daha

etkili hale gelir (Eisenberg ve Morris, 2002). Dolayısıyla, erken dönem çevresel etkiler önemli olmakla birlikte, bireyler yetişkinliğe doğru ilerledikçe içsel süreçlerin rolü daha belirgin hale gelmektedir. Bu durum, hem iç hem de dış faktörlerin yaşam boyu duygu düzenlemesini şekillendirmede önemli roller oynadığını göstermektedir.

Duygu düzenlemeye ilişkin literatür incelendiğinde, bunun hem bilinçli hem de bilinçsiz mekanizmalar aracılığıyla işlediği ortaya çıkmaktadır. Kişisel farkındalığı içeren bilinçli süreçler genellikle duygu düzenlemede daha etkili olarak kabul edilirken, düzenlemenin bireyin farkındalığı olmadan bilinçsizce gerçekleşebileceği de kabul edilmektedir (Mauss vd., 2007). Bilinçli duygu düzenleme, öz farkındalık, gözlemleme yeteneği ve gönüllü süreçleri içerir. Bunun aksine, bilinçsiz düzenleme bireyin iradesi ya da çabası olmadan, istemsiz olarak gerçekleşir (Gyurak vd., 2011). Örneğin, biri tarafından reddedildiğinde bilinçli olarak öfkeyi bastırmaya çalışmak bilinçli bir düzenleme sürecini temsil ederken, üzücü deneyimlerden hızla uzaklaşmak ve başka olaylara odaklanmak bilinçsiz bir düzenleme sürecini örneklendirir (Gross ve Thompson, 2007).

Ayrıca, duygu düzenlemenin istemli boyutunda, bireyler duygularını tanır, tetikleyicileri belirler ve tepkilerinin altında yatan duygusal süreçleri anlarlar. Araştırmalar, duygu düzenleme becerilerini bilinçli olarak kullanmanın olumlu yaşam deneyimleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, araştırmacılar duygu düzenleme süreçlerinin bilinçdışı boyutunu da araştırmış ve düzenlemedeki zorlukların bilinçdışı süreçlerle bağlantılı olabileceğini öne sürmüşlerdir (Ehring vd., 2010). Duygu düzenlemenin bu ikili doğası, karmaşıklığının ve işlediği çeşitli mekanizmaların altını çizmektedir.

Gross ve Thompson (2007) duygu düzenleme süreçleri üzerine yaptıkları çalışmada, duygu düzenlemenin başlangıçta kontrollü, istemli bir süreç olarak başladığını ve daha sonra bilinçsiz, otomatik bir sürece dönüştüğünü öne süren teorik bir çerçeve önermişlerdir. Duygu düzenlemenin teorik yapısını, farkındalık gerektiren gönüllü süreçlerden kişisel çabaya ihtiyaç duymadan işleyen bilinçsiz süreçlere kadar uzanan bir süreklilik boyunca özetlemişlerdir.

2.3.3. Duygu düzenlemenin işlevleri

Duygu düzenleme, öncelikle psikolojik sağlığı korumayı ve sürdürmeyi amaçlar (Kring ve Sloan, 2009). Psikolojik sağlığı korumak ve beslemek birincil hedef olmaya

devam ederken, duygu düzenleme süreçleri daha geniş amaçlara da hizmet eder. Bunlar arasında sosyal uyumu teşvik etmek, çevreyle sağlıklı ilişkiler kurmak, duygusal ve sosyal olarak tatmin edici bağlantılar kurmak ve çevre içindeki sorunları hafifletmek yer almaktadır (Carstensen vd., 1999; Coats ve Blanchard-Fields, 2008).

Günlük yaşamda bireyler, duygusal tepkileriyle ilişkili sonuçları, hedefleri ve endişeleri değerlendirmek için sürekli bir sürece girerler. Seçtikleri duygu düzenleme stratejilerini benimseyerek memnuniyet elde etmeye çalışırlar (Frijda, 1986). Bu stratejiler aynı zamanda zorlu duygularla başa çıkma, toplumsal normlara uyum sağlama ve kişilerarası ihtiyaçları karşılama gibi çeşitli amaçlara da hizmet etmektedir. Örnek olarak, bir spor müsabakasında yenilgi yaşayan bir bireyin karşılaşmanın önemini yeniden değerlendirmesi ve duygularıyla daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayacak bir strateji seçmesi duygu düzenlemenin temel bir işlevidir (Southam-Gerow, 2014).

Bireyler duygularının yoğunluğunu modüle etmek, güçlendirmek veya korumak için duygu düzenleme becerilerini kullanırlar (Gross, 2002). Duygu düzenleme, duygusal yoğunluğu ayarlayarak çevreyle uyumu kolaylaştırır (Akdemir, 2019; Sille, 2016). Duygu düzenleme, bir termostata benzer şekilde duyguların sıklığını, yoğunluğunu ve seviyesini ayarladığı için bir sıcaklık dengeleyicisine benzetilmiştir. Bu mekanizma, duyguların bireylerin daha kolay yönetebileceği bir form almasını sağlar. Bununla birlikte, tüm duygu düzenleme stratejilerinin tutarlı bir şekilde işlevsel olmadığını belirtmek önemlidir. Bu stratejilerin etkinliği, bireyin çevresi ve koşulları da dahil olmak üzere çeşitli faktörlere bağlıdır. Bazı stratejiler belirli bir bağlamda uyarlanabilirken, diğerleri o kadar faydalı olmayabilir (Leahy vd., 2011). Bu nedenle, bireyler kendi benzersiz durumlarına ve ihtiyaçlarına göre uygun duygu düzenleme stratejilerini dikkatlice değerlendirmeli ve seçmelidir.

Aslında, duygu düzenleme becerileri bireylerin psikolojik refahı için koruyucu bir işlev görürken, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması riskleri beraberinde getirebilir (Thompson ve Calkins, 1996). Duyguları düzenlemek için kullanılan farklı stratejiler, bireylerin kişisel ve sosyal işlevlerini önemli ölçüde etkileyebilir (Cole vd., 1994). Sonuç olarak, belirli duygu düzenleme yöntemleri, özellikle bireyin hedefleri ve bağlamsal faktörler göz önünde bulundurulduğunda, uyumsuz olarak kabul edilebilir. Örneğin, isteklerini yerine getirmeleri için ailesini manipüle etmek amacıyla sık sık ağlayan bir çocuğu düşünün. Bu davranış çocuğun

anlık hedefine ulaşmasını sağlasa da, başkaları tarafından sosyal yeterlilik eksikliği olarak algılanabilir (Thompson, 2014). Dahası, duygu düzenleme sürecinde, bireyler genellikle karar vermeyi zorlaştırabilecek çelişkili hedeflerle mücadele eder. Örneğin, zorbalığa maruz kalan bir çocuk kendini koruma, başkalarından yardım isteme ve daha fazla zorbalıktan kaçınma gibi çelişkili hedeflerle boğuşabilir (Thompson ve Goodman, 2010). Bu çelişkili hedefleri ele almak için seçilen stratejiler farklı sonuçlara yol açabilir ve işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinin değerlendirilmesini daha da karmaşık hale getirebilir.

2.3.4. Duygu düzenleme modelleri

Literatürdeki çeşitli modeller duygu düzenlemenin yapısını, özelliklerini ve stratejilerini aydınlatmayı amaçlamaktadır. Bireylerin duygusal deneyimlerini nasıl yönlendirdiklerini ve bunlarla nasıl başa çıktıklarını anlamak için teorik çerçeveler bu bölümde sunulmuştur.

2.3.4.1. İşlevsel Baş Etme Modeli

Berking ve Whitley (2014; 2018) tarafından geliştirilen model, etkili duygu düzenlemeyi anlamak ve teşvik etmek için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Duygu düzenleme becerilerine ilişkin mevcut teorik perspektiflerden, ampirik araştırmalardan ve duygu düzenleme zorlukları yaşayan bireylerden elde edilen klinik içgörülerden yararlanan model, uyarlanabilir duygu düzenlemeyi neyin oluşturduğunu tanımlamayı, duygu düzensizliğine katkıda bulunan faktörleri aydınlatmayı ve yetkin duygu düzenlemeyi geliştirmek için stratejiler geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Modelde tanımlanan dördüncü beceri, duyguları yapıcı bir şekilde aktif olarak modüle etmekle ilgilidir. Bu, yaşanan duyguların kalitesinin, yoğunluğunun veya süresinin istenen sonuçlarla uyumlu olacak şekilde kasıtlı olarak değiştirilmesini ve istenmeyen sonuçlardan uzak duracak stratejilerin kullanılmasını içerir. Duygu düzenlemeye yönelik işlevsel yaklaşımlar kullanıldığında, işlevsiz stratejilere olan bağımlılık önemli ölçüde azalır. Beşinci beceri, koşullar gerektirdiğinde olumsuz duyguları kabul etmenin ve bunlara katlanmanın önemini vurgular. Bu beceri, duygusal durumu değiştirmenin pratik olmadığı ya da önemli maliyetler getirebileceği durumlarda özellikle önem kazanır. Dolayısıyla, olumsuz duyguları kabul etme ve bunlara tahammül etme becerisi, etkili duygu düzenlemenin çok önemli bir yönü

olarak ortaya çıkmaktadır. Altıncı beceri, olumsuz duygusal durumları ortaya çıkarması muhtemel durumlarla yüzleşmeye yönelik proaktif bir duruşu içerir. Bireyler rahatsızlık uyandıran deneyimlerden kaçınmayarak mevcut duygu düzenleme becerilerini geliştirebilir ve yenilerini geliştirebilirler. Sonuç olarak, zorlu durumlarla mücadele etme isteği, kişinin etkili duygu düzenleme kapasitesini güçlendirir. Son beceri ise, stresli dönemler sırasında kişinin kendisine yeterli desteği sağlamasıyla ilgilidir. Bu beceri kapsamında model üç temel bileşen tanımlar: aktif öz koçluk ile desteklenen öz şefkat, öz yatıştırma ve öz cesaretlendirme. Bu unsurlar bir araya gelerek bireyleri stresli durumları dayanıklılık ve özgüvenle atlatmaları için güçlendirir. Model, bu beceriler arasında, gerektiğinde olumsuz duyguları kabul etme/tolerans gösterme ve değiştirme becerisinin zihinsel esenlik için büyük önem taşıdığını öne sürmektedir. Diğer becerilerdeki yeterliliğin, kabul/tolerans ve değişim stratejilerinin başarılı bir şekilde uygulanmasını tamamlamaya ve geliştirmeye hizmet ettiğini öne sürmektedir. Modelin klinik ve klinik olmayan popülasyonlarda yapılan çalışmalarla doğrulanması, psikolojik sağlığın korunması ve desteklenmesindeki etkinliğini kanıtlamaktadır (Berking ve Whitley, 2014; 2018).

2.3.4.2. Süreç Modeli

Gross'un (1999) çalışmasına dayanan duygu düzenleme süreci modeli, bireylerin duygusal tepkilerini hem ortaya çıkmadan önce hem de ortaya çıktıktan sonra nasıl düzenlediklerinin altında yatan mekanizmaları tanımlayan teorik bir çerçeve sunmaktadır. Gross'a (1999) göre, duygular içsel ve çevresel uyaranların yorumlanmasından kaynaklanmakta ve daha sonra çeşitli davranışsal, fizyolojik ve bilişsel tepkileri ortaya çıkarmaktadır. Süreç modeli, duyguların düzenlenmesinin bu tepkilerin ve yoğunluklarının değiştirilmesini veya modüle edilmesini içerdiğini açıklamaktadır. Gross'un modeli duygu düzenleme stratejilerini iki ana gruba ayırır: öncül odaklı ve tepki odaklı. Öncül odaklı stratejiler, duyguların ortaya çıkmadan önce düzenlenmesini ve bunlarla ilişkili davranışsal ve fizyolojik tepkileri içerir. Buna karşılık, tepki odaklı stratejiler duyguların deneyimlenmesi sırasında sonuçlarını değiştirmeyi amaçlar.

Öncül odaklı stratejiler kapsamında dört farklı süreç tanımlanmıştır: durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması ve bilişsel yeniden değerlendirme. Bu süreçler, duygusal tepkileri düzenlemek için koşulların seçilmesini veya

değiştirilmesini, dikkatin kaydırılmasını ve bilişsel değerlendirmelerin değiştirilmesini gerektirir. Buna karşılık, tepki odaklı stratejiler üç süreci kapsar: duygusal deneyimleri ve ifadeleri engellemeyi veya azaltmayı içeren fizyolojik bastırma, deneyimsel bastırma ve ifade edici bastırma. Bireylerin bu stratejileri, duygu düzenleme taktiklerini seçmelerini etkileyen kişilik özellikleri, geçmiş deneyimler ve mizaç gibi kişisel farklılıklara dayalı olarak kullandıklarını belirtmek önemlidir (Gross ve Thompson, 2007).

Süreç modeli, ortak noktalara dayalı olarak çeşitli duygu düzenleme stratejilerini kategorize etme ve açıklama becerisiyle oldukça kabul görmektedir. Bu stratejilerin uygunsuz kullanımının çeşitli psikolojik sorunlara nasıl katkıda bulunabileceğini anlamak için bir çerçeve sağlar. Sonuç olarak, psikolojik sorunları analiz etmek için değerli bir teorik temel olarak kabul edilmektedir (Bloch vd., 2009). Ayrıca model, duygu düzenleme süreçlerinin nedenlerini, sonuçlarını ve dinamiklerini anlamak ve değerlendirmek için önemli bir araç olarak hizmet etmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Durum seçimi, bireylerin istenen duygusal durumları ortaya çıkaracak olay veya durumları kasıtlı olarak seçmelerini ifade etmektedir. Bir ebeveynin saç kesiminden korkan çocuğunu rahatlatacak bir kuaför seçmesi ya da yorucu bir günün ardından eğlenceli bir dizi izlemeyi tercih etmesi buna örnek olarak verilebilir (Kring ve Sloan, 2008). Bireyler bu tür stratejiler kullanarak olumsuz duyguları azaltıp olumlu duyguları artırmayı ve böylece duygusal refahı teşvik etmeyi amaçlar (Werner ve Gross, 2010). Bu yaklaşım, ebeveynlerin çocuklarının fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol oynadığı bebeklik ve çocukluk dönemlerinde özellikle önemlidir. Ebeveynler genellikle çocukları kaygı uyandıran deneyimlerden korurken onları eğlenceli aktivitelere yönlendirir. Sonuç olarak, çevresel faktörler tarafından kolaylaştırılan durumsal seçim stratejileri, yaşamın erken dönemlerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ancak, bu stratejilerin etkin bir şekilde kullanılmaması potansiyel zorluklara yol açabilir. Örneğin, kişilerarası zorluklara eğilimli biri başlangıçta sosyal etkileşimlerden kaçınarak teselli bulabilir, ancak zamanla bu kaçınma psikolojik ve sosyal komplikasyonlara yol açabilir. Bu nedenle, durumsal seçim stratejilerinin etkinliğini değerlendirirken, işlevselliklerini ve uzun vadeli etkilerini ölçmek için birden fazla perspektifi göz önünde bulundurmak zorunludur (Gross ve Thompson, 2007).

Durum değişikliği, olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltmayı amaçlayarak bireylerin yaşadıkları duygulara karşılık olarak tepkilerini ve davranışlarını değiştirmelerini içerir (Gross, 2008). Durum seçimine benzemekle birlikte, durum değişikliği, fiziksel çevreyi değiştirmeye vurgu yaparak, potansiyel olarak hem durumda hem de ortaya çıkan duyguda bir değişime yol açacak şekilde koşulları aktif olarak değiştirmeye çalışmayı gerektirir (Kring ve Sloan, 2010). Bu strateji, anksiyete duygularını hafifletmek için yüzeyleri silmek gibi davranışlarda bulunan hijyenle ilgili takıntıları ve zorlantıları olan bireylerle örneklenebilir (Werner ve Gross, 2010). Ayrıca, durum değiştirme stratejileri, bireysel çabalarla ya da ebeveynlerin zor durumdaki bir çocuğa destek sağlaması veya bir akrabaya yönelik öfke ifadesinin ertelenmesi gibi başkalarının yardımıyla dışarıdan uygulanabilir (Kring ve Sloan, 2008; 2010). Araştırmalar, dışarıdan sağlanan durum değiştirme stratejilerinin çocuklara kaygıyla başa çıkmada etkili bir şekilde yardımcı olabileceğini göstermektedir (Nacmias vd., 1996).

Dikkati yayma, olumsuz duygulardan veya durumlardan kaçınmak için kişinin odağını değiştirmesini veya yoğunlaştırmasını içerir (Gross, 2015). Bu strateji iki yaklaşımı kapsar: bireylerin dikkatlerini sıkıntı verici bir uyarıcıdan başka, ilgisiz bir uyarıcıya yönlendirdikleri odak değiştirme ve olumlu duyguları artırmak için bir deneyimin belirli yönlerine odaklanmayı içeren konsantrasyon (Kring ve Sloan, 2008). Diğer öncül odaklı stratejilerin aksine, dikkatin yayılması dış çevrenin değiştirilmesini değil, daha ziyade iç odağın yönlendirilmesini içerir (Gross, 2008). Özellikle erken çocukluk döneminde önemli olan dikkatin başka yöne kayması, çocuklar istedikleri nesnelere ulaşamadıklarında ya da bakıcılar dikkatlerini alternatif uyaranlara yönlendirdiklerinde gözlemlenebilir (Kring ve Sloan, 2010). Bu strateji, duygu düzenleme için dikkat süreçlerini şekillendirmede hem bireysel hem de çevresel etkilerin rolünü vurgulamaktadır.

Bilişsel değişim, bireylerin yaşadıkları olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltmak için olaylara veya durumlara yönelik bakış açılarını değiştirmelerini içerir. Bu strateji, olaylar hakkındaki düşünce ve algıların değiştirilmesinin yanı sıra zorlu koşullarda kişinin yetenek ve kabiliyetlerinin yeniden değerlendirilmesini de kapsar (Lowenstein, 2007). Örneğin, bir sporcunun yarışma öncesi kaygısını bir tehditten ziyade doğal bir deneyim olarak yeniden çerçevelendirmesi, kaygı düzeylerinin azaltılmasına yardımcı olabilir ve bireylerin algılarını değiştirerek duygularını nasıl

düzenlediklerini gösterir. Benzer şekilde, bireyler başkalarının daha zor durumlarla karşı karşıya olabileceğini düşünerek olumsuz duygularını hafifletebilir ve bu da bilişsel değişimin etkinliğini gösterir. Araştırmalar, bilişsel değişimin olumsuz duyguları ve fiziksel etkilerini düzenlemedeki işlevselliğinin altını çizerek, tehdit edici olmayan bir duygusal deneyimi teşvik ettiğini ve kontrollü duygusal tepkileri kolaylaştırdığını öne sürmektedir (Gross ve Munoz, 1995; Richards ve Gross, 2000; Gross ve Thompson, 2007).

Tepki değişimi, durumların kendisinden ziyade duyguların sonuçlarını değiştirmeyi amaçlamaktadır. Öncül yönelimli stratejilerden farklı olarak, tepki değişimi ağırlıklı olarak duyguların bedensel, tepkisel ve deneyimsel boyutlarını hedef alır. Bu strateji fizyolojik bastırma, deneyimsel bastırma ve dışavurumcu bastırma gibi çeşitli yaklaşımları kapsar (Kring ve Sloan, 2008). İfade edici bastırma, olaylara tepki olarak hissedilen duyguları yansıtmaktan veya ifade etmekten kaçınmayı içerir ve etkinliği yaşanan duyguların niteliğine göre değişir (Giuliani vd., 2008). Araştırmalar, olumlu durumlarda duyguları bastırmanın duygusal deneyimleri kısıtlarken, olumsuz durumlarda dışavurumcu bastırmanın etkinliğinin sınırlı olduğunu göstermektedir (Gross ve Levenson, 1993). Araştırmalar ayrıca, dışavurumcu bastırmayı kullanan bireylerin, olumlu duygularda azalma ve hatırlama ve hafıza gibi bilişsel işlevlerde bozulmanın yanı sıra, artan kaygı ve olumsuz duygular yaşama eğiliminde olduklarını göstermektedir (Tull vd., 2010; Gross ve John, 2003; Richards ve Gross, 1999). Deneyimsel bastırma, alkol veya yiyecek gibi maddeler tüketerek olumsuz duyguları hafifletmeye çalışmayı içerirken, fizyolojik bastırma ilaç veya fiziksel egzersiz gibi yöntemlerle olumsuz duyguların bedensel etkilerini azaltmayı veya değiştirmeyi amaçlar (Kring ve Sloan, 2010). İlginç bir şekilde, hem dışavurumcu hem de fizyolojik bastırma stratejileri olumlu duyguların azalması ve olumsuz duyguların artması ile ilişkilendirilmiştir (Dan-Glausse ve Gross, 2011). Bu bulgular, tepki değiştirme stratejilerinin nüanslı dinamiklerinin ve bunların duygusal deneyimler üzerindeki etkilerinin altını çizmektedir.

2.3.4.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Modeli

Literatürde, bilişsel başa çıkma ve bilişsel duygu düzenleme sıklıkla birbirinin yerine kullanılır ve her ikisi de duygusal olarak uyarıcı uyaranları yönetmek için kullanılan bilişsel stratejileri ifade eder (Thompson, 1991). Bu kavramsallaştırma,

duyguların bilişsel süreçler aracılığıyla düzenlenmesinin insan işleyişinin ayrılmaz bir parçası olduğunu öne sürmektedir. Buna göre, bilişsel süreçler, özellikle tehdit edici veya stresli durumlar karşısında bireylerin duygularını düzenlemelerini ve duygusal tepkileri üzerinde kontrol sahibi olmalarını sağlayabilir. Bu çerçevede, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini tanımlamayı ve bunların etkinliğini belirlemeyi amaçlayan çok sayıda model ortaya çıkmıştır (Togay, 2022).

Bilişsel duygu düzenleme modeline göre, bilişsel başa çıkma ve bilişsel duygu düzenleme eş anlamlıdır ve her ikisi de kişinin artan duygusal tepkilerini modüle etme kapasitesine atıfta bulunur. Bu başa çıkma mekanizmaları birbirleriyle uyumlu ya da çelişkili olabilir. Burada, bireyin bilişsel süreçleri, bu duyguların ortaya çıkardığı stres ve baskıdan bunalmak yerine, deneyimledikleri duyguları düzenlemede ve bunlar üzerinde kontrol sağlamada çok önemli bir rol oynamaktadır (Garnefski vd., 2001).

Bu modelde, her biri bireyin stresli ya da tehdit edici yaşam olaylarının ardından verdiği bilişsel tepkileri temsil eden toplam dokuz boyut ana hatlarıyla belirtilmiştir. Bu boyutlar, mevcut literatürde bulunan yerleşik başa çıkma kriterlerine dayanarak oluşturulmuştur. İlk boyut olan kendini suçlama, bireyin karşılaştığı deneyimlerden kendisini sorumlu tutma eğilimi ile ilgilidir. Buna karşılık, başkalarını suçlama boyutu, kişinin deneyimlerinin nedenlerini veya sorumluluğunu dış faktörlere atfetmesini içerir. Kabullenme boyutu ise, bunun aksine, bireyin durumu benimsemeye ve yaşananlarla yüzleşmeye yönelik bilişsel duruşunu yansıtır. Kabullenmenin tipik olarak işlevsel bir başa çıkma tepkisi olarak görülebileceği, çünkü durumun gerçekliğini kabul etme, buna uyum sağlama ve duyguları buna göre düzenleme çabası gerektirdiği ileri sürülmektedir. Eylem odaklı başa çıkmanın bilişsel yönüyle uyumlu olan planlana tekrar odaklanma, olumsuz olayla başa çıkmak için atılacak adımları ve stratejileri düşünmeyi içerir. Ancak, bilişsel olarak planlama yapmanın mutlaka davranışsal eylemlere dönüşmesi gerekmediği vurgulanmaktadır (Garnefski vd., 2001).

Pozitif yeniden odaklanma boyutu, zihinsel geri çekilme aracı olarak kişinin odağını mevcut olumsuz olaylardan daha neşeli ve hoş konulara kaydırmasını içerir. Başlangıçta kısa vadede faydalı olsa da, bu yaklaşım uzun vadeli adaptif başa çıkma stratejilerini engelleyebilir. Ruminasyon boyutu, olaylarla ilgili olumsuz düşünce ve duyguların neden ve sonuçlarını tekrar tekrar analiz etmeyi gerektirir. Pozitif yeniden değerlendirme, kişisel gelişim için olaylara yapıcı bir anlam yüklemeyi içerir. Olayları

bir perspektife oturtmak, şiddetlerini en aza indirmeyi veya diğer olaylara kıyasla göreceli önemlerini vurgulamayı içerir. Felaketleştirme, bir deneyimin aşırı olumsuzluğu üzerinde durmayı içerir ve tipik olarak uyumsuz bir başa çıkma tarzı olarak kabul edilir (Garnefski vd., 2001).

2.3.5. Duygu düzenlemenin gelişimsel süreçleri

Duygu düzenlemenin gelişimine ilişkin literatür incelendiğinde, araştırmacıların bu konuyu bebeklikten itibaren ele aldıkları görülmektedir (Thompson, 1994). Duygu düzenleme, zaman içinde kademeli olarak gelişen bir süreçtir (Gross ve Munoz, 1995). Örneğin, çocukların duyguları anlama ve uygun şekilde tepki verme becerileri bilişsel gelişimle ilişkilendirilebilirken, duygularını ifade etme kapasiteleri dil edinimiyle bağlantılıdır. Ayrıca, çevrelerindeki kişilerin davranışlarını ve tepkilerini gözlemleme ve taklit etme yetenekleri de sosyal gelişimden etkilenir (Işık-Uslu, 2016). Öte yandan, yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireylerde gözlemlenen duygu düzenleme tarzları, genellikle bebeklik ve çocukluk dönemindeki sosyal etkileşimler, fizyolojik tepkiler ve mizaç özellikleri gibi çeşitli faktörlerle ve bu alanlardaki gelişimle bağlantılıdır (Gross ve Thompson, 2007).

Yaşamın ilk evresi olan bebeklik döneminde, duygu düzenleme ağlama, ilgi çekici nesnelere yaklaşma, emme veya bakıcıların dikkatini dağıtmaya çalışma gibi davranışlarla kendini gösterir. Sıkıntı içindeki bebekler genellikle parmaklarını emerek ya da dikkatlerini başka nesnelere yönlendirerek duygularını düzenlerler. Duygu düzenlemeye yönelik bu erken yaklaşımlar öncelikle kendiliğinden gelişen davranışlardır ve bilinçli çaba gerektirmez (Rothbart vd., 2011). Gerçekten de bebeklik döneminde duygu düzenleme, bakım verenlerin bebeğe yönelik tepki ve davranışlarından büyük ölçüde etkilenir. Bu nedenle, bakım verenlerin sergilediği olumlu tavır ve eylemler bebeğin duygu düzenleme sürecinde çok önemli bir rol oynar (Thompson, 1994). Ancak, bebekler büyüdükçe, duygularını yönetmek için yeni stratejiler geliştirerek duygu düzenleme yaklaşımlarını şekillendirmede daha aktif bir rol üstlenirler (Eisenberg vd., 2004).

Okul öncesi yıllarda, çocuklar çevreyle artan etkileşimleriyle birlikte duygu düzenleme konusunda daha fazla yetkinlik gösterir ve yeni davranış stratejileri geliştirmeye başlarlar (Cole vd., 1994). 2-6 yaş aralığında, artan sosyalleşme, duygularının yoğunluğunu modüle etme yeteneklerinin farkına varma, ilerleyen dil

becerileri ve yeni problem çözme yaklaşımlarının formülasyonu, çocukların duygularıyla aktif bir şekilde ilgilenmelerini sağlar (Demirkapı, 2014). Ayrıca, çocukların bilişsel gelişimleri ilerledikçe, çevrelerindeki kişilerin duygularını anlama kapasiteleri de genişler (Cole vd., 1994). Bu gelişim aşamasında, çocuklar duygusal yoğunluğu azaltmak için belirli uyaranlara maruz kalmayı kısıtlama, kendi kendine sözelleştirme veya dikkatlerini başka faaliyetlere yönlendirme gibi çeşitli teknikler kullanabilirler. Örnekler arasında, bir bakıcı ayrıldığında çocuğun geri döneceğine dair güvence vermesi, ani gürültüye tepki olarak kulaklarını kapatması veya sıkıntı verici faaliyetlerden daha eğlenceli olanlara geçiş yapması sayılabilir (Thompson ve Goodvin, 2007).

Yukarıda bahsedilenlerden yola çıkarak, hem kalıtım ve doğuştan gelen kişilik özellikleri gibi içsel faktörlerin hem de bakım veren etkileşimleri gibi çevresel faktörlerin çocukların duygu düzenleme süreçlerini önemli ölçüde etkilediği açıktır. Bebeklik döneminde duygu düzenlemenin şekillenmesinde bakım verenler önemli bir rol oynarken, çocuklar okul öncesi dönemde kademeli olarak daha aktif bir rol üstlenir ve ilkokul yıllarında kendi duygu düzenleme stratejilerini yönetmeye başlarlar (Premo ve Kiel, 2014). Okul yıllarında, çocuklar kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama konusunda önemli ilerleme kaydeder, başkalarının duygularına karşı şefkat ve empati göstermeyi öğrenirler (Masters, 1991). Dahası, duygusal ifadeyi çevreleyen kültürel normların giderek daha fazla farkına varır ve bu çerçevede uygun şekilde yanıt vermeye çalışırlar (Hubbard ve Coie, 1994). Tipik gelişim gösteren bir ilkokul çocuğu duygularını ne zaman sergileyeceğini veya gizleyeceğini öğrenir ve bu aşamanın sonuna doğru gelişmiş problem çözme becerileri ve bilişsel yeniden yapılandırma becerileri gösterir (Eisenberg vd., 2005). Ayrıca, çocukların duyguları bu dönemde daha karmaşık hale gelir ve genellikle yetişkin müdahalesi olmadan duygularını düzenleme konusunda özerklik sergilerler (Holodynski ve Friedlmeier, 2006).

2.4. Şiddet Eğilimi

Şiddet yaygın bir küresel sorun olarak ortaya çıkmıştır ve özellikle 15-44 yaş arası bireyler için başlıca ölüm nedenleri arasında yer almaktadır (Dahlberg ve Krug, 2006). Dünya Sağlık Örgütü tarafından tanımlandığı şekliyle şiddet, başka bir kişiye karşı fizyolojik veya psikolojik zararla sonuçlanan kasıtlı fiziksel güç kullanımını içermektedir (WHO, 2002). Kentleşme, teknolojik gelişmeler, göç, ekonomik

değişimler ve genişleyen eşitsizlik gibi faktörlerin etkisiyle toplumun çeşitli kesimlerinde yaygınlığı artmıştır (Murshid ve Murshid, 2019). Tolerans düzeylerinin azaldığı ve korkuların arttığı ergenlik dönemi, bireylerin olumsuz duygularını düzenleme konusunda yaşadıkları zorluklar göz önüne alındığında, şiddet nedeniyle fiziksel veya psikolojik zarar görmeye karşı özellikle savunmasız oldukları kritik bir aşamayı temsil etmektedir (Haskan ve Yıldırım, 2012).

Şiddetin temel nedenlerinin anlaşılması ve ele alınması, ortadan kaldırılması için zorunludur. Araştırmalar, algılanan ebeveyn reddi, bağlanma stilleri ve şiddet eğilimi arasında bir korelasyon olduğunu ve artan sosyal desteğin bu tür eğilimlerle ters orantılı olduğunu göstermektedir. Tersine, ihmalkâr ebeveyn davranışı şiddet riskini artırmaktadır (Karaboğa ve Eker, 2020). Ayrıca, araştırmalar erkek çocuklarda şiddet eğiliminin kızlara kıyasla daha yaygın olduğunu göstermektedir (Haskan-Avcı ve Yıldırım, 2015). Medya, özellikle de şiddeti ve kahramanlığı yücelten televizyon dizileri, ergenler arasında şiddet eğilimlerini beslemektedir. Ayrıca, ailesel şiddete maruz kalma, ebeveyn alkolizmi ve ailesel suçluluk, şiddete yönelik eğilimin artmasına katkıda bulunmaktadır. Boylamsal çalışmalar, çocukluk döneminde hem saldırganlığın hem de düşük sosyoekonomik statünün yetişkinlikte şiddet davranışını öngördüğünü, kiliseye devam etme ve aile içi çatışmaların azalması gibi faktörlerin ergenlik döneminde koruyucu faktörler olarak hizmet ettiğini göstermektedir (Dubow vd., 2016).

Bununla birlikte, aile içi çatışmalar, anne-oğul uyuşmazlığı ve ebeveyn koalisyonu gibi aile dinamikleri de çocukların şiddet eğilimlerini önemli ölçüde etkilemektedir (Ramphelle, 1997). Teknolojideki gelişmeler şiddet davranışının alanını sanal ortamlara doğru genişletmiş, araştırmalar siber zorbalığa yönelik eğilimleri gerçek dünyadaki şiddete yatkınlıkla ilişkilendirmiştir (Sarı ve Camadan, 2016).

2.4.1. Şiddet eğilimini açıklayan kuramsal yaklaşımlar

2.4.1.1. Biyolojik temelli kuram

Şiddete biyolojik bakış açısı, davranış üzerindeki genetik, doğuştan gelen ve organik etkileri inceler. Bu çerçevedeki araştırmalar, şiddet içeren ve saldırgan davranışlarla ilişkili olarak etiyolojiyi, genetik yatkınlıkları, beyin anormalliklerini,

nörolojiyi, beyin enfeksiyonlarını ve beyni etkileyen tıbbi durumları ve travmadan kaynaklanan yapısal ve işlevsel beyin değişikliklerini keşfetmeyi amaçlamaktadır (Ali ve Naylor, 2013). Rosenbaum vd.'nin (1994) kafa travması geçiren erkekleri incelediği çalışma gibi çalışmalar, travmanın kendisinin doğrudan şiddete neden olmasa da dürtü kontrol mekanizmalarını bozarak saldırgan davranış riskini artırabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca, kafa travmasını takip eden kişilik değişiklikleri kişiler arası ilişkileri etkileyebilir ve saldırganlığa katkıda bulunabilir.

Nörotransmitter seviyelerini inceleyen araştırmalar, testosteron ve serotonin seviyeleri ile erkeklerin saldırganlığı arasında korelasyonlar bulmuştur. Yüksek testosteron seviyeleri artan saldırganlıkla ilişkilendirilirken, düşük serotonin seviyeleri olumsuz ruh hali ve davranışla ilişkilendirilmiş, yüksek serotonin seviyeleri ise daha düşük saldırganlıkla ilişkilendirilmiştir (Booth ve Dabbs, 1993; Young ve Leyton, 2002).

Bueso-Izquierdo vd. (2022) tarafından gözden geçirilenler gibi nörogörüntüleme çalışmaları, partnerlerine karşı şiddet uygulayan erkeklerin beyin işlevlerine ışık tutmaktadır. Bu çalışmalar, duygusal işleme ve düzenlemeden sorumlu beyin bölgelerinin hacim olarak daha küçük olduğunu ve şiddet uygulayan bireylerde, şiddet uygulamayan meslektaşlarına kıyasla kortikal kalınlığın azaldığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular biyolojik faktörlerin şiddet davranışındaki rolünün altını çizmektedir. Bununla birlikte, biyolojik faktörler şiddet davranışının ortaya çıkmasına önemli katkıda bulunsa da, şiddeti kapsamlı bir şekilde açıklamak için yeterli olmadıklarını kabul etmek çok önemlidir. Sosyal, çevresel ve psikolojik etkiler de dahil olmak üzere diğer faktörler de şiddetin karmaşık doğasını anlamada dikkate alınmalıdır.

2.4.1.2. Psikanaliz ve psikoanalitik temelli kuramlar

Freudyen teoriye göre, insanlar iki temel içgüdü tarafından yönlendirilir: cinsellik ve saldırganlık. Freud başlangıçta nevrotik çatışmaları öncelikle cinsellikle ilişkilendirirken, saldırganlığı psikoseksüel gelişim sürecinin bir parçası olarak görmüştür. Ancak daha sonra bu bakış açısını revize ederek saldırganlığı bireyin kendini koruma içgüdülerine bağlamıştır. Bu revize edilmiş görüşe göre saldırganlık, bireyin refahına yönelik engeller ya da tehditler algıladığı durumlara bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Karr, 1971).

Klasik psikanaliz, görünüşte açıklanamayan eylemlerin altında yatan duygusal dinamikleri keşfetmek için savunma mekanizmalarını kullanır. Bu çerçevede, bilinçdışı savunma mekanizmaları saldırgan davranışların ortaya çıkmasında rol oynar. Bu mekanizmalar, bireyi iç çatışmalardan ve sıkıntılardan korumaya hizmet eden yansıtma, karşı tepki ve eylemi içerir (Lee, 2015).

Psikanalistler, şiddet içeren davranışların gelişiminde çeşitli faktörlerin önemli olduğunu düşünmektedir. Bu faktörler, kayıp ve travma gibi deneyimlerin yanı sıra bağlanma kapasitesi ve ebeveynlerle ilişkiler de dahil olmak üzere bağlanma yönlerini kapsamaktadır. Ayrıca, benlik, süperego, zihinselleştirme kapasitesi, bilinçli ve bilinçdışı fanteziler ve öz düzenleme kapasitesiyle ilgili faktörlerin de etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, inkar ve yansıtma gibi ilkel savunma mekanizmalarının aşırı kullanımının saldırgan davranışların oluşumuna katkıda bulunduğu kabul edilmektedir (Yakeley ve Meloy, 2012).

Freud'un temel bir içgüdü olarak saldırganlığa yaptığı vurgunun aksine, diğer psikanalitik kuramcılar saldırganlığın doğası ve kökenleri hakkında alternatif bakış açıları sunmaktadır. Alfred Adler, insan doğasında içkin bir saldırganlık içgüdüsü olmadığını öne sürmüştür. Bunun yerine, insanların üstünlük için olumlu bir çabaya sahip olduğunu ve saldırganlığın bu üstünlük arzusunu engelleyen engellere bir yanıt olarak ortaya çıktığını öne sürmüştür (Tönbül, 2015). Carl Jung, Freud'un libido kavramını genişleterek libidonun hem yaşam hem de ölüm içgüdülerini kapsadığını öne sürmüştür. Bu çerçevede Jung, libidoyu yaşam ve ölüm, sevgi ve nefret gibi karşıt kutupları içeren dinamik bir güç olarak görmüştür. Libidonun yapıcı bir şekilde kanalize edilmediğinde yıkıcı hale geldiğini savunmuştur (Sargın vd., 2016). Hem psikanalizden hem de varoluşçu terapiden etkilenen Erich Fromm, saldırganlığı dış tehditlere verilen bir yanıttan ziyade biyolojik olarak programlanmış bir tepki olarak görmüştür. Saldırganlığın, yalnızca içgüdüsel dürtüler tarafından yönlendirilmekten ziyade, bireyin varlığına yönelik bir tehdit algıladığında tetiklendiğini öne sürmüştür (Sargın, Avşaroğlu ve Yılmaz, 2016).

Genel olarak, psikanaliz ve psikanalitik temelli kuramlar, şiddet davranışının içgüdüsel temellerine ilişkin farklı bakış açıları sunmaktadır. Freud gibi bazı kuramcılar içgüdüsel nedenleri vurgularken, Adler ve Fromm gibi diğerleri belirli koşullar altında yıkıcı hale gelebilen yapıcı veya koruyucu içgüdülerin rolünü vurgulamaktadır.

2.4.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Albert Bandura tarafından öne sürülen kuram, doğuştan gelen içgüdüler veya genetik yatkınlıklar yerine çevresel etkilerin rolünü vurgulayarak saldırgan davranışın oluşumuna ilişkin benzersiz bir bakış açısı sunmaktadır. Bandura, saldırganlığın doğuştan gelmediğini, daha ziyade kişinin çevresindeki dış uyaranlara maruz kalması yoluyla edinildiğini ileri sürmüştür. Saldırganlığı yalnızca biyolojik faktörlere bağlayan geleneksel teorilerin aksine Bandura, saldırgan davranışların başkalarını gözlemleme ve taklit etme yoluyla öğrenildiğini savunmuştur. Bandura'ya göre, bu öğrenilmiş saldırganlık nesiller boyunca aktarılabilir, bu da sosyal çevrenin saldırgan eğilimlerin gelişimi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Bandura, 1973).

Kuramın merkezinde, davranışın gözlemsel öğrenme yoluyla edinildiği, bireylerin sosyal çevrelerinde başkalarının eylemlerini gözlemlediği ve taklit ettiği kavramı yer almaktadır. Bandura, gözlemsel öğrenmenin saldırganlık üzerindeki etkisini göstermek için ufuk açıcı Bobo Doll deneyini gerçekleştirmiştir. Bu deneyde, yetişkinler tarafından modellenen saldırgan davranışları gözlemleyen çocuklar, saldırgan oyun için tasarlanmış bir oyuncak olan Bobo Doll ile etkileşime girme fırsatı verildiğinde kendileri de yüksek düzeyde saldırganlık sergilemiştir (Tatlıoğlu, 2021). Bobo Doll deneyinin bulguları, Bandura'nın teorisine ampirik destek sağlayarak sosyal modellemenin saldırgan davranışların edinimi üzerindeki önemli etkisini vurgulamıştır.

Bununla birlikte kuram, geleneksel psikanalitik teorilerin doğasında var olan deterministik saldırganlık görüşüne meydan okuyarak, bireysel eylemlilik ve çevresel etkiler arasındaki karmaşık etkileşime dair daha incelikli bir anlayış sunmaktadır. Bandura'nın teorisi, saldırganlığın öğrenilebileceğini, ancak kaçınılmaz olmadığını ve toplum içinde saldırgan davranışların yayılmasını azaltmayı amaçlayan müdahale ve önleme stratejilerine yer bıraktığını öne sürmektedir. Sosyal Öğrenme Teorisi, öğrenilmiş davranışların şekillendirilebilirliğini ve sosyal bağlamın etkisini kabul ederek, saldırganlığın gelişiminin altında yatan mekanizmalar hakkında değerli bilgiler sunmakta ve toplumlarda prososyal davranışları teşvik etmek ve şiddeti azaltmak için yollar önermektedir (Bandura, 1973; Tatlıoğlu, 2021).

2.4.2. Şiddet eğilimi risk faktörleri

2.4.2.1. Kişisel faktörler

Şiddet eğilimi, kişiden kişiye değişen bireysel faktörlerden etkilenen çok yönlü bir olgudur. Çevresel koşullar benzer olsa da, şiddete başvurma kararı da dahil olmak üzere bu koşullara verilen tepki bireyler arasında farklılık göstermekte, bu da kişisel faktörlerin önemli rolüne işaret etmektedir. Bu kişisel faktörler, özellikle psikolojik yönler olmak üzere, şiddet eğilimine katkıda bulunabilecek çok çeşitli unsurları kapsamaktadır (Çetin, 2016).

Şiddete yönelik artan eğilimlerle ilişkilendirilen kişisel faktörler arasında çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yer almaktadır. Düşük zeka, yetersiz motor beceriler, öğrenme güçlükleri ve doğum öncesi, doğum sırası veya doğum sonrası komplikasyonlardan kaynaklanan sorunları olan bireyler saldırgan davranışlara daha yatkın olabilmektedir. Ayrıca, sağlık sorunları, hiperaktivite, dikkat eksikliği ve saldırganlık ya da antisosyal eğilimlerle karakterize kişilik bozuklukları şiddet eğiliminin artmasıyla bağlantılıdır. Şiddet geçmişi veya erken yaşta aşırı alkol ve madde kullanımına maruz kalma gibi çocukluk deneyimleri, şiddet eğilimlerinin gelişmesine daha fazla katkıda bulunur (Kızmaz, 2006).

Şiddet eğiliminin altında yatan kişisel faktörleri araştırırken, bireyin gelişimsel özelliklerini göz önünde bulundurmak çok önemlidir. Erken öğrenme deneyimleri, çocukluk döneminde gözlemlenen davranışların modellenmesi, duygusal, sosyal, zihinsel ve psikoseksüel gelişimin yanı sıra bireyin olayları algılaması gibi faktörler de önemli rol oynamaktadır (Türküm, 2011). Bu çok yönlü kişisel özelliklerin dikkate alınmasıyla, şiddet eğilimlerinin kökenlerine ilişkin daha kapsamlı bir anlayışa ulaşılabilir ve bireylerde şiddet riskini ele almayı ve azaltmayı amaçlayan hedefe yönelik müdahaleler ve önleyici tedbirler kolaylaştırılabilir.

2.4.2.2. Ailesel faktörler

Aile yapısı ve dinamikleri, bireyin şiddet eğiliminin şekillenmesinde önemli bir rol oynamakta, aile ortamındaki çeşitli faktörler şiddet eğilimlerinin ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır. Alkol ve madde bağımlılığı gibi sorunlarla şiddetlenen aile birimindeki stres ve sosyal destek ağlarının yokluğu, aile içi şiddet için verimli bir zemin yaratabilir (Özcebe, 2006). Ayrıca, ebeveynlerin psikolojik sağlık sorunları ve

aile içi sağlıksız iletişim kalıpları aile içi şiddet riskini daha da artırmaktadır (Fıçıcı, 2022). Araştırmalar, düşük sosyoekonomik statüye sahip ailelerde şiddet yaygınlığının daha yüksek olduğunu göstermektedir; çünkü ekonomik zorlanma stres düzeylerini artırmakta ve çocuklara yönelik ebeveyn şiddeti vakalarının artmasına neden olmaktadır (Baykal, 2008).

Aile içi şiddete doğrudan maruz kalmak veya bu tür şiddete tanık olmak, düşük sosyoekonomik statü ve parçalanmış aile yapıları gibi faktörlerle birleştiğinde, sosyal ve psikolojik yoksunluklar nedeniyle çocuklarda saldırgan tutumların gelişmesine yol açabilir (Coşkun ve Bebiş, 2014). Aile ortamında şiddete maruz kalma, özellikle şiddet davranışının nesiller arası aktarımı açısından, bireyin şiddete eğilimi için önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır (Çetin, 2016). Aile içinde şiddete tanık olmanın etkisi, bir çocuğun yaşam tarzı ve gelecekteki ilişkileri üzerinde derin ve uzun süreli etkilere sahip olabilir ve potansiyel olarak kimliklerini istismarcı eğilimler içerecek şekilde şekillendirebilir. Araştırmalar, çocukluk döneminde şiddete maruz kalan bireylerin yetişkinlikte kendi çocuklarına karşı şiddet uygulama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Fıçıcı, 2022).

Bu bulgular ışığında, ailenin şiddet döngüsünün hafifletilmesinde veya sürdürülmesinde çok önemli bir rol oynadığı ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, bu döngüyü kırmayı amaçlayan müdahaleler aile dinamiklerini hedef almalı ve şiddetten etkilenen bireylere aile bağlamında destek sağlamalıdır. Aile içinde şiddete katkıda bulunan temel faktörleri ele alarak ve sağlıklı iletişim ve başa çıkma mekanizmalarını teşvik ederek, şiddetin yaygınlığını azaltmak ve gelecek nesiller için daha güvenli ve daha besleyici ortamlar yaratmak mümkündür.

2.4.2.3. Toplumsal ve çevresel faktörler

Çevresel ve sosyal faktörler şiddetin yaygınlaşmasına önemli ölçüde katkıda bulunmakta, toplumdaki çeşitli koşullar şiddet eğilimlerinin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Şiddet araçlarına kolay erişim, yetersiz eğitim, sosyal düzensizlik ve toplumun şiddete karşı duyarsızlaşması gibi faktörler şiddete elverişli bir ortamın oluşmasına hizmet etmektedir (Çetin, 2016). Özellikle sosyoekonomik açıdan dezavantajlı gruplar arasında şiddet, güç gösterisinde bulunmak veya mağduriyetleri gidermek için bir araç olarak kullanılabilmektedir.

Bununla birlikte, medyada şiddetin yaygın bir şekilde yer alması, şiddet davranışına olan eğilimi daha da artırmaktadır (Çuhadaroğlu, 2006). Medyanın çeşitli biçimlerinde şiddetin canlı ayrıntılarla tasvir edilmesi, bireylerin şiddet içeren davranışları öğrenmesi ve içselleştirmesi için güçlü bir örnek teşkil etmektedir (Coşkun ve Bebiş, 2014). Medyanın şiddet tasvirlerine doyması, bireyleri şiddetin etkilerine karşı duyarsızlaştırmakla kalmıyor, aynı zamanda bu tür davranışları normalleştirerek toplumda süreklilik kazanmasına katkıda bulunuyor.

MEB (2008) tarafından yürütülen araştırma, şiddetin altında yatan sosyal faktörleri daha da aydınlatmış ve toplumdaki yaygınlığına katkıda bulunan temel etkenleri belirlemiştir. Politika yapıcılar ve paydaşlar, bu faktörleri sistematik bir şekilde araştırarak şiddetin temel nedenlerine ilişkin değerli bilgiler edinmekte ve toplumsal sorunların ele alınmasına ve barış ve uyuma elverişli ortamların teşvik edilmesine yönelik hedefli müdahalelerin geliştirilmesine olanak sağlamaktadır. Çevresel ve sosyal faktörlerin şiddet üzerindeki etkisini azaltmaya yönelik çabalar, şiddetsizliğe değer veren ve olumlu çatışma çözümü stratejilerini teşvik eden bir kültür yaratmak için eğitim, sosyal reform ve medya okuryazarlığına öncelik vermelidir. Çeşitli sektörler arasında işbirliği çabalarıyla, herkes için daha güvenli ve daha barışçıl bir toplum yaratmak mümkündür.

2.4.3. Şiddetin nedenleri

Şiddet, her biri saldırgan davranış eğilimine katkıda bulunan biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karmaşık bir etkileşiminden kaynaklanmaktadır. Biyolojik açıklamalar, hormonal dengesizlikler ve genetik yatkınlıkların şiddet eğilimine önemli katkıları olduğuna işaret etmektedir (Şenol ve Yıldız, 2013). Yüksek saldırganlık seviyeleri ve erkeklik hormonları, yüksek Y kromozomu seviyeleri gibi genetik faktörler ve vücuttaki düşük serotonin seviyeleri de dahil olmak üzere nörokimyasal dengesizlikler şiddetle ilişkilendirilen biyolojik nedenler arasındadır (Erten ve Ardalı, 1996). Ayrıca, madde bağımlılığı ve beyindeki nörokimyasal bozukluklar saldırgan davranışları şiddetlendirebilir.

Psikolojik faktörler de şiddet eğilimlerinin ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır; psikolojik sağlık sorunları ve çocukluk çağı travmaları önemli katkılarda bulunmaktadır (Subaşı ve Akın, 2003; Özdemir ve Sezgin, 2011). Antisosyal kişilik bozukluğu veya psikotik bozukluğu olan bireyler, genellikle

içselleştirilmiş psikolojik çatışmalar ve dış stres faktörlerinin bir kombinasyonu nedeniyle şiddet içeren davranışlarda bulunmaya özellikle eğilimli olabilirler.

Ayrıca, toplumsal normlar ve kültürel uygulamalar şiddet içeren davranışları sürdürebildiği ya da hafifletebildiği için şiddetin sosyal boyutu da göz ardı edilemez. Birçok kültürde, özellikle kadınlara yönelik şiddet normalleştirilmekte ve genellikle meşru bir güç kullanımı olarak görülmektedir (Şenol ve Yıldız, 2013). Erkeklerin kadınlar üzerindeki üstünlüğünü savunan ve toplumsal cinsiyete dayalı şiddeti onaylayan ataerkil gelenekler, şiddetin toplumdaki yaygınlığına daha da katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, medyada şiddetin normalleştirilmesi, eğitimsizlik, yoksulluk, göç ve silahlı çatışmalar gibi toplumsal faktörler de şiddet içeren davranışların devam etmesine katkıda bulunmaktadır (Balcıoğlu, 2001; Çivi vd., 2008).

2.4.4.4. Şiddetin aktarımı

Aile içi şiddete maruz kalmak hem aile birimine hem de toplumun dokusuna derin zararlar verir. Aile içi şiddet aile dinamikleri içinde kökleşirse, yalnızca doğrudan mağdurları değil, aynı zamanda bu tür ortamlarda yetişen çocukları da olumsuz etkiler ve nesiller boyunca bir şiddet döngüsünü sürdürür (Bayındır, 2010). Bireyler genellikle gelişim yıllarında gözlemledikleri davranışları taklit eder ve benimserler. Çocuklar ebeveynlerinin şiddet içeren davranışlarını doğrudan ya da dolaylı olarak özümseyerek bu davranışları çocukluk boyunca pekiştirir ve ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde tekrarlarlar. Bu öğrenilmiş şiddet eğilimleri tipik olarak stres veya çatışma dönemlerinde daha sık ortaya çıkar. Yetişkin olduklarında ise bireyler, problem çözme ve başkaları üzerinde kontrol sağlama aracı olarak bu öğrenilmiş davranışlara sıklıkla başvururlar (Özgentürk vd., 2012). Aile içi şiddete maruz kalan veya tanık olan çocuklar, yetişkin olduklarında bu tür şiddeti uygulamaya istatistiksel olarak daha meyillidir (Akers, 2000).

Çocuklar sosyal davranış kalıplarını aileleri ve çevreleriyle etkileşim yoluyla geliştirir ve içselleştirirler. Olumlu ya da olumsuz olsun, çevrede gözlemlenen davranışlar çocuğun şiddet eğilimi geliştirmesini önemli ölçüde etkiler (Ayan, 2007). Şiddete maruz kalmak veya tanık olmak, çocukları şiddeti bir başa çıkma mekanizması olarak benimsemeye sevk eder ve onlara kişiler arası yönetim için şiddet kullanmayı öğretir. Şiddet içeren ortamlarda yetişen çocuklar zamanla şiddete maruz kalmayı ve

şiddet içeren davranışlarda bulunmayı normalleştirir ve nihayetinde yetişkinlikte şiddet uygulayan kişiler haline gelirler (Güleç vd., 2012).

Sosyal Öğrenme Kuramı, şiddetin nesiller arası aktarımını açıklayan önemli bir çerçevedir. Bu teoriye göre, bireyler çocuklarına şiddet içeren davranışlar kazandırırken, şiddet içermeyen alternatif sorun çözme stratejilerini öğretmekte başarısız olmaktadır (İbiloğlu, 2012). Bu teorinin savunucusu Bandura, saldırganlığın doğuştan gelen bir özellik olmadığını, daha ziyade sosyal etkileşim ve koşullanma yoluyla edinildiğini öne sürmektedir. Özünde, saldırganlık, diğer davranışlar gibi, gözlem ve taklit yoluyla öğrenilir ve genellikle olumlu uyaranlarla pekiştirilerek ortaya çıkmasına neden olur (Atkinson vd., 2002). Bandura tarafından yapılan araştırmada, aile içinde tekrarlayan saldırgan davranışlar sergileyen ebeveynlerin, çocuklarının eşyalarına ve akranlarına karşı da sert davranışlar sergiledikleri ortaya çıkmıştır (Köknel Ö., 2000). Benzer şekilde, şiddet içeren davranışlar sergileyen ergenlerin ebeveynleri ile şiddet içermeyen ergenlerin ebeveynlerinin karşılaştırıldığı ayrı bir çalışmada, ilk grubun disiplin için sözel ve fiziksel cezalar kullandığı belirtilmiştir (Avcı, 2006).

Araştırmacılar, Sosyal Öğrenme Teorisi aracılığıyla şiddetin aktarımını üç temel süreçle açıklamaktadır: model alma, problem çözme becerilerinin yetersiz edinimi ve şiddet içeren davranışların teşvik edilmesi. Model alma, bireylerin genellikle aile bağlamında rol modellerinin eylem, davranış ve tutumlarını benimseyip taklit etmelerini ve böylece şiddet eğilimlerini öğrenmelerini gerektirir. Uygun sorun çözme becerilerinin edinilememesi, şiddetle gölgelenmiş bir çocukluktan kaynaklanır ve çatışmaları şiddete başvurmadan etkili bir şekilde çözememe ile sonuçlanır. Şiddet davranışının teşvik edilmesi, mağdurların kendilerini savunamaması veya yardım arayamaması nedeniyle faillerin şiddet kullanmaya devam etmesiyle ortaya çıkar (Özgentürk vd., 2012).

Çocukluk döneminde şiddete maruz kalma, yetişkinlikte davranış ve kişilik bozuklukları geliştirme olasılığını önemli ölçüde artırmaktadır. Araştırmalar, bu tür deneyimleri olan bireylerin, özellikle ebeveyn olmaları durumunda kendi çocuklarına karşı daha sık öfke ve şiddet davranışı sergileme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Battal vd., 2016; Beyazova ve Şahin, 2001). Çocuklukta istismara maruz kalmak, yetişkinlikte şiddet suçlarına karışmak ve yeniden mağduriyet yaşamak için önemli bir risk faktörüdür (Güleç vd., 2012).

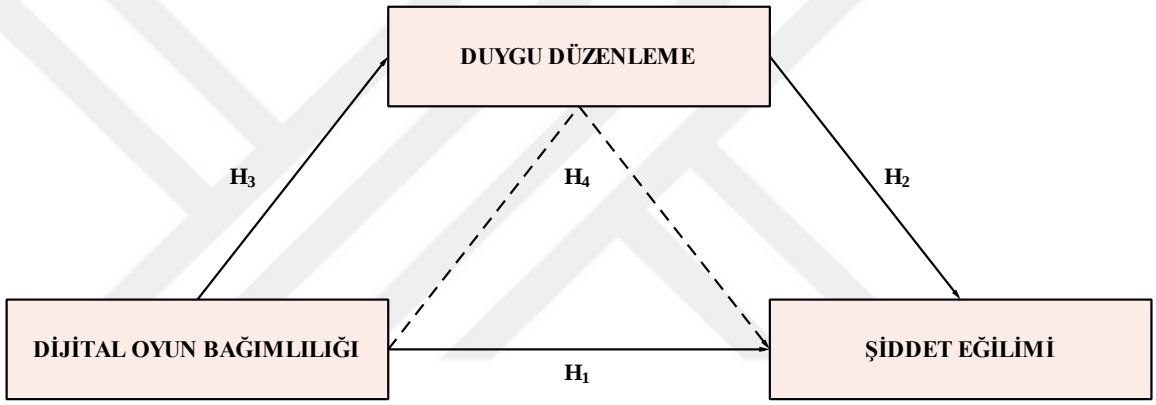
Araştırmalar, çocuklukta ebeveyn şiddetine maruz kalma ile gelecekteki şiddet eğilimleri arasında güçlü bir korelasyon olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin, bir çalışmada ebeveynlerinden şiddet gören erkeklerin %81'inin şiddet eğilimi gösterdiği bildirilmiştir (İbiloğlu, 2012). Ayrıca, aile içi şiddet mağduru olan erkeklerin, bu tür bir şiddete maruz kalmamış olanlara kıyasla, gelecekteki eşlerine karşı şiddet sergileme olasılıklarının 3,5 kat daha fazla olduğu bildirilmiştir (Astin, 1993). Buna ek olarak, aile içi şiddete maruz kalan veya tanık olan çocuklar genellikle ailedeki şiddet uygulayan figürle özdeşleşerek nesiller boyunca şiddet döngüsünü devam ettirmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Bu araştırmada iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2008). Bu model çerçevesinde dijital oyun bağımlılığı bağımsız, şiddet eğilimi bağımlı ve duygu düzenleme aracı değişkenler olarak alınmıştır. Araştırmanın modeli ve bu çerçeveye dayalı olarak geliştirilen hipotezler aşağıda sunulmuştur:



Şekil 1. Araştırma modeli

H_1: Dijital oyun bağımlılığı şiddet eğilimini artırmaktadır.

H_2: Duygu düzenleme becerileri şiddet eğilimini azaltmaktadır.

H_{2a}: Öfke duygusunu düzenleme becerisi şiddet eğilimini azaltmaktadır.

H_{2b}: Heyecan duygusunu düzenleme becerisi şiddet eğilimini azaltmaktadır.

H_{2c}: Korku duygusunu düzenleme becerisi şiddet eğilimini azaltmaktadır.

H_{2d}: Üzüntü duygusunu düzenleme becerisi şiddet eğilimini azaltmaktadır.

H_3: Dijital oyun bağımlılığı duygu düzenleme becerilerini azaltmaktadır.

H_{3a}: Dijital oyun bağımlılığı öfke duygusunu düzenleme becerisini azaltmaktadır.

H_{3b}: Dijital oyun bağımlılığı heyecan duygusunu düzenleme becerisini azaltmaktadır.

H_{3c}: Dijital oyun bağımlılığı korku duygusunu düzenleme becerisini azaltmaktadır.

H_{3d}: Dijital oyun bağımlılığı üzüntü duygusunu düzenleme becerisini azaltmaktadır.

H_4: Dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü vardır.

H_{4a}: Dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde öfke duygusunu düzenleme becerisinin aracı rolü vardır.

H_{4b}: Dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde heyecan duygusunu düzenleme becerisinin aracı rolü vardır.

H_{4c}: Dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde korku duygusunu düzenleme becerisinin aracı rolü vardır.

H_{4d}: Dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde üzüntü duygusunu düzenleme becerisinin aracı rolü vardır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini İstanbul'da bir ortaokulun beşinci, altıncı ve yedinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Okuldan alınan bilgiye göre evren sayısı 453'tür. Araştırma kapsamında evrenin tümüne ulaşmanın imkansızlığı dikkate alınarak örneklem alma yoluna gidilmiştir. Ulaşılması gereken minimum örneklem büyüklüğünün hesaplanması için Cochran'ın (1977) formülü kullanılmıştır. %95 güven düzeyinde %5 hata payında gereken minimum örneklem büyüklüğü aşağıdaki formül ile hesaplanmıştır:

$$n = \frac{N * t^2 * p * q}{d^2(N-1) + t^2(p * q)}$$

Formülde;

n: Örneklem büyüklüğü

N: Evrendeki birey sayısı

t: Standart normal dağılıma göre güven düzeyi (%95 güven düzeyi için z = 1,96, %99 güven düzeyi için z = 2,575)

p: Özelliği gösteren popülasyonun tahmini oranı (0,5 olarak alınmıştır)

q: Özelliği göstermeyen popülasyonun tahmini oranı (0,5 olarak alınmıştır)

d: Tolere edilen hata payı (çalışma için %5 içindeki gerçek oran olarak alınmıştır)

Buna göre araştırma için gereken minimum örneklem büyüklüğü 209 olarak hesaplanmıştır. Kayıp ve eksik verilerin bulunması ihtimali de göz önünde bulundurularak kolayda örnekleme tekniği (Watanabe, 2000) ile seçilen 375 katılımcıdan anket alınmıştır. 11 katılımcının verilerinin eksik ya da hatalı olduğu görülmüş ve bu katılımcılar analizler sırasında araştırmadan çıkarılmıştır. Bu bağlamda araştırma örneklemi 364 katılımcıdan oluşmuştur. Örnekleme ilişkin özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Örnekleme ilişkin özellikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	173	47,5
	Erkek	191	52,5
Aile ekonomik durumu	Düşük	38	10,4
	Orta	273	75,0
	Yüksek	53	14,6
Anne baba birliktelik durumu	Birlikte	326	89,6
	Ayrı ya da ebeveynlerden biri ölü	38	10,4
Anne eğitim düzeyi	İlkokul	124	34,1
	Ortaokul	82	22,5
	Lise	98	26,9
	Üniversite	60	16,5
Baba eğitim düzeyi	İlkokul	102	28,0
	Ortaokul	84	23,1
	Lise	108	29,7
	Üniversite	70	19,2
Annenin çocuğa karşı tutumu	Demokratik	292	80,2
	Koruyucu/Otoriter	72	19,8
Babanın çocuğa karşı tutumu	Demokratik	317	87,1
	Koruyucu/Otoriter	47	12,9
Önceki dönem not ortalaması	84 ve altı	120	33,0
	85 ve üzeri	244	67,0

Araştırmaya katılan çocukların %52,5 ile çoğunluğu erkeklerden oluşmaktadır. Çocukların %75'i aile gelir düzeyini "orta" olarak tanımlamıştır. %89,6 ile çoğunluğun anne babası birlikte iken, %34,1 ile çoğunluğun annesi ilkokul ve yine

%28 ile çoğunluğun babası da ilkokul mezunudur. Çocukların %80,2'si annesinin tutumlarını demokratik olarak tanımlarken, %87,1'i de babasının tutumlarını demokratik olarak tanımlamıştır. Önceki dönem not ortalaması 85 ve üzeri olan öğrenciler %67 ile çoğunluktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında anket kullanılmıştır. Kullanılan anket formu Demografik Bilgi Formu, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Çocuklar için Duygu Düzenleme Ölçeği Çocuk Formu ve Şiddet Eğilimi Ölçeğinden oluşmaktadır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda 8 madde yer almaktadır. Bu maddeler ile katılımcılara ilişkin cinsiyet, aile gelir düzeyi, anne baba birliktelik durumu, anne ve baba tutumları, anne ve baba eğitim düzeyi ile önceki yıl not ortalamasına ilişkin bilgilere ulaşılacaktır.

3.3.2. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Hazar ve Hazar (2017) tarafından geliştirilen ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipteki ölçek maddeleri 1-kesinlikle katılmıyorum ile 5-kesinlikle katılıyorum aralığında puanlanmaktadır. Ölçekte dijital oyun oynamaya yönelik aşırı odaklanma ve çatışma, oyun süresinde tolerans gelişimi ve oyuna yüklenen değer, bireysel ve sosyal görevlerin/ödevlerin ertelenmesi ile yoksunluğun psikolojik-fizyolojik yansıması ve oyuna dalma olmak üzere dört faktör bulunmaktadır. "Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma" alt boyutu 7 sorudan (5, 6, 7, 10, 13, 14, 23); "Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer" alt boyutu 7 sorudan (1, 3, 11, 16, 18, 21, 24); "Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi" alt boyutu 6 sorudan (12, 15, 17, 19, 20, 22) ve "Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma" alt boyutu 4 sorudan (2, 4, 8, 9) oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı faktörler için sırasıyla 0,78, 0,81, 0,76 ve 0,67; ölçek geneli için ise 0,90 bulunmuştur (Hazar ve Hazar, 2017).

3.3.3. Çocuklar için Duygu Düzenleme Ölçeği Çocuk Formu

Ölçek Rydell vd. (2003) tarafından geliştirilmiş, Harmancı ve Aytar (2023) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekte toplam 29 madde yer almaktadır. 4'lü likert tipteki ölçekte yanıtlar 1-benim için hiç uygun değil ile 4-benim için tamamen uygun aralığında puanlanmaktadır. Ölçekte öfke, heyecan, korku ve üzüntü olmak üzere 4 faktör bulunmaktadır. "Öfke" alt boyutu 9 sorudan (1-9 aralığındaki sorular), "Heyecan" boyutu 5 sorudan (10-14 aralığındaki sorular), "Korku" boyutu 8 sorudan (15-22 aralığındaki sorular) ve "Üzüntü" boyutu 7 sorudan (23-29 aralığındaki sorular) oluşmaktadır. Ölçeğin McDonald güvenirlik katsayısı faktörler için sırasıyla 0,75, 0,68, 0,65 ve 0,73; ölçek geneli için Cronbach Alfa katsayısı ise 0,89 olarak hesaplanmıştır (Harmancı ve Aytar, 2023).

3.3.4. Şiddet Eğilimi Ölçeği

Ölçek Göka vd. (1995) tarafından Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yürütülen "Orta Öğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin Saldırganlık ve Şiddet Eğilimleri" konulu araştırmada kullanılmak üzere geliştirilmiş ve daha sonra T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu'nun "Aile İçinde ve Toplumsal Alanda şiddet" konulu araştırmasında kullanılmak üzere temel yapısı değiştirilmeden yeniden desenlenen Şiddet Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır (Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, 1998). Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert tipteki ölçeğin yanıtları 1-benim için hiç uygun değil ile 4- benim için çok uygun arasında puanlanmaktadır. Ölçekte faktör yapısı bulunmamakta olup, ölçekten alınan toplam puanın artması şiddet eğiliminin arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı Göka vd. (1995) tarafından 0,78 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı'ndan 20.10.2023 tarih ve 2023-08-58 numara ile onay alınmıştır. Bununla birlikte MEB'ten 07.12.2023/E-59090411-44-91526050 ve 08.12.2023/E-59090411-44-91586339 tarih/sayı ile anket uygulama izinleri alınmıştır. Bu izinler ile birlikte araştırmacı anket formlarını araştırma evrenini oluşturan ortaokula basılı formatta ulaştırmıştır. Okulun rehberlik servisinin desteği ile araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler belirlenmiş, bu öğrencilerden ve velilerinden onam formu alınmıştır.

Veriler 08.01.2024-15.03.2024 tarih aralığında toplanmıştır. Basılı formattaki yanıtlar hazırlanan Excel dosyasında sayısallaştırılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde Smart PLS 4 ve SPSS 26.00 kullanılmıştır. Smart PLS 4 ile kısmi en küçük kareler yönteminin kullanıldığı analizler, ölçüm modeli ve yapısal model analizleri olmak üzere iki basamakta yapılmıştır. Ölçüm modeli değerlendirmesinde güvenirlik ve geçerlik analizleri yapılmıştır. Yapısal modelin değerlendirilmesinde ise araştırma hipotezlerinin test edilmesi ve yol katsayılarının belirlenebilmesi için 5000 yeniden örnekleme prosedürü (bootstrapping) kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere göre farklılaşmasına ilişkin analizler ise SPSS 26.00 ile Bağımsız Örneklem t-test, ANOVA ve Post Hoc testlerinden Tukey Test kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bulgular ölçüm modelinin değerlendirilmesi, yapısal modelin değerlendirilmesi ve değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşması olmak üzere 3 ana başlıkta sunulmuştur. Ölçüm modelinin değerlendirilmesinde öncelikle güvenirlik ve geçerlik analizleri yapılmış, ardından ölçeklere ilişkin betimleyici istatistiklere yer verilmiştir. Yapısal modelin değerlendirilmesi bölümünde ise araştırma hipotez test sonuçları sunulmuştur. Son bölümde ise araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere göre farklılaşmasına ilişkin test sonuçları yer almaktadır.

4.1. Ölçüm Modelinin Değerlendirilmesi

Ölçüm modelinin değerlendirilmesi için en sık kullanılan yöntemler gösterge güvenirlik ve geçerlik analizleridir. Güvenirlik analizlerinde gösterge ve iç tutarlık güvenirlikleri değerlendirilirken, geçerlik analizlerinde ise yakınsak ve ayırt edici geçerlik kontrol edilmektedir (Henseler vd., 2016). Bu bilgiler ışığında analizler kapsamında öncelikle güvenirlik analizleri yapılmıştır. Bu basamakta faktör yükleri, kompozit güvenirlik (CR), Cronbach alfa ve rho_A değerleri incelenmiştir (Ringle vd., 2012). Bu değerlerin 0,70'ten büyük olması ölçüm modelinin güvenilir olduğunu göstermektedir (Hair vd., 2021). Analizler kapsamında faktör yüklenme değerlerine bakarak ölçüm modelinin yapısını bozduğu için Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden 2, 4, 12 ve 17 numaralı maddeler, Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Ölçeği Çocuk Formundan 9 numaralı madde ile Şiddet Eğilimi Ölçeğinden 12 ve 20 numaralı maddeler çıkarılmıştır. Yapılan analizlerde Tablo 2'de sunulduğu üzere 6 faktörlü ölçüm modeli için güvenirlik sağlanmıştır.

Güvenirlik analizlerinin ardından geçerlik analizlerinin ilk basamağında yakınsak geçerliğin test edilmesi için çıkarılan ortalama varyans (AVE) değeri incelenmiştir. Tüm yapılarda AVE değerinin 0,50'den büyük olması ve CR değerinin tüm yapılarda AVE'den yüksek olması durumunda yakınsak geçerlik sağlanmaktadır (Henseler vd., 2016). Tablo 2'de aktarıldığı üzeri tüm yapılarda AVE değeri 0,50'den büyüktür ve tüm AVE değerleri CR'den büyük bulunmuştur. Bu sonuçlar yakınsak geçerliğin sağlandığını göstermektedir.

Tablo 2. Ölçüm modeli sonuçları

Faktör	Madde	Faktör Yükü	p	Cronbach Alfa	rho_A	CR	AVE	VIF
Dijital Oyun Bağımlılığı (DOB)	DOB1	0,744	0,000	0,932	0,935	0,939	0,537	1,565
	DOB3	0,734	0,000					2,423
	DOB5	0,707	0,000					2,062
	DOB6	0,747	0,000					1,710
	DOB7	0,680	0,000					2,006
	DOB8	0,769	0,000					1,960
	DOB9	0,729	0,000					1,772
	DOB10	0,769	0,000					1,927
	DOB11	0,755	0,000					1,783
	DOB13	0,783	0,000					1,565
	DOB14	0,732	0,000					1,573
	DOB15	0,678	0,000					1,884
	DOB16	0,683	0,000					1,944
	DOB18	0,773	0,000					2,744
	DOB19	0,716	0,000					1,792
	DOB20	0,720	0,000					1,722
	DOB21	0,706	0,000					2,274
	DOB22	0,720	0,000					2,048
	DOB23	0,734	0,000					1,499
	DOB24	0,694	0,000					2,275
Öfke (OFK)	DD1	0,751	0,000	0,891	0,893	0,913	0,668	2,338
	DD2	0,724	0,000					2,371
	DD3	0,808	0,000					3,262
	DD4	0,712	0,000					2,471
	DD5	0,704	0,000					2,123
	DD6	0,758	0,000					2,724
	DD7	0,818	0,000					2,780
	DD8	0,743	0,000					1,921
Heyecan (HEY)	DD10	0,708	0,000	0,807	0,810	0,866	0,665	2,096
	DD11	0,808	0,000					2,116
	DD12	0,754	0,000					2,321
	DD13	0,778	0,000					1,693
	DD14	0,705	0,000					1,700
Korku (KOR)	DD15	0,729	0,000	0,739	0,748	0,809	0,551	1,508
	DD16	0,799	0,000					2,057
	DD17	0,759	0,000					2,325
	DD18	0,746	0,000					1,299
	DD19	0,711	0,000					1,434
	DD20	0,733	0,000					1,271
	DD21	0,779	0,000					3,569
	DD22	0,732	0,000					1,274

Tablo 2. Ölçüm modeli sonuçları (Devamı)

Faktör	Madde	Faktör Yükü	p	Cronbach Alfa	rho_A	CR	AVE	VIF
Üzüntü (UZU)	DD23	0,741	0,000	0,743	0,760	0,817	0,593	1,533
	DD24	0,759	0,000					1,196
	DD25	0,758	0,000					1,764
	DD26	0,733	0,000					1,717
	DD27	0,715	0,000					1,864
	DD28	0,721	0,000					1,526
	DD29	0,732	0,000					1,897
Şiddet Eğilimi (SE)	SE1	0,765	0,000	0,879	0,882	0,898	0,529	1,651
	SE2	0,724	0,000					1,471
	SE3	0,723	0,000					2,291
	SE4	0,680	0,000					1,961
	SE5	0,699	0,000					1,545
	SE6	0,672	0,000					1,420
	SE7	0,729	0,000					2,112
	SE8	0,746	0,000					1,450
	SE9	0,735	0,000					1,715
	SE10	0,714	0,000					1,941
	SE11	0,740	0,000					1,517
	SE13	0,720	0,000					2,103
	SE14	0,719	0,000					3,408
	SE15	0,717	0,000					1,919
	SE16	0,751	0,000					1,854
	SE17	0,744	0,000					2,071
	SE18	0,756	0,000					1,473
	SE19	0,758	0,000					1,593

Ayırt edici geçerlik test aşamasında Leguina (2015) tarafından önerilen çapraz yükleme matrisi, Fornell-Larcker kriteri ve Heterotrait-Monotrait oranı (HTMT) kriterleri kullanılmıştır. Öncelikle faktörlerin çapraz yükleme matrisleri oluşturularak Tablo 3'te sunulmuştur. Çapraz yükleme matrisinde maddelerin yüklendiği faktör değerinin çapraz yükleme değerlerinden yüksek olması ayırt edici geçerliğin sağlandığını göstermektedir. Tablo 3'te maddelerin ait olduğu faktöre ilişkin yüklenme değerleri koyu işaretlenmiştir ve bu tablo kriterin sağlandığını göstermektedir.

Tablo 3. Çapraz yükleme matrisi

	DOB	OFK	HEY	KOR	UZU	SE
DOB1	**0,744**	-0,214	-0,166	-0,108	-0,230	0,202
DOB3	**0,734**	-0,368	-0,252	-0,260	-0,291	0,369
DOB5	**0,707**	-0,422	-0,358	-0,287	-0,257	0,412
DOB6	**0,747**	-0,312	-0,293	-0,336	-0,272	0,367
DOB7	**0,680**	-0,286	-0,191	-0,256	-0,252	0,310
DOB8	**0,769**	-0,319	-0,210	-0,253	-0,238	0,292
DOB9	**0,729**	-0,183	-0,121	-0,231	-0,247	0,204
DOB10	**0,769**	-0,265	-0,163	-0,185	-0,241	0,346
DOB11	**0,755**	-0,305	-0,223	-0,237	-0,211	0,339
DOB13	**0,783**	-0,254	-0,168	-0,181	-0,240	0,268
DOB14	**0,732**	-0,296	-0,264	-0,260	-0,370	0,363
DOB15	**0,678**	-0,287	-0,138	-0,288	-0,291	0,328
DOB16	**0,683**	-0,345	-0,340	-0,345	-0,329	0,396
DOB18	**0,773**	-0,260	-0,185	-0,273	-0,335	0,340
DOB19	**0,716**	-0,208	-0,174	-0,192	-0,236	0,362
DOB20	**0,720**	-0,303	-0,196	-0,214	-0,259	0,347
DOB21	**0,706**	-0,308	-0,254	-0,336	-0,304	0,328
DOB22	**0,720**	-0,323	-0,275	-0,291	-0,281	0,376
DOB23	**0,734**	-0,324	-0,235	-0,272	-0,173	0,214
DOB24	**0,694**	-0,254	-0,283	-0,296	-0,325	0,381
DD1	-0,269	**0,751**	0,329	0,289	0,395	-0,439
DD2	-0,352	**0,724**	0,274	0,275	0,286	-0,444
DD3	-0,333	**0,808**	0,402	0,404	0,436	-0,439
DD4	-0,359	**0,712**	0,421	0,321	0,384	-0,390
DD5	-0,381	**0,704**	0,407	0,308	0,422	-0,396
DD6	-0,343	**0,758**	0,377	0,390	0,432	-0,386
DD7	-0,355	**0,818**	0,344	0,353	0,370	-0,408
DD8	-0,307	**0,743**	0,342	0,385	0,371	-0,388
DD10	-0,203	0,449	**0,708**	0,336	0,353	-0,325
DD11	-0,198	0,288	**0,808**	0,368	0,335	-0,376
DD12	-0,243	0,440	**0,754**	0,358	0,329	-0,320
DD13	-0,375	0,404	**0,778**	0,351	0,249	-0,321
DD14	-0,275	0,238	**0,705**	0,321	0,276	-0,371
DD15	-0,162	0,171	0,190	**0,729**	0,242	-0,176
DD16	-0,327	0,402	0,418	**0,799**	0,341	-0,396
DD17	-0,170	0,048	0,140	**0,759**	0,161	-0,200
DD18	-0,293	0,328	0,250	**0,746**	0,279	-0,262
DD19	-0,212	0,441	0,359	**0,711**	0,355	-0,358
DD20	-0,174	0,174	0,300	**0,733**	0,165	-0,275
DD21	-0,120	0,090	0,173	**0,779**	0,142	-0,222
DD22	-0,302	0,276	0,231	**0,732**	0,351	-0,302

Tablo 3. Çapraz yükleme matrisi (Devamı)

	DOB	OFK	HEY	KOR	UZU	SE
DD23	-0,378	0,451	0,390	0,376	**0,741**	-0,442
DD24	-0,251	0,350	0,300	0,314	**0,759**	-0,352
DD25	-0,159	0,194	0,094	0,233	**0,758**	-0,277
DD26	-0,214	0,147	0,096	0,210	**0,733**	-0,251
DD27	-0,209	0,248	0,231	0,150	**0,715**	-0,305
DD28	-0,295	0,446	0,270	0,356	**0,721**	-0,423
DD29	-0,236	0,298	0,298	0,290	**0,732**	-0,359
SE1	0,292	-0,345	-0,306	-0,283	-0,277	**0,765**
SE2	0,164	-0,321	-0,264	-0,194	-0,266	**0,724**
SE3	0,288	-0,404	-0,292	-0,323	-0,282	**0,723**
SE4	0,257	-0,294	-0,303	-0,317	-0,304	**0,680**
SE5	0,257	-0,382	-0,224	-0,300	-0,403	**0,699**
SE6	0,323	-0,329	-0,248	-0,309	-0,374	**0,672**
SE7	0,311	-0,305	-0,246	-0,276	-0,322	**0,729**
SE8	0,334	-0,372	-0,312	-0,302	-0,336	**0,746**
SE9	0,278	-0,312	-0,210	-0,164	-0,357	**0,735**
SE10	0,278	-0,318	-0,274	-0,300	-0,246	**0,714**
SE11	0,248	-0,380	-0,327	-0,260	-0,236	**0,740**
SE13	0,235	-0,204	-0,191	-0,279	-0,249	**0,720**
SE14	0,360	-0,409	-0,319	-0,338	-0,427	**0,719**
SE15	0,271	-0,254	-0,122	-0,208	-0,305	**0,717**
SE16	0,294	-0,309	-0,230	-0,265	-0,344	**0,751**
SE17	0,295	-0,255	-0,220	-0,308	-0,303	**0,744**
SE18	0,298	-0,359	-0,214	-0,282	-0,354	**0,756**
SE19	0,371	-0,381	-0,353	-0,266	-0,354	**0,758**

Ayırt edici geçerlikte ikinci basamak olarak Fornell ve Larcker (1981) tarafından önerilen AVE'nin karekökünün modeldeki tüm faktörlerin birbirleri ile korelasyonlarından daha yüksek değer alma kriteri kontrol edilmiştir. Tablo 4'te sunulan analiz çıktıları Fornell ve Larcker (1981) kriterinin sağlandığını göstermektedir.

Tablo 4. Fornell-Larcker Kriteri

	DOB	OFK	HEY	KOR	UZU	SE
DOB	**0,733**					
OFK	-0,449**	**0,817**				
HEY	-0,351**	0,480**	**0,815**			
KOR	-0,395**	0,453**	0,461**	**0,742**		
UZU	-0,412**	0,513**	0,406**	0,454**	**0,771**	
SE	0,505**	-0,582**	-0,456**	-0,485**	-0,562**	**0,727**

Not: *Koyu işaretli köşegen değerleri AVE'nin karekökünü göstermektedir.*
*Korelasyonlar için **p<0,01.*

Ayırt edici geçerliğin son basamağında HTMT değerlendirmesi yapılmıştır. Faktörler arası kesişimlerde HTMT değerinin 0,90'dan küçük olması durumunda ayırt edici geçerlik sağlanmaktır (Henseler vd., 2015). Tablo 5'te sunulan analiz çıktılarında göre tüm faktörler için HTMT değerleri 0,90'dan küçüktür ve bu sonuçlar HTMT'ye göre ayırt edici geçerliğin sağlandığını göstermektedir.

Tablo 5. Heterotrait-Monotrait Oranı

	DOB	OFK	HEY	KOR	UZU	SE
DOB	-					
OFK	0,485					
HEY	0,385	0,573				
KOR	0,439	0,512	0,559			
UZU	0,474	0,599	0,499	0,560		
SE	0,544	0,648	0,536	0,569	0,673	-

Ölçüm modelinin değerlendirilmesi için yapılan tüm analizler birlikte ele alındığında sonuçlar, modelin güvenirliği ile birlikte yakınsak ve ayırt edici geçerliğini doğrulamaktadır. Doğrulanan faktör yapısına ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Betimleyici istatistikler

	$\bar{X}$±ss	Aralık	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
DOB	2,280±0,876	1,00-5,00	0,840	0,282
OFK	2,768±0,759	1,00-4,00	-0,240	-0,710
HEY	2,717±0,784	1,00-4,00	-0,185	-0,839
KOR	2,741±0,651	1,00-4,00	-0,023	-0,260
UZU	2,839±0,675	1,14-4,00	0,011	-0,615
SE	2,087±0,595	1,00-4,00	0,585	0,412

Tabachnick vd.'ne (2013) göre (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin ±1,50 aralığında kalması normal dağılımı göstermektedir. Araştırma değişkenlerinin Çarpıklık ve Basıklık değerleri -0,839 ve 0,840 aralığında kaldığı için normal dağılım görülmüştür. Çarpıklık ve Basıklık değerleri ile birlikte ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6'da görülmektedir. Ölçüm modelinin test edilmesinin ardından bir sonraki basamakta araştırma hipotezlerini test etmek için yapısal modelin değerlendirilmesine geçilmiştir.

4.2. Yapısal Modelin Değerlendirilmesi

Kısmi en küçük kareler yönteminde model uyumunun sağlanmasında Ortalama Karekök (SRMR), Normlaştırılmış Düzeltme İndeksi (NFI), R^2 ve Stone-Geisser Q^2

değerleri kullanılmaktadır (Hair vd., 2021). Henseler vd (2014)'e göre 0,08'den küçük SRMR değerleri iyi uyuma işaret etmektedir. Bununla birlikte Lohmöller'e (1989) göre NFI değerinin 0,80'den büyük olması iyi uyumu göstermektedir. Tablo 7'de görüldüğü üzere yapısal modelin SRMR değeri 0,062<0,080 ve NFI değeri 0,803>0,80 olup, bu değerler iyi bir uyuma işaret etmektedir. Diğer taraftan Chin (1998), tatmin edici bir model uyumu sağlamak için R^2 değerinin en az 0,10 olmasını önermiştir. Buna göre, endojen gizil değişkenlerden OFK için R^2 değeri 0,202, HEY için 0,123, KOR için 0,156, UZU için 0,169 ve SE için 0,499 olarak hesaplanmıştır ve bu değerler önerilen eşik puanını aşmıştır. Bununla birlikte, Stone-Geisser Q^2 değerleri OFK için 0,212, HEY için 0,105, KOR için 0,148, UZU için 0,163 ve SE için 0,257 bulunmuş olup, bu değerler sıfırdan büyük olması yapısal modelin tatmin edici bir tahmin gücüne sahip olduğunu göstermektedir (Henseler vd., 2009). Sonuç olarak Tablo 7'deki değerler iyi bir yapısal model uyumuna işaret etmektedir.

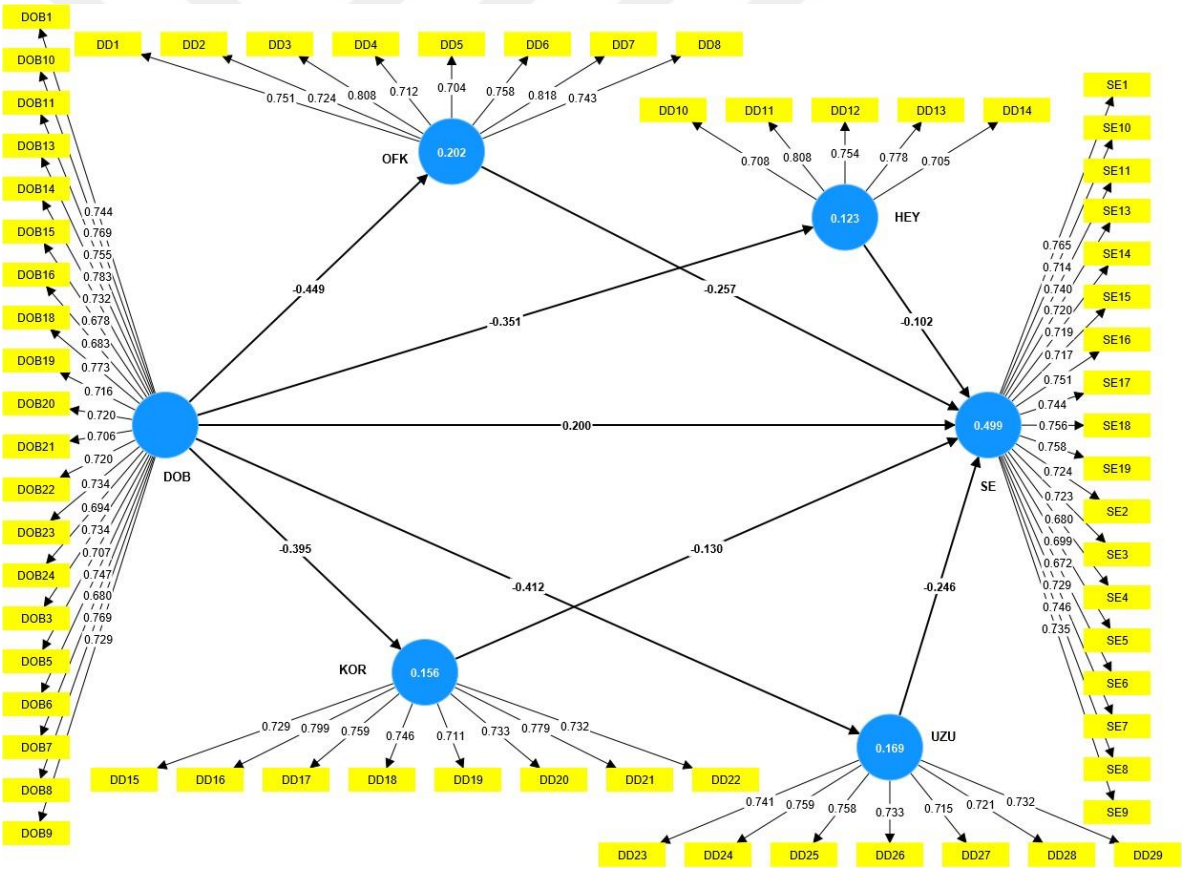
Tablo 7. Determinasyon katsayıları ve model uyumu

Endojen Gizil Faktör	R^2	Q^2
OFK	0,202	0,212
HEY	0,123	0,105
KOR	0,156	0,148
UZU	0,169	0,163
SE	0,499	0,257
Model Uyumu	SRMR	NFI
	0,062	0,803

Yapısal modelin test edilmesinde hem doğrusal hem de dolaylı ilişkiler için yol katsayısı ve bu değerlere karşılık gelen t değerlerini tespit etmek için değerlerini oluşturmak için model üzerinde 5000 yeniden örnekleme prosedürü kullanılmıştır (Hair vd., 2021). Mevcut araştırmada 9 doğrusal etki ve 4 dolaylı etki olmak üzere toplam 13 hipotez test edilmiştir. Test sonuçları Tablo 8 ve Şekil 2'de sunulmuştur.

Tablo 8. Yapısal model sonuçları

	Hipotez	β	ss	t	p	Güven Aralığı (BC)		Sonuç
						LL	UL	
H_1	DOB → SE	0,200	0,047	4,239	0,000	0,106	0,291	Kabul
H_{2a}	OFK → SE	-0,257	0,052	4,928	0,000	-0,355	-0,152	Kabul
H_{2b}	HEY → SE	-0,102	0,051	1,995	0,046	-0,199	-0,002	Kabul
H_{2c}	KOR → SE	-0,130	0,048	2,702	0,007	-0,222	-0,031	Kabul
H_{2d}	UZU → SE	-0,246	0,046	5,394	0,000	-0,331	-0,152	Kabul
H_{3a}	DOB → OFK	-0,449	0,046	9,686	0,000	-0,530	-0,345	Kabul
H_{3b}	DOB → HEY	-0,351	0,048	7,270	0,000	-0,437	-0,249	Kabul
H_{3c}	DOB → KOR	-0,395	0,040	9,789	0,000	-0,462	-0,304	Kabul
H_{3d}	DOB → UZU	-0,412	0,046	9,002	0,000	-0,489	-0,306	Kabul
H_{4a}	DOB → OFK→ SE	0,116	0,025	4,599	0,000	0,067	0,165	Kabul
H_{4b}	DOB → HEY→ SE	0,036	0,019	1,916	0,055	0,000	0,074	Ret
H_{4c}	DOB → KOR→ SE	0,052	0,020	2,561	0,010	0,012	0,090	Kabul
H_{4d}	DOB → UZU→ SE	0,101	0,021	4,829	0,000	0,059	0,142	Kabul



Şekil 2. Yapısal model

Tablo 8 ve Şekil 2'de yer alan doğrusal etki sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimi üzerinde pozitif etkisi vardır (DOB→SE, β=0,200,

t=4,239 ve *p*=0,000). Bununla birlikte duygu düzenleme türlerinden öfke (OFK→SE, *β*=-0,257, *t*=4,928 ve *p*=0,000), heyecan (HEY→SE, *β*=-0,102, *t*=1,995 ve *p*=0,046), korku (KOR→SE, *β*=-0,130, *t*=2,702 ve *p*=0,007) ve üzüntünün (UZU→SE, *β*=-0,246, *t*=5,394 ve *p*=0,000) şiddet eğilimi üzerinde negatif etkisi vardır. Diğer taraftan dijital oyun bağımlılığının öfke (DOB→OFK, *β*=-0,449, *t*=9,686 ve *p*=0,000), heyecan (DOB→HEY, *β*=-0,351, *t*=7,270 ve *p*=0,000), korku (DOB→KOR, *β*=-0,395, *t*=9,789 ve *p*=0,000) ve üzüntü (DOB→UZU, *β*=-0,412, *t*=9,002 ve *p*=0,000) üzerinde negatif etkisi vardır. Bu sonuçlara göre H_1, H_{2a}, H_{2b}, H_{2c}, H_{2d}, H_{3a}, H_{3b}, H_{3c} ve H_4 hipotezleri kabul edilmiştir.

Dolaylı etki test sonuçlarına göre ise dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde öfke (DOB→OFK→SE, *β*=0,116, *t*=9,789 ve *p*=0,000), korku (DOB→KOR→SE, *β*=0,052, *t*=2,561 ve *p*=0,010) ve üzüntü (DOB→UZU→SE, *β*=0,101, *t*=4,829 ve *p*=0,000) ayrı ayrı aracı roller üstlenmektedir. Bu sonuçlara göre H_{4a}, H_{4c} ve H_{4d} hipotezleri kabul edilirken, H_{4b} hipotezi reddedilmiştir.

4.3. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Farklılaşması

Bu bölümde ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme ve şiddet eğilimi düzeylerinin cinsiyet, aile ekonomik durumu, anne-baba birliktelik durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, annenin çocuğa karşı tutumu, babanın çocuğa karşı tutumu ve önceki dönem not ortalamasına göre farklılaşmasına ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 9. Cinsiyete göre farklılaşmalar

		N	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
DOB	Kadın	173	2,041	0,724	-5,194	352,572	**0,000**
	Erkek	191	2,497	0,945			
OFK	Kadın	173	2,836	0,729	1,634	362	0,103
	Erkek	191	2,706	0,782			
HEY	Kadın	173	2,721	0,780	0,101	362	0,102
	Erkek	191	2,713	0,789			
KOR	Kadın	173	2,691	0,656	-1,415	362	0,920
	Erkek	191	2,787	0,645			
UZU	Kadın	173	2,889	0,671	1,331	362	0,158
	Erkek	191	2,794	0,677			
SE	Kadın	173	1,995	0,530	-2,841	362	**0,005**
	Erkek	191	2,170	0,637			

Tablo 9'da yer alan bağımsız örneklem t-test sonuçlarına göre çocukların dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır (p<0,05).

Buna göre erkek çocukların dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi düzeyleri kadın çocuklardan anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 10. Aile ekonomik durumuna göre farklılaşmalar

		N	$\bar{X}$	ss	F (2; 361)	p
DOB	Düşük	38	2,228	1,214	2,072	0,127
	Orta	273	2,244	0,785		
	Yüksek	53	2,506	1,013		
OFK	Düşük	38	2,780	0,925	2,228	0,109
	Orta	273	2,805	0,723		
	Yüksek	53	2,566	0,791		
HEY	Düşük	38	2,784	0,752	0,259	0,772
	Orta	273	2,718	0,783		
	Yüksek	53	2,664	0,820		
KOR	Düşük	38	2,806	0,652	0,275	0,759
	Orta	273	2,728	0,636		
	Yüksek	53	2,764	0,732		
UZU	Düşük	38	2,820	0,709	0,043	0,958
	Orta	273	2,845	0,675		
	Yüksek	53	2,822	0,660		
SE	Düşük	38	2,007	0,968	0,474	0,623
	Orta	273	2,102	0,510		
	Yüksek	53	2,063	0,660		

Tablo 10'da yer alan ANOVA sonuçlarına göre çocukların aile ekonomik durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme ve şiddet eğilimi düzeyleri farklılaşmamaktadır (p>0,05).

Tablo 11. Anne-baba birliktelik durumuna göre farklılaşmalar

		N	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
DOB	Birlikte	326	2,222	0,839	-3,250	42,976	**0,002**
	Ayrı ya da ebeveynlerden biri ölü	38	2,783	1,025			
OFK	Birlikte	326	2,830	0,729	4,719	362	**0,000**
	Ayrı ya da ebeveynlerden biri ölü	38	2,234	0,811			
HEY	Birlikte	326	2,764	0,782	3,381	362	**0,001**
	Ayrı ya da ebeveynlerden biri ölü	38	2,316	0,688			
KOR	Birlikte	326	2,769	0,653	2,398	362	**0,017**
	Ayrı ya da ebeveynlerden biri ölü	38	2,503	0,591			
UZU	Birlikte	326	2,892	0,664	4,513	362	**0,000**
	Ayrı ya da ebeveynlerden biri ölü	38	2,383	0,597			
SE	Birlikte	326	2,007	0,510	-5,686	40,534	**0,000**
	Ayrı ya da ebeveynlerden biri ölü	38	2,768	0,806			

Tablo 11'de yer alan bağımsız örneklem t-test sonuçlarına göre çocukların dijital oyun bağımlılığı, öfke duygusunu düzenleme, heyecan duygusunu düzenleme, korku duygusunu düzenleme, üzüntü duygusunu düzenleme ve şiddet eğilimi düzeyleri anne-baba birliktelik durumuna göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Buna göre anne-babası ayrı ya da ebeveynlerinden biri ölü olan çocukların dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimleri anne-babası birlikte olan çocuklardan anlamlı şekilde yüksektir. Bununla birlikte duygu düzenleme faktörleri olan öfke duygusunu düzenleme, heyecan duygusunu düzenleme, korku duygusunu düzenleme ve üzüntü duygusunu düzenleme anne-babası birlikte olan çocuklarda anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 12. Anne eğitim düzeyine göre farklılaşmalar

		N	$\bar{X}$	ss	F (3; 360)	p
DOB	İlkokul	124	2,283	0,803	1,230	0,298
	Ortaokul	82	2,357	0,940		
	Lise	98	2,149	0,843		
	Üniversite	60	2,385	0,974		
OFK	İlkokul	124	2,698	0,746	1,384	0,247
	Ortaokul	82	2,700	0,735		
	Lise	98	2,878	0,758		
	Üniversite	60	2,827	0,811		
HEY	İlkokul	124	2,640	0,747	0,704	0,550
	Ortaokul	82	2,795	0,779		
	Lise	98	2,743	0,829		
	Üniversite	60	2,727	0,796		
KOR	İlkokul	124	2,702	0,628	1,404	0,241
	Ortaokul	82	2,657	0,658		
	Lise	98	2,796	0,651		
	Üniversite	60	2,850	0,681		
UZU	İlkokul	124	2,778	0,678	0,663	0,575
	Ortaokul	82	2,831	0,682		
	Lise	98	2,889	0,661		
	Üniversite	60	2,895	0,688		
SE	İlkokul	124	2,108	0,522	0,329	0,805
	Ortaokul	82	2,122	0,626		
	Lise	98	2,048	0,606		
	Üniversite	60	2,059	0,679		

Tablo 12'de yer alan ANOVA sonuçlarına göre çocukların anne eğitim düzeyine göre dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme ve şiddet eğilimi düzeyleri farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 13. Baba eğitim düzeyine göre farklılaşmalar

		N	$\bar{X}$	ss	F (3; 360)	p	Fark
DOB	İlkokul	102	2,397	0,873	1,657	0,176	
	Ortaokul	84	2,255	0,893			
	Lise	108	2,306	0,945			
	Üniversite	70	2,100	0,722			
OFK	İlkokul	102	2,686	0,769	1,633	0,181	
	Ortaokul	84	2,747	0,752			
	Lise	108	2,750	0,728			
	Üniversite	70	2,939	0,788			
HEY	İlkokul	102	2,663	0,714	0,911	0,436	
	Ortaokul	84	2,738	0,783			
	Lise	108	2,670	0,780			
	Üniversite	70	2,843	0,884			
KOR	İlkokul	102	2,630	0,597	3,377	**0,019**	**d>a**
	Ortaokul	84	2,768	0,633			**d>b**
	Lise	108	2,699	0,685			**d>c**
	Üniversite	70	2,938	0,662			
UZU	İlkokul	102	2,714	0,681	2,429	0,065	
	Ortaokul	84	2,879	0,673			
	Lise	108	2,829	0,667			
	Üniversite	70	2,988	0,661			
SE	İlkokul	102	2,111	0,587	2,098	0,100	
	Ortaokul	84	2,140	0,562			
	Lise	108	2,124	0,567			
	Üniversite	70	1,929	0,667			

a: İlkokul, b: Ortaokul, c: Lise, d: Üniversite

Tablo 13'te yer alan ANOVA ve Tukey Test sonuçlarına göre çocukların korku duygusunu düzenleme düzeyleri baba eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Buna göre babası üniversite mezunu olan çocukların korku duygusunu düzenleme düzeyleri babası ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan çocuklardan anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 14. Annenin çocuğa karşı tutumuna göre farklılaşmalar

		N	$\overline{X}$	ss	t	sd	p
DOB	Demokratik	292	2,166	0,832	-5,197	362	**0,000**
	Koruyucu/Otoriter	72	2,744	0,900			
OFK	Demokratik	292	2,852	0,743	4,382	362	**0,000**
	Koruyucu/Otoriter	72	2,425	0,729			
HEY	Demokratik	292	2,832	0,762	5,900	362	**0,000**
	Koruyucu/Otoriter	72	2,250	0,699			
KOR	Demokratik	292	2,813	0,656	4,879	127,554	**0,000**
	Koruyucu/Otoriter	72	2,450	0,542			
UZU	Demokratik	292	2,928	0,663	5,552	116,933	**0,000**
	Koruyucu/Otoriter	72	2,478	0,604			
SE	Demokratik	292	2,006	0,565	-5,448	362	**0,000**
	Koruyucu/Otoriter	72	2,416	0,601			

Tablo 14'te yer alan bağımsız örneklem t-test sonuçlarına göre çocukların dijital oyun bağımlılığı, öfke duygusunu düzenleme, heyecan duygusunu düzenleme, korku duygusunu düzenleme, üzüntü duygusunu düzenleme ve şiddet eğilimi düzeyleri annenin çocuğa karşı tutumuna göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Buna göre annesi koruyucu/otoriter tutum sergileyen çocukların dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimleri annesi demokratik tutum sergileyen çocuklardan anlamlı şekilde yüksektir. Bununla birlikte duygu düzenleme faktörleri olan öfke duygusunu düzenleme, heyecan duygusunu düzenleme, korku duygusunu düzenleme ve üzüntü duygusunu düzenleme, annesi demokratik tutum sergileyen çocuklarda anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 15. Babanın çocuğa karşı tutumuna göre farklılaşmalar

		N	$\overline{X}$	ss	t	sd	p
DOB	Demokratik	317	2,196	0,828	-4,900	362	**0,000**
	Koruyucu/Otoriter	47	2,847	0,982			
OFK	Demokratik	317	2,834	0,743	4,400	362	**0,000**
	Koruyucu/Otoriter	47	2,324	0,721			
HEY	Demokratik	317	2,775	0,779	3,712	362	**0,000**
	Koruyucu/Otoriter	47	2,328	0,707			
KOR	Demokratik	317	2,785	0,656	3,340	362	**0,001**
	Koruyucu/Otoriter	47	2,449	0,538			
UZU	Demokratik	317	2,887	0,675	3,998	65,516	**0,000**
	Koruyucu/Otoriter	47	2,514	0,586			
SE	Demokratik	317	2,025	0,566	-5,325	362	**0,000**
	Koruyucu/Otoriter	47	2,502	0,620			

Tablo 15'te yer alan bağımsız örneklem t-test sonuçlarına göre çocukların dijital oyun bağımlılığı, öfke duygusunu düzenleme, heyecan duygusunu düzenleme, korku duygusunu düzenleme, üzüntü duygusunu düzenleme ve şiddet eğilimi düzeyleri babanın çocuğa karşı tutumuna göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Buna göre babası

koruyucu/otoriter tutum sergileyen çocukların dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimleri annesi demokratik tutum sergileyen çocuklardan anlamlı şekilde yüksektir. Bununla birlikte duygu düzenleme faktörleri olan öfke duygusunu düzenleme, heyecan duygusunu düzenleme, korku duygusunu düzenleme ve üzüntü duygusunu düzenleme, babası demokratik tutum sergileyen çocuklarda anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 16. Önceki dönem not ortalamasına göre farklılaşmalar

		N	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
DOB	84 ve altı	120	2,420	0,865	2,139	362	**0,033**
	85 ve üzeri	244	2,212	0,875			
OFK	84 ve altı	120	2,632	0,739	-2,406	362	**0,017**
	85 ve üzeri	244	2,835	0,761			
HEY	84 ve altı	120	2,565	0,762	-2,615	362	**0,009**
	85 ve üzeri	244	2,792	0,785			
KOR	84 ve altı	120	2,690	0,596	-1,065	362	0,287
	85 ve üzeri	244	2,767	0,676			
UZU	84 ve altı	120	2,713	0,637	-2,516	362	**0,012**
	85 ve üzeri	244	2,901	0,686			
SE	84 ve altı	120	2,190	0,604	2,345	362	**0,020**
	85 ve üzeri	244	2,036	0,584			

Tablo 16'da yer alan bağımsız örneklem t-test sonuçlarına göre çocukların dijital oyun bağımlılığı, öfke duygusunu düzenleme, heyecan duygusunu düzenleme, üzüntü duygusunu düzenleme ve şiddet eğilimi düzeyleri önceki dönem not ortalamasına göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 84 ve altı not ortalamasına sahip çocukların dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi düzeyleri 85 ve üzere not ortalamasına sahip çocuklardan anlamlı şekilde yüksektir. Bununla birlikte 85 ve üzeri not ortalamasına sahip çocukların heyecan duygusunu düzenleme ve üzüntü duygusunu düzenleme düzeyleri anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırma kapsamında ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimine etkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul'da bir ortaokulun 364 beşinci, altıncı ve yedinci sınıf öğrencisi dahil edilmiştir. Bu bölümde araştırma bulguları alt başlıklar halinde tartışılmıştır. Bölüm içerisinde öncelikle araştırma hipotezlerini test eden doğrusal ve dolaylı ilişki sonuçları Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura, 1977) ve Gross'un Duygu Düzenleme Kuramı'na (Gross, 2002) çerçevesinde değerlendirilmiş, sonuçlar literatürdeki benzer araştırma sonuçları ile karşılaştırılmıştır. Tartışmanın son bölümünde ise çocukların dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme ve şiddet eğilimi düzeylerinin demografik özelliklere (cinsiyet, aile ekonomik durumu, anne baba birliktelik durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, annenin çocuğa karşı tutumu, babanın çocuğa karşı tutumu ve çocuğun önceki dönem not ortalaması) göre farklılaşmasına ilişkin bulgular literatürdeki diğer çalışma sonuçları ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

5.1. Dijital Oyun Bağımlılığının Şiddet Eğilimine Etkisine Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında çocuklarda dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Dijital oyunlarda sunulan sanal dünyanın gerçek hayattan uzak olmasına bağlı olarak çocukların gerçeklerden soyutlanması ve özellikle oyunların içeriğinde yer alan şiddet unsurlarına bağlı olarak çocukların gerçek hayatta da kendini koruyamayacağını fark ettiği durumlarda da hemen fiziksel varlığına karşılık olarak veya koruma sağlayacak başka kimsenin bulunmadığı durumlarda, bir insanın zarar görmesine veya yok olmasına neden olan fiziksel güç kullanımına yöneldiği bilinmektedir (Haskan ve Yıldırım, 2012; Arslan vd., 2014; Aydoğdu Karaarslan, 2015). Dijital oyun bağımlılığının şiddete yönelik eylemleri tetiklemesinin anlaşılmasında Bandura'nın sosyal öğrenme teorisi kullanılmaktadır (Bushman ve Huesmann, 2014). Bu teoriye göre öğrenme, gözlem ve akranlarla etkileşim gibi karmaşık süreçler yoluyla gerçekleşmekte, bireyler başkalarını yakından gözlemleyerek ve ardından onların eylemlerini taklit ederek bilgiyi özümsemekte ve buna bağlı olarak da şiddet eğilimi yalnızca doğuştan gelen eğilim veya karakter

özellikleri yoluyla değil, aynı zamanda tekrar yoluyla pekiştirilen ve cezai önlemlerle caydırılan sürekli gözlem ve taklit döngüsü yoluyla da edinilmektedir (Şener ve Gökkaya, 2017; Cherry vd., 2019). Çocuklar arasında şiddet içeren davranışların edinilmesi, genellikle şiddet eylemlerine tanık oldukları oyunlara maruz kalmalarından ve daha sonra tasvir edilen kahramanların eylemlerini taklit etmelerinden kaynaklanmaktadır; bu oyunlarda şiddetin ödüllendirici tasviri, kahramanın rolünü üstlenmenin sürükleyici deneyimi ile birleştiğinde, potansiyel olarak şiddete karşı duyarsızlaşmaya ve düşmanca duyguların gelişmesine yol açmaktadır (Liv d., 2020; Vatandai, 2021; Wei vd., 2022).

Dijital oyunlarda, özellikle de şiddet içerikli olanlarda, çocuklar saldırgan davranışlarda bulunan karakterlere tekrar tekrar maruz kalmaktadır. Bandura'ya (1977) göre, bu tür saldırgan modellerin tekrar tekrar gözlemlenmesi, saldırgan davranışların öğrenilmesine ve içselleştirilmesine yol açmaktadır. Bu oyunlara bağımlı olan çocuklar bu sanal ortamlarda çok fazla zaman geçirmekte, bu da şiddet içeren davranış modellerine maruz kalmalarını artırmaktadır. Bu maruz kalma kritiktir çünkü şiddet içeren modellere maruz kalmanın sıklığı, sürekliliği ve yoğunluğu saldırgan kalıpların edinilmesiyle doğrudan ilişkilidir (Bandura, 1986). Şiddet sahnelerine tekrar tekrar maruz kalan çocuklar zaman içinde saldırganlığın şiddetine ve sonuçlarına karşı daha az duyarlı hale gelebilir (Carnagey vd., 2007). Şiddete karşı duygusal tepkideki bu azalma, gerçek hayattaki durumlarda saldırgan tepkileri daha olası hale getirebilir. Bununla birlikte, oyun içinde tasvir edilen ödüller ve sonuçlar da önemli bir rol oynamaktadır. Birçok şiddet içerikli video oyununda, oyuncular genellikle hedeflerine ulaşmak için başkalarına karşı şiddet kullandıkları için ödüllendirilirler. Bandura'nın (1977) teorisine göre, gözlemlenen davranış ödüllendirilirse (pekiştirme), taklit edilme olasılığı daha yüksektir. Video oyunları bağlamında, çocuklar oyun karakterlerinin şiddetle ödüllendirildiğini gördüklerinde, şiddetin hedeflere ulaşmak için etkili ve kabul edilebilir bir yöntem olduğunu öğrenirler (Anderson ve Bushman, 2001). Dahası, video oyunlarının etkileşimli yapısı, bu öğrenme sürecini, televizyonda şiddet izlemek gibi pasif gözlem yoluyla elde edilenden daha da güçlü kılmaktadır. Video oyunlarında çocuk sadece bir seyirci değil, şiddet eylemlerinin aktif bir katılımcısıdır. Bu katılım, şiddet içeren çözümlerin daha yüksek derecede öğrenilmesine ve kabul edilmesine yol açabilir çünkü çocuklar sadece şiddet içeren davranışı gözlemlemekle kalmayıp aynı zamanda bunu uygulamakta ve prova etmektedir (Funk vd., 2004).

Buna ek olarak, dijital oyunlara bağımlılık genellikle sosyal izolasyona yol açarak çocuğun aile ve okul gibi diğer sosyalleşme aracılarıyla etkileşimini azaltmaktadır ki bunlar aksi takdirde karşıt etkiler sunabilir ve alternatif, şiddet içermeyen davranışları öğretebilir. Bu izolasyon, çocuğun gerçek hayatta ödüllendirilen alternatif davranışları görmek ve öğrenmek için daha az fırsatı olduğundan, şiddet içeren içeriğin etkilerini daha da kötüleştirebilir (Gentile vd., 2004).

Konu hakkında literatürde yer alan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Balıkçı (2018) tarafından 10-19 yaş aralığındaki 625 ortaokul ve lise öğrencisi ile yapılan çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı ile fiziksel saldırganlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Göldağ (2020) tarafından 12-18 yaş aralığındaki 458 lise öğrencisi ile yapılan bir diğer çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile şiddet eğilimi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Lemmens vd. (2011) tarafından 851 Hollandalı ergen ile yapılan çalışmada ise erkek ergenlerde patolojik dijital oyun oynamanın, oyunun şiddet içerikli olmasından bağımsız olarak, fiziksel saldırganlığı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan diğer çalışma sonuçları da dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimini artırdığı sonucunu ortaya koymuştur (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018; Karabulut, 2019; Özbakırcı ve Tarlacı, 2023; Boz ve Dinç, 2023; Garcia vd., 2024). Literatürde yer alan bu sonuçlar mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir.

5.2. Duygu Düzenlemenin Şiddet Eğilimine Etkisine Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında duygu düzenlemenin şiddet eğilimine etkisinde duygu düzenleme; öfke duygusunun düzenlenmesi, heyecan duygusunun düzenlenmesi, korku duygusunun düzenlenmesi ve üzüntü duygusunun düzenlenmesi olmak üzere 4 faktör altında değerlendirilmiştir. İlk araştırma bulgusuna göre çocuklarda öfke duygusunu düzenleme becerisi çocuklarda şiddet eğilimini azaltmaktadır. Duygu düzenlemedeki sorunlar, psikiyatrik bozuklukların ve uyumsuz davranışların gelişmesinde ve sürdürülmesinde merkezi bir rol oynamaktadır (Kring ve Sloan, 2010). Diğer taraftan bireylerde görülen saldırganlık ve şiddet eğiliminin hatalı duygu düzenleme sonucu ortaya çıktığı varsayılmaktadır (Davidson vd., 2000). Zalewski vd. (2011) olumlu değerlendirmeye sahip ve sorunlarıyla aktif olan çocuklar duygularını daha etkili/işlevsel bir şekilde organize ettiğini; duygularını etkili/işlevsel bir şekilde düzenleme konusunda yetersiz kalan çocukların ise yüksek düzeyde kaçınma davranışı

gösterdiklerini ve yaşadıkları durumu tehdit olarak algılamaktadır. Buna göre duygularını düzenlemekte zorlanan ve uyumsuz duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanan çocukların agresif ve şiddete meyilli olma olasılığı daha yüksektir. Bu bulgunun ortaya çıkış mekanizmasını aydınlatmak için Gross'un (2002) duygu düzenleme teorisi kullanılabilir. Bu teori, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini nasıl etkilediklerini anlamak için bir çerçeve sunmaktadır (Gross, 2002). Teori, duygusal tepki tamamen oluşmadan önce bireyin tepkisini değiştiren öncül odaklı stratejiler ve tamamen oluştuktan sonra duygusal tepkileri değiştiren tepki odaklı stratejiler olmak üzere iki temel düzenleme süreci arasında ayrım yapmaktadır. Bu teori çerçevesinde öfkelerini etkili bir şekilde düzenleyen çocuklar, durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması ve bilişsel değişim gibi öncül odaklı stratejiler kullanmaktadır. Bu stratejiler, öfke tepkisinin tam olarak harekete geçmesini önlemeye yardımcı olarak saldırgan patlamaların olasılığını azaltacaktır (Zeman vd., 2006; Lavi vd., 2019). Örneğin, dikkatini kışkırtıcı uyaranlardan uzaklaştırabilen veya potansiyel olarak öfke uyandıran bir durumu daha az olumsuz bir ışık altında yeniden yorumlayabilen bir çocuğun şiddetle tepki verme olasılığı daha düşüktür.

Gross'un (2002) duygu düzenleme teorisine göre öfkeyi düzenleme becerisinin, agresif tepkilerden önce gelen duygusal işlemleri etkileyerek çocuklar arasında şiddetin azaltılmasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bu noktada öncelikli olarak, bir olayı daha az olumsuz duygular uyandıracak şekilde yeniden değerlendirmeyi içeren bir strateji olan bilişsel değişimin rolü etkindir. Çocuklar öfkeye yol açabilecek bir durumu yeniden değerlendirmeyi öğrendiklerinde, muhtemelen duygusal tepkilerinin yoğunluğunda bir azalma yaşayacaklar ve bu da şiddet eğilimini azaltacaktır (Gross, 2002). Teori çerçevesinde bir başka öncül odaklı strateji olan dikkati dağıtma, dikkati öfke uyandıran uyaranlardan uzaklaştırmayı içermektedir. Çocuklar dikkatlerini bir durumun tehdit edici olmayan yönlerine odaklayarak veya dikkat dağıtıcı bir faaliyette bulunarak öfkenin şiddete dönüşmesini önleyebilirler (Thompson ve Calkins, 1996). Diğer taraftan duygusal etkisini değiştirmek için durumu aktif olarak değiştirmeyi içeren durum modifikasyonu da önemlidir. Bir uzlaşmaya vararak ya da yetişkin müdahalesi isteyerek çatışmalı bir durumu değiştirmek için adım atabilen çocuklar, saldırgan bir tepki olasılığını en aza indiren proaktif davranışlarda bulunurlar. Bu yetenek yalnızca anlık saldırgan

davranışları azaltmakla kalmayacak, aynı zamanda uzun vadeli duygusal ve sosyal refah için çok önemli olan sosyal becerilerin gelişimine de katkıda bulunacaktır (Parker vd., 2005). Dahası, bu duygu düzenleme stratejilerinin gelişimi genellikle çocuğun çevresinden etkilenmektedir. Ebeveynlerin etkili duygu düzenleme stratejilerini model aldığı ve öğrettiği destekleyici bakım, çocukların duygularını yönetmeyi öğrenmelerinde kritik bir rol oynamaktadır (Denham vd., 2000). Çocuklar bu becerileri öğrenip içselleştirdikçe, öfkeye tepki olarak şiddete başvurma olasılıkları azalacaktır.

Literatürde öfke duygusunu düzenleme becerisinin şiddet eğilimi ile ilişkisini doğrudan ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Yurdakul ve Cesur (2024) tarafından ilkokul çocukları ile yapılan araştırmada öfke duygusunu düzenleme becerisi ile sözel ve fiziksel saldırganlık arasında negatif ilişki olduğu belirlenmiştir. Jambon vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada ise erkek çocuklarda öfke düzeyinin proaktif saldırganlığı artırdığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Avcı ve Çelikkaleli (2016) tarafından ergenler ile yapılan bir diğer çalışmada da sürekli öfke düzeyinin şiddet eğilimini artırdığı belirlenmiştir. Smith vd. (2016) tarafından çocuk ve ergenler ile yapılan bir diğer çalışmada da sürekli öfke ve öfke ruminasyonunun saldırganlığı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Öfke duygusunun düzenlenememesi sonucunda öfkenin dışa vurumunun ortaya çıktığı göz önünde bulundurulduğunda, literatürdeki bu çalışma sonuçlarının mevcut araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre çocuklarda heyecan duygusunu düzenleme şiddet eğilimini azaltmaktadır. Heyecan arzusuyla motive edilen şiddet, bireylerin kurbanları için sahip olabilecekleri empati duygularını geçersiz kılmakta ve heyecan ve coşku gibi olumlu duygusal durumları aşağı doğru düzenleyememe ile karakterize edilen bir duygu düzenleme başarısızlığını temsil etmektedir (Howard, 2011). Gross'un (2002) duygu düzenleme teorisine göre genellikle olumlu olarak algılanan yüksek uyarılmışlık hali olan heyecan, yeterince düzenlenmediği takdirde dürtüsel ve saldırgan davranışlara yol açabilir. Duygu düzenlemenin bu yönü, aşırı uyarılmanın davranışsal sorunlara yol açtığı bağlamlarda özellikle önemli olabilir. Heyecanı düzenlemek, agresif patlamalara katkıda bulunabilecek ezici duygusal tepkileri önlemek için uyarılma seviyelerini yönetmeyi içermektedir. Çocuklarda, yüksek heyecan seviyeleri bilişsel süreçleri bulanıklaştırabilir ve bilişsel yük etkili bir şekilde yönetebileceklerini aştığı için şiddet içeren eylemler de dahil olmak üzere

dürtüsel kararlara yol açabilir (Gross ve Thompson, 2007). Heyecan seviyelerini düzenleyerek, çocuklar bilgiyi daha iyi işleyebilir ve çevresel ipuçlarına daha uygun şekilde yanıt verebilir, bu da şiddete başvurma eğilimlerini azaltır. Gross (2002), çocuklarda etkili duygu düzenlemenin sadece hissettikleri duyguları yönetmekle ilgili olmadığını, aynı zamanda çeşitli bağlamlarda bu duygulara nasıl tepki verdiklerini de yönetmeyi içerdiğini öne sürmektedir. Örneğin, bilişsel yeniden değerlendirme gibi stratejileri uygulayabilen çocuklar potansiyel olarak heyecan verici veya uyarıcı bir durum hakkında düşünme biçimlerini değiştirerek bu senaryoları duygusal uyarılmalarını azaltacak şekilde yeniden yorumlayabilir ve böylece şiddetle karşılık verme olasılığını azaltabilir. Gross'un (2002) teorisinde tepki odaklı bir strateji olan tepki modülasyonu, heyecan tamamen geliştikten sonra yönetilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu strateji, derin nefes almak, ona kadar saymak veya sessiz, tek başına oyun oynamak gibi çocukların sakinleşmesine yardımcı olan davranışları içerebilir. Bu faaliyetler, heyecanla ilişkili fizyolojik uyarılmayı azaltmaya yardımcı olarak çocukların dürtüleri üzerindeki kontrollerini yeniden kazanmalarını sağlayacak ve şiddet eğilimi olasılığını azaltacaktır (Gross, 2015).

Literatürde heyecan duygusunu düzenleme becerisinin şiddet eğilimi ile ilişkisini ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak zadehBagheri (2021) tarafından çocuk ve ergenler ile yapılan çalışmada heyecan duygusunun çatışma gibi suç içeren şiddet unsurlarına karşı eğilimi artırdığı belirlenmiştir. Cohen (2014) tarafından ergenler ile yapılan bir diğer çalışmada heyecan arayışının hem fiziksel hem de sözel şiddet ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Nergiz (2020) tarafından yetişkin hükümlü örneklemi ile yapılan çalışmada heyecan duygusunun fiziksel şiddeti artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan bu sonuçlar heyecan duygusunu düzenleme becerisinin şiddet eğilimini azalttığı şeklindeki mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre çocuklarda korku duygusunun düzenlenmesi şiddet eğilimini azaltmaktadır. Korku, savunma mekanizması olarak agresif tepkileri tetikleyebilen birincil bir duygudur (Kahraman ve Derdiyok, 2022). Gross'un (2002) duygu düzenleme teorisi bağlamında çocuklarda düzenlenmemiş korku, genellikle ya kaçış ya da şiddet olarak yorumlanabilecek saldırgan savunma davranışları olarak ortaya çıkmaktadır. Teori, etkili duygu düzenleme stratejileri uygulayarak, korkunun deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik bileşenlerinin modüle

edilebileceğini ve böylece bu agresif tepkilerin olasılığını azaltabileceğini öne sürmektedir. Korkuyu düzenlemenin çocuklarda şiddet eğilimini azaltabileceği kilit mekanizmalardan biri, savaş ya da kaç tepkisiyle ilişkili fizyolojik ve bilişsel süreçlerin uyarılmasını hafifletmektir. Çocuklar korku yaşadıklarında, vücutları artan kalp atış hızı, yükselen kortizol seviyeleri ve artan uyarılma gibi fizyolojik değişikliklere uğrayarak onları algılanan tehditle yüzleşmeye ya da ondan kaçmaya hazırlar (LeDoux, 2012). Bununla birlikte, kronik veya yoğun korku uyarılması bu fizyolojik süreçleri düzensizleştirerek saldırgan davranışlar da dahil olmak üzere uyumsuz tepkilere yol açabilir (McEwen ve Gianaros, 2011). Çocuklar korkuyu düzenleyerek, savaş ya da kaç tepkisiyle ilişkili fizyolojik uyarılmayı etkili bir şekilde azaltabilir ve böylece reaktif bir başa çıkma mekanizması olarak şiddet içeren davranışlarda bulunma olasılığını azaltabilir. Ayrıca Gross'un (2002) teorisi, duygu düzenlemede dikkatin dağıtılması ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi bilişsel süreçlerin rolünü vurgulamaktadır. Korku düzenleme bağlamında, çocuklar korkuya neden olan uyaranlara veya durumlara ilişkin yorumlarını yeniden çerçeveleyerek bilişsel yeniden değerlendirme yapabilirler. Korkulu deneyimleri daha az tehdit edici veya zararlı olarak yeniden yorumlayarak, çocuklar duygusal tepkilerini değiştirebilir ve saldırgan davranışlara yönelik eğilimi azaltabilirler (Ochsner ve Gross, 2008). Diğer taraftan Gross'un (2002) teorisi, duygu düzenleme süreçleri ile sosyal-bağlamsal faktörler arasındaki etkileşimi vurgulamaktadır. Çocuklarda korku düzenlemesi söz konusu olduğunda, bakım ilişkilerinin kalitesi ve destekleyici sosyal ortamların varlığı, duygu düzenleme stratejilerinin etkinliğini önemli ölçüde etkileyebilir (Gross, 2015). Besleyici, güvenli ve duyarlı ortamlar sağlayan bakıcılar, duygusal destek, rehberlik ve deneyimlerinin onaylanmasını sağlayarak çocukların korkuyu düzenleme becerilerini kolaylaştırabilir. Buna karşılık, şiddet, ihmal veya ailevi istikrarsızlık gibi olumsuz sosyal bağlamlara maruz kalmak, çocukların korku düzenleme becerilerini engelleyebilir ve uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak şiddet içeren davranışlarda bulunma konusundaki hassasiyetlerini artırabilir (Cicchetti ve Toth, 2005).

Literatürde korku duygusunun düzenlenmesinin şiddet eğilimi ile ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Marshall vd. (2018) tarafından çocuklar ile yapılan çalışmada şiddet eylemlerinin ortaya çıkmasında korku duygusunun etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lozier vd. (2014) tarafından yapılan

bir diğer çalışmada ergenlerin sahip olduğu korku duygusunun proaktif saldırganlığı artırdığı belirlenmiştir. Kempes vd. (2005) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında da hem reaktif hem de proaktif saldırganlık davranışlarının tetikleyicisi olarak öfke kontrolsüzlüğü belirlenmiştir. Ayrıca öfkenin diğer tüm duygulardan daha fazla sıklıkla saldırganlıktan önce geldiğini ve öfkeyi düzenlemekte güçlük çeken bireylerin çeşitli alanlarda saldırganlık sergileme olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Cooley ve Fite, 2016). Literatürde yer alan bu sonuçlar, öfke duygusu kontrolünün şiddet eğilimini azalttığına yönelik mevcut araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya öre çocuklarda üzüntü duygusunun düzenlenmesinin şiddet eğilimini azalttığı belirlenmiştir. Bir duygu olarak üzüntü, tipik olarak kayıp, hayal kırıklığı veya algılanan başarısızlığa yanıt olarak ortaya çıkar ve sıkıntı, düşük ruh hali ve geri çekilme eğilimleri ile karakterize edilmektedir (Yurdakul ve Cesur, 2024). Çocuklarda, uzun süreli veya yoğun üzüntü yaşamak, duygusal refah ve davranışsal uyum üzerinde zararlı etkilere sahip olabilir ve potansiyel olarak uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak agresif davranışlarda bulunma riskini artırabilir (Zeman vd., 2006). Gross'un (2002) duygu düzenleme teorisi bağlamında, üzüntünün etkili bir şekilde düzenlenmesi, üzüntü tepkilerinin yoğunluğunu ve süresini azaltmak ve daha uyarlanabilir başa çıkma mekanizmalarını teşvik etmek için uyarlanabilir stratejilerin kullanılmasını içermektedir. Üzüntü duygusunu düzenlemenin çocuklarda şiddet eğilimini azaltabileceği bir mekanizma, üzüntü uyarılmasıyla ilişkili olumsuz bilişsel önyargıları ve çarpık yorumları hafifletmektir. Çocuklar üzüntü yaşadıklarında, olumsuz benlik algıları benimseyebilir, geçmişteki başarısızlıklar veya kayıplar hakkında ruminasyon geliştirebilir ve çevrelerini düşmanca veya destekleyici olmayan olarak algılayabilirler (Joormann ve Gotlib, 2010). Bu bilişsel süreçler, sıkıntı duygularını şiddetlendirebilir ve duygusal acıyı hafifletmek veya durumları üzerinde kontrol sağlamak için saldırganlık da dahil olmak üzere uyumsuz başa çıkma stratejileri riskini artırabilir. Bununla birlikte Gross'un (2002) teorisi, duygu düzenleme süreçlerinde fizyolojik uyarılmanın rolünü vurgulamaktadır. Üzüntü uyarılması, kalp atış hızı değişkenliğinin azalması, kortizol seviyelerinin artması ve otonom sinir sistemi aktivitesindeki değişiklikler gibi fizyolojik değişikliklerle ilişkilidir (Hankin vd., 2010). Uzun süreli veya düzensiz üzüntü uyarılması, fizyolojik homeostazı bozabilir ve öz-düzenleme

kapasitelerini bozarak potansiyel olarak dürtüsel veya agresif davranışlara karşı savunmasızlığı artırabilir (Beauchaine vd., 2007). Çocuklar üzüntüyü düzenleyerek bu fizyolojik tepkileri modüle edebilir, fizyolojik dengeyi yeniden kurabilir ve uyarlanabilir duygusal düzenleme stratejilerini teşvik edebilir, bu da şiddete yönelik eğilimi azaltır.

Literatürde üzüntü duygusunu düzenleme becerisinin şiddet eğilimi ile ilişkisini doğrudan ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Yurdakul ve Cesur (2024) tarafından ilkokul çocukları ile yapılan araştırmada üzüntü duygusunu düzenleme becerisi ile sözel ve fiziksel saldırganlık arasında negatif ilişki olduğu belirlenmiştir. Sullivan vd. (2010), ergenlerin üzüntüyü düzenlemede yaşadıkları zorlukların sırasıyla fiziksel ve ilişkisel saldırganlık sergilemesiyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Zeman vd. (2001) tarafından yapılan bir diğer çalışmada çocuklarda üzüntüyü yönetme güçlüğünün akran değerlendirmeli saldırganlıkla pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Literatürdeki bu bulgular çocuklarda üzüntü duygusunun düzenlenmesinin şiddet eğilimini azalttığı yönündeki mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir.

5.3. Dijital Oyun Bağımlılığının Duygu Düzenlemeye Etkisine Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında çocuklarda dijital oyun bağımlılığının duygu düzenlemenin 4 faktörü olan öfke duygusunun düzenlenmesi, heyecan duygusunun düzenlenmesi, korku duygusunun düzenlenmesi ve üzüntü duygusunun düzenlenmesi üzerindeki ayrı ayrı etkileri değerlendirilmiştir. Dijital oyun bağımlığının hem tetikleyici hem sonucu olarak bireyin duygu düzenlemesi rol oynamaktadır (Eker ve Taş, 2022; Kaymakçı vd., 2022). Bir psikolojik sağlık sorunu olarak görülmeye başlayan dijital oyun bağımlılığının ölçütlerinden biri de olumsuz duygulardan kurtulmak için oynamaya devam etmektir (APA, 2021). Bu kriter, oyun bağımlısı olan bireylerin duygu düzenlemede sorun yaşadıkları anlamına gelmektedir. Taş ve Güneş (2019) tarafından çocuklar ile yapılan bir çalışmada bilgisayar oyun bağımlılığı yüksek olan bireylerin duyguları tanımlama, ifade etme ve düzenleme sorunu olan aleksitimi düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Barut (2019) tarafından ergenler ile yapılan bir çalışmada duygu düzenleme ile dijital oyun bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Ercengiz ve Şar (2017) tarafından ergenler

ile yapılan bir çalışmada da internet bağımlılığı ile duygu düzenleme arasında ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın ilk bulgusuna göre çocuklarda dijital oyun bağımlılığı öfke duygusunun düzenlenmesini azaltmaktadır. Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme teorisi bağlamında çocuklar dijital oyun ortamlarında modellenen agresif veya öfke uyandıran davranışları gözlemleyebilir ve içselleştirebilir, bu da şiddete karşı duyarsızlaşmaya ve gerçek yaşam durumlarında öfkenin düzenlenmesinin azalmasına yol açabilir (Anderson vd., 2010). Dijital oyunların doğasında bulunan ödüller veya agresif eylemler için övgü gibi pekiştirme mekanizmaları, öfkeyi yönetmek için uyumsuz başa çıkma stratejilerini daha da güçlendirerek bağımlılık döngüsünü devam ettirebilir ve çocukların duygusal tepkilerini etkili bir şekilde düzenleme becerilerini bozabilir (Ferguson, 2015). Diğer taraftan Gross'un (2002) duygu düzenleme teorisi perspektifinden bakıldığında, dijital oyun bağımlılığı çocukların öfkeyi düzenlemeye yönelik bilişsel ve fizyolojik kapasitelerine müdahale edebilir. Oyun faaliyetlerine uzun süreli katılım, oyunla ilgili düşünceler ve duygularla bilişsel meşguliyete yol açarak çocukların bilişsel yeniden değerlendirme veya problem çözme gibi etkili duygu düzenleme stratejilerine katılma becerilerini bozabilir (Feng vd., 2017). Ayrıca, yüksek kalp atış hızı ve kortizol seviyeleri gibi oyun faaliyetlerinin ortaya çıkardığı düzensiz fizyolojik stres tepkileri, duygusal reaktiviteyi şiddetlendirebilir ve öz düzenleme kapasitelerini tehlikeye atarak çocukların gerçek hayattaki stres faktörlerine yanıt olarak öfkeyi düzenleme becerilerini daha da zayıflatabilir (Hilgard vd., 2018).

Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme ve Gross'un (2002) duygu düzenleme teorilerini bütünleştirerek, dijital oyun bağımlılığının çocukların öfke duygusunu düzenlemesini etkilediği mekanizmalar aydınlatılabilir. Dijital oyunlarda agresif veya öfke uyandıran içeriğe maruz kalmak, Bandura'nın teorisinde öne sürüldüğü gibi, gözlemsel öğrenme süreçleri yoluyla agresif davranış senaryolarının içselleştirilmesine katkıda bulunabilir. Agresif senaryoların bu şekilde içselleştirilmesi, oyun davranışlarının pekiştirilmesiyle birleştiğinde, Gross'un teorisinde öne sürdüğü gibi çocukların öfkeyi etkili bir şekilde düzenleme motivasyonunu veya kapasitesini azaltarak uyumsuz başa çıkma ve bağımlılık döngüsünü devam ettirebilir. Aynı zamanda, dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenlemede rol oynayan bilişsel, fizyolojik ve durumsal faktörleri bozarak çocukların

duygusal tepkilerini modüle etme becerilerini zayıflatabilir ve öfke düzensizliğine karşı savunmasızlıklarını daha da kötüleştirebilir.

Literatürde dijital oyun bağımlılığının öfke duygusunun düzenlenmesi ile ilişkisini ele alan tek çalışmada Turan vd. (2024) dijital oyun bağımlılığı ile öfke duygusunun düzenlenmesi arasında negatif ilişki belirlemiştir. Bununla birlikte Küçük ve Çakır (2020) tarafından ortaokul öğrencileri ile yapılan çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile öfke arasında pozitif ilişki belirlenmiştir. Choi vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada ise dijital oyun bağımlılığının ergenlerde saldırganlığı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolu vd. (2010) tarafından yapılan bir diğer çalışmada bilgisayar oyunlarını daha fazla oynayan ergenlerde öfke ve buna bağlı saldırganlığın daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde yer alan bu sonuçlar mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre çocuklarda dijital oyun bağımlılığı heyecan duygusunun düzenlenmesini azaltmaktadır. Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme teorisi çerçevesinde bu bulgu, dijital oyun ortamlarında yaygın olan gözlemsel öğrenme ve pekiştirme mekanizmalarının bir sonucu olarak anlaşılabilir. Dijital oyunlara dalmış çocuklar genellikle yüksek puanlar elde etmek, zorlu seviyeleri tamamlamak veya diğer oyunculara karşı rekabet etmek gibi heyecan ve uyarılma yaratmak için tasarlanmış senaryolarla karşılaşırlar (Greitemeyer ve Mügge, 2014). Bu heyecan verici deneyimlere tekrar tekrar maruz kalan çocuklar, heyecan uyandıran ipuçlarını ve davranışsal senaryoları içselleştirebilir ve bu da çevrimdışı bağlamlarda uyarılmanın artmasına ve heyecanın düzenlenmesinin azalmasına neden olabilir (Scharkow vd., 2014). Bandura'nın (1977) teorisi dolaylı pekiştirmenin davranışı şekillendirmedeki rolünü vurgulamaktadır. Dijital oyun bağımlılığı bağlamında, çocuklar heyecan uyandıran oyun etkinliklerine katıldıkları için oyun içi ödüller, sanal başarılar veya sosyal tanınma gibi olumlu pekiştireçler alabilirler (Király vd., 2015). Heyecan uyandıran davranışların bu dolaylı pekiştirilmesi, çocukların oyun uyaranları ile artan uyarılma arasındaki ilişkilerini güçlendirerek, oyun dışı uyaranlara veya gerçek hayattaki olaylara yanıt olarak heyecanı düzenleme motivasyonlarını veya kapasitelerini azaltabilir (Van Rooij vd., 2011). Bununla birlikte Gross'un (2002) duygu düzenleme teorisi perspektifinden bakıldığında, dijital oyun bağımlılığı çocukların bilişsel, fizyolojik ve durumsal süreçler yoluyla heyecanı modüle etme becerilerini bozabilir. Oyunla ilgili uyaranlar ve deneyimlerle bilişsel meşguliyet,

çocukların bilişsel yeniden değerlendirme yeteneklerini bozabilir ve heyecan verici olayların yorumlarını veya algılarını değiştirerek heyecanı düzenleme kapasitelerini sınırlayabilir (Gross, 2015). Ayrıca, sosyal izolasyon, akademik ihmal veya aile çatışması gibi dijital oyun bağımlılığıyla ilişkili durumsal faktörler, çocukların heyecanı düzenleme konusundaki zorluklarını daha da kötüleştirebilir (Teng vd., 2020). Dijital oyun bağımlısı çocuklar, oyun etkinliklerine diğer sorumluluklardan veya sosyal etkileşimlerden daha fazla öncelik verebilir ve bu da günlük rutinlerde ve sosyal ilişkilerde aksamalara yol açabilir. Bu durumsal stres faktörleri, uyarılma düzensizliğini daha da kötüleştirebilir ve çocukların çevrimdışı bağlamlarda heyecanı etkili bir şekilde yönetme becerilerini engelleyebilir (Lemmens vd., 2011). Literatürde dijital oyun bağımlılığının heyecan duygusunun düzenlenmesi ile ilişkisini ele alan tek çalışmada Turan vd. (2024) dijital oyun bağımlılığı ile heyecan duygusunun düzenlenmesi arasında negatif ilişki belirlemiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre çocuklarda dijital oyun bağımlılığı korku duygusunun düzenlenmesini azaltmaktadır. Dijital oyun ortamlarında çocuklar, sanal tehditlerle karşılaşmaktan tehlikeli ortamlarda gezinmeye kadar çok sayıda korku uyandıran uyaran ve senaryo ile karşılaşırlar (Gentile vd., 2004). Ancak Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme teorisi kapsamında gerçek korkuyu deneyimlemek ve gerçek dünya koşullarında bununla başa çıkmayı öğrenmek yerine, duygusal tepkiye oyunun bağlamı aracılık etmektedir. Bu durum, çocukların oyunda gözlemlenen davranışları ile gerçek hayattaki duygusal tepkileri arasında bir kopukluğa yol açabilir. Esasen, gerçek dünyada sonuçları olmayan simüle edilmiş korkuya sürekli maruz kalmak, benzer durumlar dijital alanın dışında ortaya çıktığında bu duyguyu etkili bir şekilde düzenleme becerilerini engelleyebilir (Jeong ve Kim, 2011). Bununla birlikte Gross'un (2002) duygu düzenleme teorisi çerçevesinde, dijital oyun ortamında çocuklar, tehditleri ortadan kaldırmak için bir düğmeye basmak gibi nispeten basit eylemlerle çevreyi kontrol edebildikleri için bastırma gibi tepki odaklı stratejilere aşırı güvenebilirler. Bu etkileşim biçimi, duygusal etkisini azaltmak için bir durumu yeniden yorumlamayı içeren bilişsel yeniden değerlendirme gibi daha uyarlanabilir, öncül odaklı stratejilerin geliştirilmesine izin vermez.

Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme teorisi ve Gross'un (2002) duygu düzenleme teorisinin entegrasyonu, simüle edilmiş tehditlere tekrarlayan, kontrollü maruz kalma ile karakterize edilen dijital oyun ortamının, çocukların korku hakkında

çarpık bir öğrenme biçimi geliştirmelerine yol açabileceğini düşündürmektedir. Korkuya yalnızca sanal dünyada etkili olan ancak duyguların daha incelikli bir şekilde düzenlenmesi gereken gerçek dünya durumlarına daha az uygulanabilir olan yollarla tepki vermeyi öğrenirler. Bu durum, dijital oyun bağımlılığının neden korkunun düzenlenmesinde azalma ile ilişkili olduğunu açıklayabilir; geliştirilen duygusal beceriler, duygusal düzenlemenin gerekli olduğu diğer bağlamlara aktarılamaz. Ayrıca, bu oyunların bağımlılık yaratan doğası, maruz kalmanın sadece yoğun değil aynı zamanda uzun süreli olduğu anlamına gelmektedir. Bağımlılık yapan oyunların gerektirdiği yüksek katılım seviyeleri, çocukların karmaşık duygusal öğrenme ve düzenleme stratejileri yerine hızlı, genellikle basit duygusal tepkilere öncelik veren bir öğrenme ortamında uzun süreler geçirdiği anlamına gelir. Dijital ortamlardaki bu kalıcı etkileşim, tipik olarak çeşitli gerçek dünya deneyimleri ve etkileşimleri yoluyla öğrenilen duygu düzenleme süreçlerinin normal gelişimini bozabilir. Literatürde dijital oyun bağımlılığının korku duygusunun düzenlenmesi ile ilişkisini ele alan tek çalışmada Turan vd. (2024) dijital oyun bağımlılığı ile korku duygusunun düzenlenmesi arasında negatif ilişki belirlemiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre dijital oyun bağımlılığı üzüntü duygusunun düzenlenmesini azaltmaktadır. Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme teorisi perspektifinden bakıldığında, çocukların dijital oyun ortamlarında maruz kaldıkları duygusal ipuçlarını dikkate almak önemlidir. Çeşitli duygusal ifadelerin ve başa çıkma mekanizmalarının çeşitli bireyler tarafından modellendiği geleneksel öğrenme ortamlarının aksine, dijital oyunlar genellikle sınırlı sayıda duygusal bağlam ve tepki sunar. Bu ortamların tekrar eden doğası, belirli duygulara ve tepkilere doğru büyük ölçüde çarpık bir öğrenme biçimine yol açabilir ve potansiyel olarak üzüntü duygusunu ve uygun düzenlemesini yetersiz temsil edebilir. Bu çarpık öğrenme ortamı, üzüntüyü sağlıklı bir şekilde yönetmeyi tasvir eden model davranışları gözlemlememiş olabilecekleri için, bir çocuğun üzüntüyü etkili bir şekilde tanıma ve düzenleme becerisinin azalmasına katkıda bulunabilir. Bununla birlikte Gross'un (2002) duygu düzenleme teorisine göre dijital oyun bağımlılığı, karmaşık duygusal senaryolara anında ve basit çözümler sunarak bu stratejilerin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Örneğin, birçok oyunda, zorluklar veya olumsuz deneyimler (genellikle üzüntü için potansiyel tetikleyiciler) bir sonraki seviyeye geçerek veya oyunu yeniden başlatarak hızlı bir şekilde çözülür, bu da üzüntünün işlenmesine veya bu tür duyguları

kademeli ve etkili bir şekilde yönetmek için stratejilerin öğrenilmesine izin vermez. Dijital oyunlarda etkili üzüntü düzenleme stratejilerine sınırlı maruz kalmanın etkisi, oyun ortamıyla uzun süreli ve tekrarlayan etkileşimi içeren bağımlılığın doğası gereği daha da artmaktadır. Bu durum, çocukların üzüntü ve üzüntünün düzenlenmesinin karmaşık olduğu ve hemen çözülemediği veya önlenemediği gerçek yaşam durumlarını deneyimleme ve öğrenme fırsatlarını önemli ölçüde kısıtlayabilir. Ayrıca, aşırı oyun oynama ile sıklıkla ilişkilendirilen izolasyon, duygusal gelişim ve düzenleme için çok önemli olan sosyal etkileşimleri ve destek sistemlerini sınırlayarak üzüntü duygularını daha da kötüleştirebilir (Valkenburg ve Peter, 2007). Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme teorisi ve Gross'un (2002) duygu düzenleme teorisi entegre edildiğinde, dijital oyun bağımlılığının, çarpık öğrenme deneyimleri ve karmaşık duygu düzenleme stratejilerinin yetersiz gelişiminin bir kombinasyonu yoluyla üzüntüyü düzenleme yeteneğini engelleyebileceği ortaya çıkmaktadır. Literatürde dijital oyun bağımlılığının üzüntü duygusunun düzenlenmesi ile ilişkisini ele alan tek çalışmada Turan vd. (2024) dijital oyun bağımlılığı ile üzüntü duygusunun düzenlenmesi arasında negatif ilişki belirlemiştir.

5.4. Dijital Oyun Bağımlılığının Şiddet Eğilimine Etkisinde Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre dijital oyun bağımlılığının çocuklarda şiddet eğilimine etkisinde öfke duygusunun düzenlenmesinin aracı rolü vardır. Bandura (1977), öfke gibi duygusal tepkilerin doğası gereği olumsuz olmadığını, ancak kişinin çevresi içinde gözlem ve tekrarlama yoluyla öğrenildiğini varsaymaktadır ki bu da dijital oyun bağımlılığı bağlamında genellikle problem çözme yöntemleri olarak şiddete maruz kalmayı içermektedir. Saldırgan modellerle bu tutarlı etkileşim, çocukların reaktif saldırganlığı çatışmaya uygun bir yanıt olarak algılamayı öğrenebileceklerini düşündürmektedir. Bununla birlikte, bu öğrenilmiş davranışların şiddet içeren biçimlerde ifade edilmesi, Gross'un (2002) duygusal tepkilerin durumsal taleplere göre nasıl yönetildiğini veya değiştirildiğini açıklayan teorisinde ayrıntılı olarak açıklanan bir süreç olan çocukların bu öfke tepkilerini nasıl düzenlediklerine önemli ölçüde bağlıdır. Çocuklar, özellikle şiddeti yücelten dijital oyunlara aşırı derecede katıldıklarında, oyun senaryolarında yeterince temsil edilmeyen bilişsel yeniden değerlendirme veya problem çözme gibi uyarlanabilir öfke yönetimi stratejilerini uygulama ve geliştirme olasılıkları daha düşüktür. Etkili duygu

düzenlemedeki bu gelişim eksikliği, duygusal tepkilerin uygun şekilde modüle edilememesine yol açarak gerçek dünyada şiddete yönelik eğilimlerin artmasıyla sonuçlanabilir (Carnagey ve Anderson, 2005). Araştırmalar, zayıf duygu düzenlemesinin çocuklarda artan şiddet eğilimi önemli ölçüde ilişkili olduğunun altını çizmektedir (Roberto vd., 2012). Dahası, Engelhardt vd. (2011) tarafından yapılan çalışma, sanal şiddete tekrar tekrar maruz kalmanın çocukları gerçek şiddete karşı duyarsızlaştırabileceğini ve böylece gerçek hayattaki hayal kırıklıkları veya provokasyonlarla karşılaştıklarında öfkelerini düzenleme konusundaki zorluklarını daha da artırabileceğini göstermektedir. Öfke düzenlemenin bu aracı rolü, dijital bağlamlarda teşvik edilen saldırgan dürtülerin şiddet içeren davranışlarda gerçekleşip gerçekleşmediğini veya etkili duygusal kontrol yoluyla başarılı bir şekilde hafifletilip hafifletilmediğini belirlemede kritik öneme sahiptir. Dolayısıyla, dijital oyun bağımlılığı saldırganlığı öğrenme ve prova etme bağlamını sağlarken, bu öğrenilen davranışların fiili şiddete dönüşmesini belirleyen şey öfke düzenlemedeki yeterliliktir ve saldırgan sanal ortamlara dijital dalmanın olumsuz etkilerini engellemede etkili duygusal yönetimin çok önemli rolünün altını çizmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre dijital oyun bağımlılığının çocuklarda şiddet eğilimine etkisinde korku duygusunun düzenlenmesinin aracı rolü vardır. Dijital oyunlar bağlamında, özellikle korku veya yüksek yoğunluklu temalara sahip olanlar, oyunun bir parçası olarak sıklıkla korkuya neden olmaktadır (Yücel, 2019). Korku uyandıran unsurlara bu tutarlı ve tekrarlı maruz kalma, Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme teorisine göre çocukların korkuyu baskın bir duygusal tepki olarak içselleştirmelerine yol açabilir. Bununla birlikte, oyun içinde korku deneyiminden dışarıdan şiddet içeren davranışlar sergilemeye geçiş, çocukların bu korkuyu nasıl düzenlediklerine kritik bir şekilde bağlıdır. Gross'un (2002) duygu düzenleme modeli kapsamında dijital oyunlara bağımlı olan çocukların sürekli ve yoğun bir şekilde bu oyunlarla meşgul olmaları, etkili korku düzenleme stratejileri geliştirmelerini engelleyebilir. Tipik olarak, bu oyunlar korkuya karşı bir tehdidi yenmek gibi hızlı ve basit çözümler sunar; bu çözümler, korkuya verilen tepkilerin daha incelikli ve sosyal olarak uyarlanabilir stratejiler gerektirdiği gerçek yaşam durumlarına iyi bir şekilde tercüme edilemez. Korkuyu yönetmedeki bu yetersizlik, çocukların saldırganlık veya şiddete başvurmasına yol açabilir; çünkü yanlış düzenlenmiş korku, algılanan tehditleri kontrol etmek veya ortadan kaldırmak amacıyla savunmacı saldırganlık veya

önleyici şiddet olarak ortaya çıkabilir. Bununla birlikte, bozulmuş korku düzenlemesinin şiddet üzerindeki etkisi, çocukları gerçek dünyadaki şiddetin sonuçlarına karşı duyarsızlaştırabilen ve böylece oyun dışı bağlamlarda korkuyu uygun şekilde düzenlemedeki zorluklarını daha da kötüleştiren oyunların doğası ile daha da artmaktadır (Carnagey vd., 2007). Bu duyarsızlaştırma, gerçek korkuya karşı fizyolojik ve duygusal tepkinin azalmasına yol açarak, tehdit edici durumlarla başa çıkmak için varsayılan bir mekanizma olarak şiddete aşırı güven duyulmasına neden olabilir (Engelhardt vd., 2011). Dolayısıyla, korkunun düzenlenmesi, çocuklarda dijital oyun bağımlılığından şiddet davranışına giden yolda kritik bir aracı görevi görmektedir. Korku yapıcı bir şekilde düzenlenmediğinde, özellikle de oyundan öğrenilen tepki korkuya şiddetle karşı koymak olduğunda, agresif çıktılara dönüşebilir. Dolayısıyla, korkuyu etkili bir şekilde düzenleme becerisi veya yetersizliği, dijital bağlamlarda öğrenilen duygusal ve davranışsal kalıpların gerçek dünya senaryolarında şiddete dönüşüp dönüşmeyeceğini belirlemektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre dijital oyun bağımlılığının çocuklarda şiddet eğilimine etkisinde üzüntü duygusunun düzenlenmesinin aracı rolü vardır. Dijital oyunlarda, odak noktası genellikle saldırganlık ve heyecan olsa da, kayıp, yenilgi ve üzüntü temaları da yaygındır (Turan vd., 2024). Bandura (1977), üzüntü gibi duygusal tepkilerin, kişinin çevresindeki modellerin gözlemlenmesi yoluyla öğrenildiğini savunmaktadır; bu modeller dijital oyunlar alanında genellikle kayıp, başarısızlık veya kederi çağrıştıran karakterler veya senaryolar içermektedir. Bu tür modellere tekrar tekrar maruz kalan çocuklar, bu duygusal tepkileri içselleştirmeyi öğrenirler. Dijital ortamlarda, özellikle de bağımlılık yaratan oyunlarla karakterize edilenlerde, duygusal ipuçları ve tepkiler genellikle sansasyonel çatışma ve çözüm ifadelerine doğru çarpıktır, bu da özellikle üzüntü konusunda sağlıklı bir duygusal tepki yelpazesi sağlamayabilir. Bu tür ortamlar, üzüntünün doğal ilerleyişini ve çözümünü yetersiz bir şekilde temsil edebilir, bunun yerine sağlıklı duygusal işlemeye izin vermeyen hızlı düzeltme çözümleri veya bastırıcı tepkiler sunabilir. Gross'un (2002) duygu düzenleme teorisi kapsamında çocuklar üzüntüyü etkili bir şekilde düzenleyemezlerse belki de çaresizlik veya keder duygularına neden olan çözülemeyen oyun senaryolarına tekrar tekrar maruz kalmaları nedeniyle gerçek dünyadaki etkileşimlerini etkileyen kalıcı üzüntü yaşayabilirler. Üzüntünün yetersiz düzenlenmesi, saldırgan ve şiddet içeren davranışlarla yakından bağlantılı duygular

olan hayal kırıklığı ve öfkeye yol açabilir (Roberton vd., 2012). Bu durum, uygun şekilde düzenlenmediğinde üzüntünün dağılmayabileceğini, bunun yerine şiddet içerikli tepkileri körükleyen bir öfkeye dönüşebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, dijital ortamlara sürekli maruz kalmak, çocukların gerçek dünyadaki üzüntüyü deneyimleme ve düzenleme fırsatlarını sınırlandırarak onları karmaşık duygusal durumlarla başa çıkma konusunda daha az becerikli hale getirebilir. Üzüntü düzenlemedeki bu eksiklik, bir aracı görevi görerek, ele alınmamış veya çözülmemiş üzücü duygulardan uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak saldırgan tepkilere tırmanmayı sağlayabilir. Araştırmalar, şiddet içeren medyaya maruz kalmanın, saldırganlığın duygusal sıkıntıya karşı kabul edilebilir bir tepki olduğu fikrini pekiştirerek bu süreci daha da kötüleştirebileceğini göstermiştir (Anderson ve Dill, 2000). Dolayısıyla, dijital oyun ortamları bağlamında sağlam üzüntü düzenleme becerilerinin geliştirilememesi, bu çocukların üzüntü veya hayal kırıklığına karşı uygunsuz bir tepki mekanizması olarak şiddete başvurma olasılığının daha yüksek olabileceği bir yol önermektedir.

5.5. Dijital Oyun Bağımlılığı, Duygu Düzenleme ve Şiddet Eğiliminin Demografik Özelliklere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Cinsiyet açısından yapılan karşılaştırmada erkek çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeyi kız çocuklardan daha yüksek bulunmuştur. Tarihsel olarak, oyunlar erkeklere yönelik olarak daha yoğun bir şekilde pazarlanmış ve oyun oynamanın genellikle erkeksi bir uğraş olarak görüldüğü bir kültürü teşvik edilmesi bu bulguya gerekçe olarak gösterilebilir. Bununla birlikte erkek öğrencilerin rekabetçi veya sürükleyici oyunlara yönelmesi gibi her cinsiyetin tercih ettiği oyun türlerindeki farklılıklar, farklı bağımlılık düzeylerine katkıda bulunabilir. Ayrıca, biyolojik faktörler veya cinsiyetler arasındaki başa çıkma mekanizmalarındaki farklılıklar da oyun bağlamında bağımlılık yapıcı davranışlara yatkınlıkta rol oynayabilir. Güvendi vd. (2019) ile Altun ve Atasoy (2018) tarafından çocuklar ile yapılan çalışmalarda da bu bulguya paralel şekilde erkek çocukların dijital oyun bağımlılığı daha yüksek belirlenmiştir. Cinsiyetler arasında anlamlı farklılık görülen bir diğer araştırma değişkeni de şiddet eğilimidir. Buna göre erkek çocukların şiddet eğilimleri kız çocuklardan yüksektir. Biyolojik olarak, erkekler ve kadınlar arasındaki hormonal profillerdeki farklılıklar saldırganlık ve şiddet seviyelerini etkileyebilir; özellikle testosteron seviyesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, erkek

çocuklar küçük yaşlardan itibaren daha rekabetçi ve iddialı olacak şekilde sosyalleştirilebilirken, kızlar empati ve işbirliğine öncelik vermeye teşvik edilerek davranışsal eğilimlerini şekillendirebilir. Buna ek olarak, kültürel normlar ve medya tasvirleri genellikle erkekleri daha agresif ve baskın olarak tasvir eder ve potansiyel olarak bu cinsiyetçi davranış kalıplarını güçlendirmektedir. Bu bakımdan erkek öğrencilerin şiddet eğilim düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda da bu sonuç desteklenmiştir (Giles ve Heyman, 2005; Gençoğlu vd., 2014).

Anne baba birliktelik durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda anne babası ayrı ya da ebeveynlerinden birisi ölü olan çocukların dijital oyun bağımlılık ve şiddet eğilim düzeylerinin, anne babası birlikte olan çocuklardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte anne babası birlikte olan çocuklarda öfke, heyecan, korku ve üzüntü duygularını düzenleme becerileri daha yüksektir. Ebeveyn ayrılığı veya yas yaşayan çocuklar genellikle aile ortamlarında önemli duygusal streslere ve bozulmalara maruz kalabilmektedir. Bu istikrarsızlık, bir kaçış veya dikkat dağıtma biçimi olarak dijital oyunlara daha fazla güvenilmesine yol açarak bağımlılık davranışlarını ve agresif eğilimleri potansiyel olarak daha da kötüleştirebilir. Ayrıca, ebeveynlerden birinin yokluğu veya aile dinamiklerindeki değişiklikler, ebeveyn denetiminin veya izlemenin azalmasına neden olarak potansiyel olarak zararlı içeriklere veya etkilere daha fazla maruz kalınmasına yol açabilir. Buna karşılık, ebeveynlerin birlikte olduğu ailelerden gelen çocukların öfke, heyecan, korku ve üzüntü gibi duygular için daha iyi düzenleme becerileri gösterdikleri bulgusu, istikrarlı ve destekleyici aile yapılarının varlığına bağlanabilir. Ebeveynlerin birlikte olduğu aileler, etkili başa çıkma mekanizmalarının ve duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olan besleyici bir ortam sağlayabilir. Literatürde yer alan çalışmalardan Deniz vd. (2022) boşanmış ebeveynlere sahip çocuklarda dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Lengua vd. (2000) okul çağı çocukları ile yaptıkları çalışmada, boşanmanın ardından çocuklarda şiddet eğiliminin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Besharat vd. (2018) çalışmasında ise boşanmış aileden gelen çocukların duygu düzenleme becerilerinin ebeveynleri birlikte olan çocuklardan daha düşük olduğu ortaya koyulmuştur. Bu sonuçlar ebeveynlerin birliktelik durumuna göre belirlenen mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir.

Anne ve babanın çocuğa karşı tutumu açısından yapılan karşılaştırmada anne ve babasının tutumlarını koruyucu/otoriter olarak tanımlayan çocukların dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilim düzeyleri, anne babasının demokratik tutum sergilediğini belirten çocuklardan yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte anne babasının tutumlarının demokratik olduğunu belirten çocukların öfke, heyecan, korku ve üzüntü duygularının düzenlenme becerilerinin, anne babası koruyucu/otoriter tutum sergileyen çocuklardan yüksek olduğu görülmüştür. Koruyucu veya otoriter ebeveynlik tarzları genellikle katı kurallar, sınırlı özerklik ve itaate vurgu içerdiğinden dolayı, bu tutumlara sahip ebeveynlerin çocuklarında istemeden de olsa isyankâr davranışların arttığı veya bir isyan ve başa çıkma mekanizması olarak dijital oyun dünyasına kaçışın yaşandığı düşünülmektedir. Bu bağlamda demokratik ebeveynliğin, çocukların kendilerini değerli ve güçlü hissettikleri destekleyici ve iletişimsel bir ortamı teşvik ederek aşırı oynama veya şiddet gibi uyumsuz başa çıkma stratejilerine olan ihtiyacı azalttığı söylenebilir. Diğer taraftan, demokratik ebeveynlere sahip çocuklar arasında gözlemlenen daha yüksek duygusal düzenleme becerileri, duyguların açık bir şekilde ifade edilmesinin, yapıcı problem çözmenin ve aile dinamiği içinde empatinin teşvik edilmesinden kaynaklanıyor olabilir. Deniz vd. (2022) tarafından ortaokul ve lise öğrencileri ile yapılan çalışmada ebeveynleri demokratik tutuma sahip çocukların dijital oyun bağımlılığı en düşük bulunmuştur. Atalay ve Özyürek (2021) tarafından yapılan çalışmada ise ebeveynleri demokratik tutum sergileyen çocuklarda işlevsel duygu düzenleme becerilerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Yüksel ve Tambağ (2021) çalışmasında ise demokratik ebeveyn tutumları ile çocukların şiddet eğilimi arasında negatif, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumları ile çocukların şiddet eğilimi arasında negatif ilişki belirlenmiştir. Literatürde yer alan bu sonuçlar, mevcut araştırmada ebeveyn tutumları yönünden elde edilen bulguları desteklemektedir.

Önceki dönem not ortalaması açısından yapılan karşılaştırmada 84 ve altı ortalamaya sahip öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimleri 85 ve üzeri ortalamaya sahip çocuklardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte 85 ve üzeri ortalamaya sahip çocuklarda öfke, heyecan ve üzüntü duygularının düzenlenme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Düşük akademik başarının, bir kaçış veya dikkat dağıtma biçimi olarak dijital oyunlara daha fazla güvenilmesine yol açarak bağımlılık davranışlarını ve saldırgan eğilimleri potansiyel

olarak daha da kötüleştirdiği düşünülmektedir. Diğer taraftan akademik başarının, güven, ustalık ve dayanıklılık duygusunu teşvik ederek öğrencileri duygusal zorlukların üstesinden gelmek için etkili başa çıkma mekanizmalarıyla donattığı söylenebilir. Ayrıca, akademik başarı için gerekli olan yapı ve disiplin, çeşitli bağlamlarda duyguları yönetmeye kadar uzanan öz düzenleme becerilerini teşvik ediyor olabilir. Delebe ve Hazar (2022) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencilerinin akademik başarıları ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında negatif ilişki belirlenmiştir. Demireğen ve Kılınç (2021) tarafından yapılan çalışmada ise akademik başarının bir belirteci olarak akademik güdülenme ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif ilişki belirlenmiştir. Pala (2020) tarafından yapılan çalışmada ise ergenlerin şiddet eğilimleri ile akademik başarı algıları arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bu sonuçlar, önceki dönem not ortalamasına yönelik farklılaşmalara ilişkin mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma, dijital oyun bağımlılığının çocukların şiddet eğilimini nasıl etkilediğine ve duygu düzenlemenin bu ilişkiye aracılık etmede nasıl kritik bir rol oynadığına dair sonuçlar ortaya koymuştur. Araştırma kapsamında, dijital oyun bağımlılığının çocuklarda şiddet davranışlarını önemli ölçüde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Şiddet eğilimindeki bu artış, tipik olarak dijital oyunlara yüksek düzeyde katılıma eşlik eden duygusal düzenleme yeteneklerindeki bozulmadan önemli ölçüde etkilenmektedir. Özellikle, öfke, heyecan, korku ve üzüntünün düzenlenmesi, dijital oyunlara yoğun bir şekilde dahil olan çocuklarda belirgin bir şekilde azalmaktadır. Bu duygular, etkileşimleri ve çatışmaları yapıcı bir şekilde yönetmek için kritik öneme sahiptir ve düzensizlikleri şiddet eğilimi içeren davranışların artmasına doğrudan katkıda bulunmaktadır.

Bununla birlikte araştırma, belirli duyguların düzenlenmesinin sadece bağımsız olarak şiddet eğilimini azaltmakla kalmayıp aynı zamanda dijital oyun bağımlılığının şiddet içeren davranışlar üzerindeki etkisine de aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Bu aracılık, aşırı oyun oynamanın olumsuz etkilerini hafifletmek için hedeflenen duygusal düzenleme müdahalelerinin potansiyelini vurgulaması açısından önemlidir. Bulgular, özellikle öfke, korku ve üzüntünün düzenlenmesinin nasıl arabulucu olarak hizmet ettiğini detaylandırmakta ve bu duygusal alanların oyun bağımlılığının etkilerini ele almak için önemli kaldıraç noktaları olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında gözlemlenen davranışları güçlendiren veya hafifleten demografik ve çevresel değişkenler de incelenmiştir. Özellikle, cinsiyet farklılıkları belirgindir; erkekler kızlara kıyasla daha yüksek düzeyde dijital oyun bağımlılığı ve bunun sonucunda ortaya çıkan şiddet davranışları göstermektedir. Bununla birlikte aile ortamı da önemli bir rol oynamaktadır; aktif ebeveyn katılımına sahip istikrarlı aile geçmişlerinden gelen çocuklar daha sağlam duygusal düzenleme ve sonuç olarak daha az şiddet davranışı sergilemektedir. Buna karşılık, bozulmuş aile ortamlarından gelen çocuklar hem dijital oyun bağımlılığı hem de şiddet açısından daha yüksek seviyeler göstermekte, bu da duygusal ve davranışsal gelişimde aile istikrarının kritik rolüne işaret etmektedir.

Ebeveyn tutumları da çocukların davranışlarını ve duygularını düzenleme becerilerini önemli ölçüde etkilemektedir. Koruyucu veya otoriter ebeveyn tutumları

daha yüksek düzeyde oyun bağımlılığı ve şiddet ile ilişkiliyken, demokratik ebeveynlik tarzı daha iyi duygusal düzenleme ve daha az şiddet eğilimi ile ilişkilidir. Bu sonuç, ebeveynlerin çocuklarıyla nasıl etkileşime girdiklerinin, çocuklarının dijital oyun bağımlılığının yarattığı zorluklarla başa çıkma becerileri üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Akademik olarak, çocukların okuldaki performansları da oyun alışkanlıkları ve duygusal davranışları ile ilişkilidir. Daha düşük akademik başarı, daha yüksek oyun bağımlılığı ve artan şiddet ile bağlantılı iken, daha yüksek akademik performans gösterenler daha iyi duygusal düzenleme becerilerine sahip olma eğilimindedir. Bu ilişki, akademik katılımın koruyucu bir faktör olabileceğini, dikkati oyundan uzaklaştırmaya ve oyun bağımlılığından olumsuz etkilenen becerileri geliştirmeye yardımcı olabileceğini düşündürmektedir.

Dijital oyun bağımlılığının çocukların şiddet eğilimi üzerindeki etkisini ve duygusal düzenlemenin aracı rolünü inceleyen bu araştırmanın kapsamlı bulgularına dayanarak, hedefe yönelik çeşitli öneriler sunulabilir. Öncelikle ebeveynler, dijital oyun bağımlılığının etkilerini hafifletmede çok önemli bir rol oynamaktadır. Bağımlılık seviyelerini azaltmak için ebeveynlerin çocuklarının dijital oyunlarda geçirdikleri süreyi izlemeleri ve düzenlemeleri önerilmektedir. Ayrıca, oyunların içeriği ve etkileri hakkında açık iletişimi teşvik etmek, çocukların oyun alışkanlıklarını daha iyi anlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olabilir. Çocuklara farkındalık, duygusal farkındalık egzersizleri ve öfke, heyecan, korku ve üzüntü için başa çıkma mekanizmaları gibi duygusal düzenleme tekniklerini öğretmek çok önemlidir. Bu beceriler çocukların duygularını daha iyi yönetmelerine yardımcı olarak stres veya hayal kırıklığına tepki olarak şiddete başvurma olasılığını azaltabilir. Ebeveynler ayrıca duygusal bağları güçlendirmek ve oyun oynamaya sağlıklı alternatifler sunmak için çocuklarıyla spor veya okuma gibi dijital medya içermeyen ortak faaliyetlerde bulunmayı düşünmelidir. Bu stratejilerin uygulanması, duygusal düzenleme becerilerini geliştirerek ve aşırı oyun oynamanın olumsuz etkilerini azaltarak çocuklarda şiddet eğilimini önemli ölçüde azaltabilir.

Öğretmenler de öğrenciler arasında dijital oyun bağımlılığının yarattığı zorlukların ele alınmasında önemli bir role sahiptir. Öğretmenlerin duygu düzenleme becerilerine dair çocukları bilgilendirmeleri önerilmektedir. Bu tür bilgilendirmeler, duygusal tetikleyicileri tanımaya ve etkili tepki stratejileri öğretmeye odaklanabilir.

Ayrıca, dijital oyunların etkileri hakkında düzenli tartışmaların yapılması ve sosyal etkileşimi ve ekip oluşturmayı teşvik eden grup etkinliklerinin desteklenmesi, öğrenciler arasındaki izolasyonu azaltabilir ve duygusal yönetimi geliştirebilir. Öğretmenler de öğrencilerdeki dijital bağımlılık ve duygusal sıkıntı belirtilerini tespit etmelerini sağlayacak eğitim programlarından faydalanabilirler. Öğretmenler, kapsayıcı ve destekleyici bir sınıf ortamını teşvik ederek dijital oyun bağımlılığının olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir ve daha sağlıklı sosyal etkileşimleri teşvik edebilir, bu da şiddet içeren davranışları azaltabilir.

Okul yöneticileri ve devlet politika yapıcıları için, sağlıklı duygusal ve psikolojik gelişimi destekleyen politikalar oluşturmak çok önemlidir. Okullar, dijital oyun bağımlılığı ve buna bağlı duygusal düzenleme sorunlarıyla mücadele eden çocuklarla doğrudan çalışabilecek rehber öğretmen/psikolojik danışman ve psikolog gibi kaynaklara erişebilmelidir. Milli Eğitim Bakanlığı, okul binaları içinde dijital cihazların kullanımını sınırlandıran ve öğrencileri dijital olmayan ortamlarda meşgul eden ders dışı etkinlikleri teşvik eden politikalar geliştirebilir ve uygulayabilir. Ayrıca, devlet politikaları çocuklar arasında dijital bağımlılığı anlamaya ve bununla mücadele etmeye yönelik araştırma ve müdahaleleri destekleyebilir. Bu tür girişimler, çocukların duygu düzenleme becerilerinde önemli iyileşmelere ve şiddet eğilimlerinin azalmasına yol açarak daha güvenli ve destekleyici bir eğitim ortamına katkıda bulunabilir.

Mevcut araştırmanın nispeten küçük ve coğrafi olarak sınırlı bir örneklem büyüklüğünün kullanılması, kesitsel bir çalışma tasarımı ve anket yöntemlerine dayanması gibi sınırlamaları göz önüne alındığında, bu alanda daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Gelecekteki araştırmalar, bulguların genellenebilirliğini artırmak için daha büyük ve daha çeşitli popülasyonları dikkate alabilir. Boylamsal araştırmalar, dijital oyun bağımlılığının nedenselliği ve uzun vadeli etkileri hakkında daha derin bilgiler sağlayabilir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme ve şiddet arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek sosyoekonomik durum veya aile psikolojik sağlık geçmişi gibi daha fazla değişkenin araştırılması daha kapsamlı içgörüler sunabilir. Metodolojik yaklaşımların nitel verileri içerecek şekilde genişletilmesi de çocukların davranışlarını etkileyen kişisel ve bağlamsal faktörlerin daha zengin ve incelikli bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilir. Bu araştırma çabalarının, nihayetinde farklı nüfuslara ve ihtiyaçlara göre uyarlanmış daha etkili müdahale ve politikalar için zemin hazırlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Altun, M., & Atasoy, M. (2018). Investigation of digital game addiction 0f children between 9-11 age groups: Kirşehir Sample. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, *9*(33), 1740-1757.

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological science*, *12*(5), 353-359.

Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of personality and social psychology*, *78*(4), 772.

Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., ... & Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, *136*(2), 151.

APA (2021). *DSM - 5 - TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı.* Ankara: Boylam Psikiyatri.

Arslan, E. Bütün, P., Doğan, M., Dağ, H., Serdarzade, C. and Arıca, V. (2014). Çocukluk çağında bilgisayar ve internet kullanımı. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi,4(3),* 195-201.

Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, *50*(230), 815-834.

Avcı, R., & Çelikkaleli, Ö. (2016). Ergenlerde Şiddet Eğiliminin Yordayıcıları Olarak Akran Zorbalığına Maruz Kalma, Sürekli Öfke ve Yabancılaşma. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *6*(2), 151-167.

Aydoğdu-Karaaslan, İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: Ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. The Journal of International Social Research,* 8(36), 806-818.

Bağatarhan, T., & Siyez, D. M. (2023). The digital addiction scale for children: psychometric properties of the Turkish version. *Current Psychology*, 1-11.

Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood Cliffs.

Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek

Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Universitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı (1998). *Aile İçinde ve Toplumsal Alanda Şiddet*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları Bilim Serisi. Yayın No: 113.

Beauchaine, T. P., Gatzke-Kopp, L., & Mead, H. K. (2007). Polyvagal theory and developmental psychopathology: Emotion dysregulation and conduct problems from preschool to adolescence. *Biological psychology*, *74*(2), 174-184.

Besharat, R., Soltani Azemat, E., & Mohammadian, A. (2018). A comparative study of rumination, healthy locus of control, and emotion regulation in children of divorce and normal children. *Practice in Clinical Psychology*, *6*(4), 207-214.

Boz, C., & Dinç, M. (2023). Examination of game addiction studies conducted in Turkey: A systematic review study. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1014621.

Bushman, B. J., & Huesmann, L. R. (2014). Twenty-five years of research on violence in digital games and aggression revisited. *European Psychologist*. 19, 47-55.

Carnagey, N. L., & Anderson, C. A. (2005). The effects of reward and punishment in violent video games on aggressive affect, cognition, and behavior. *Psychological science*, *16*(11), 882-889.

Carnagey, N. L., Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2007). The effect of video game violence on physiological desensitization to real-life violence. *Journal of experimental social psychology*, *43*(3), 489-496.

Cheah, I., Shimul, A. S., & Phau, I. (2022). Motivations of playing digital games: A review and research agenda. *Psychology & Marketing*, *39*(5), 937-950.

Cherry, K. E., Gerstein, E. D., & Ciciolla, L. (2019). Parenting stress and children's behavior: Transactional models during Early Head Start. *Journal of Family Psychology*, *33*(8), 916.

Chin, W. W. (1998). The partial least squares approach for structural equation modeling. In G. A. Marcoulides (Ed.), *Modern methods for business research* (pp. 295–336). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Choi, C., Hums, M. A., & Bum, C. H. (2018). Impact of the family environment on juvenile mental health: eSports online game addiction and delinquency. *International journal of environmental research and public health*, *15*(12), 2850.

Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2005). Child maltreatment. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, *1*, 409-438.

Cohen, Z.P. (2014). *Fiziksel ve sözel şiddet davranışı ile öfke düzeyi ve dürtüsellik arasındaki ilişkinin irdelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Cooley, J. L., & Fite, P. J. (2016). Peer victimization and forms of aggression during middle childhood: The role of emotion regulation. *Journal of Abnormal Child Psychology, 44*, 535-546.

Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation--a possible prelude to violence. *science*, *289*(5479), 591-594.

Delebe, A., & Hazar, Z. (2022). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin bazı fiziksel parametrelere ve akademik başarıya göre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *20*(3), 55-68.

Demireğen, Z., & Kılınç, T. Ş. (2021). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *23*(2), 593-618.

Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach–Major, S., & Queenan, P. (2003). Preschool emotional competence: Pathway to social competence?. *Child development*, *74*(1), 238-256.

Deniz, G., Aydın, S., & Odabaş, D. (2022). Ankara il merkezindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve anne baba tutumlarının incelenmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, *4*(1), 43-55.

Dolu, O., Büker, H., & Uludağ, Ş. (2010). Şiddet içerikli video oyunlarının çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri: Saldırganlık, şiddet ve suça dair bir değerlendirme. *Adli Bilimler Dergisi*, *9*(4), 54-75.

Eker, H., & Tas, I. (2022). The Relationship between Game Addiction, Emotional Autonomy and Emotion Regulation in Adolescents: A Multiple Mediation Model. *International Journal of Technology in Education and Science*, *6*(4), 569-584.

Engelhardt, C. R., Bartholow, B. D., Kerr, G. T., & Bushman, B. J. (2011). This is your brain on violent video games: Neural desensitization to violence predicts increased aggression following violent video game exposure. *Journal of Experimental Social Psychology*, *47*(5), 1033-1036.

Ercengiz, M. & Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education,* 7(1), 183-94.

Fan, K., & Zhang, X. (2023). Video Game Addiction: Formation and Impact on Human Life. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, *8*, 1604-1608.

Feng, Q. I., Zhang, Q. L., Du, Y., Ye, Y. L., & He, Q. Q. (2014). Associations of physical activity, screen time with depression, anxiety and sleep quality among Chinese college freshmen. *PloS one*, *9*(6), e100914.

Ferguson, C. J. (2015). Do angry birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children's and adolescents' aggression, mental

health, prosocial behavior, and academic performance. *Perspectives on psychological science*, *10*(5), 646-666.

Fornell, C., & Larcker, D.F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research,* 18(1), 39-50.

Funk, J. B., Baldacci, H. B., Pasold, T., & Baumgardner, J. (2004). Violence exposure in real-life, video games, television, movies, and the internet: is there desensitization?. *Journal of adolescence*, *27*(1), 23-39.

Garcia, B. T., de Oliveira, D. L., Merlotto, A. C., Domingos, F. C., de Andrade Cavicchioli, S., Fernandes, A. C. P., & Siqueira, A. C. (2024). The impact of the abuse of electronic games in children and adolescents: scoping review. *Brazilian Journal of Health Review*, *7*(1), 111-133.

Gençoğlu, C., Kumcağız, H., & Ersanlı, K. (2014). Ergenlerin şiddet eğilimine etki eden ailevi faktörler. *Electronic Turkish Studies*, *9*(2).

Geniş, Ç., & Ayaz-Alkaya, S. (2023). Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes in adolescents: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, *149*, 106931.

Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of adolescence*, *27*(1), 5-22.

Giles, J. W., & Heyman, G. D. (2005). Preschoolers use trait-relevant information to evaluate the appropriateness of an aggressive response. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, *31*(5), 498-509.

Gogtay, N. J. (2010). Principles of sample size calculation. *Indian journal of ophthalmology*, *58*(6), 517.

Göldag, B. (2020). The Relationship between the Digital Game Dependence and Violence Tendency Levels of High School Students. *International Education Studies*, *13*(8), 118-129.

Green, C. S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, *423*(6939), 534-537.

Greitemeyer, T., & Mügge, D. O. (2014). Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Personality and social psychology bulletin*, *40*(5), 578-589.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281-291.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, *26*(1), 1-26.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford Press.

Güvendi, B., Demir, G. T., & Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, *11*(18), 1194-1217.

Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2021). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. New York City: Sage Publications.

Hankin, B. L., Badanes, L. S., Abela, J. R., & Watamura, S. E. (2010). Hypothalamic–pituitary–adrenal axis dysregulation in dysphoric children and adolescents: Cortisol reactivity to psychosocial stress from preschool through middle adolescence. *Biological psychiatry*, *68*(5), 484-490.

Harmancı, S. T., & Aytar, A. G. (2023). Çocuklar için Duygu Düzenleme Ölçeği Çocuk Formu (ÇDDÖ) ve Yetişkin Formunun (ÇDDÖ-YF) Türkçeye Uyarlanması. *Milli Eğitim Dergisi*, *52*(237), 71-106.

Haskan, Ö., & Yıldırım, İ. (2012). Şiddet eğilimi ölçeği'nin geliştirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, *37*(163), 165-177.

Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Digital game addiction scale for children çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. *Journal of Human Sciences*, *14*(1), 203-216.

Henseler, J., Dijkstra, T. K., Sarstedt, M., Ringle, C. M., Diamantopoulos, A., Straub, D. W., ... & Calantone, R. J. (2014). Common beliefs and reality about PLS: Comments on Rönkkö and Evermann (2013). *Organizational Research Methods*, *17*(2), 182-209.

Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science, 43,* 115-135.

Henseler, J., Ringle, C. M., & Sinkovics, R. R. (2009). The use of partial least squares path modeling in international marketing. In *New challenges to international marketing* (Vol. 20, pp. 277-319). Emerald Group Publishing Limited.

Hilgard, J., Engelhardt, C. R., & Rouder, J. N. (2018). Overstated evidence for short-term effects of violent games on affect and behavior: A reanalysis of Anderson et al.(2010). *Psychonomic bulletin & review, 25*(6), 2307-2315.

Horzum, M. B. (2011). Examining the computer game addiction levels of primary school students according to various variables. *Education and Science,* 36(159), 56-68.

Howard, R. C. (2011). The quest for excitement: A missing link between personality disorder and violence?. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, *22*(5), 692-705.

İşçibaşı, Y. (2011). Bilgisayar, internet ve video oyunları arasında çocuklar. *Selçuk İletişim,* 7(1), 122-130

Jambon, M., Colasante, T., Peplak, J., & Malti, T. (2019). Anger, sympathy, and children's reactive and proactive aggression: Testing a differential correlate hypothesis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *47*, 1013-1024.

Jensen, S. H. (2017). Gaming as an English language learning resource among young children in Denmark. *Calico Journal*, *34*(1), 1-19.

Jeong, E. J., & Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(4), 213-221.

Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, *24*(2), 281-298.

Kahraman, Ö. G., & Derdiyok, Z. S. (2022). Çocukların korkularına yönelik ebeveyn destekli davranışsal müdahaleler:"Gece korkusuna yönelik bir olgu çalışması". *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *11*(2), 884-895.

Karabulut, B. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Kars, G. B. (2010). *Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kaya, A., & Pazarcıkcı, F. (2023). Structural equation modeling analysis of risk factors for digital game addiction in adolescents: A web-based study. *Archives of Psychiatric Nursing*. 43, 22-28.

Kayhan, H. (2017). *Ergenlikte saldırganlık ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kaymakçı, D., Ekşi, H., & Yaman, K. G. (2022). The Mediating Role of Emotion Regulation on the Effect of Parental Pressure for Greater Academic Performance on Gaming Addiction. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *12*(66), 495-512.

Kempes, M., Matthys, W., De Vries, H., & Van Engeland, H. (2005). Reactive and proactive aggression in children A review of theory, findings and the relevance for child and adolescent psychiatry. *European child & adolescent psychiatry*, *14*, 11-19.

Király, O., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Internet gaming disorder and the DSM-5: Conceptualization, debates, and controversies. *Current Addiction Reports*, *2*, 254-262.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion, 23(1),* 4-41.

Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). E*motion regulation in psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York, NY: Guilford.

Küçük, Y., & Çakır, R. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*, *5*(2), 133-154.

Lavi, I., Katz, L. F., Ozer, E. J., & Gross, J. J. (2019). Emotion reactivity and regulation in maltreated children: A meta-analysis. *Child development*, *90*(5), 1503-1524.

LeDoux, J. (2012). Rethinking the emotional brain. *Neuron*, *73*(4), 653-676.

Lee, G. L., & Morgan, H. (2018). Understanding children's attraction toward digital games and preventing their gaming addiction. *US-China Education Review A,* 8(1), 11-17.

Leguina, A. (2015). A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM). *Int. J. Res. Method Educ., 38*, 220–221.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2010). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 38-47.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, *12*(1), 77-95.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of youth and adolescence*, *40*, 38-47.

Lengua, L. J., Wolchik, S. A., Sandler, I. N., & West, S. G. (2000). The additive and interactive effects of parenting and temperament in predicting adjustment problems of children of divorce. *Journal of Clinical Child Psychology*, *29*(2), 232-244.

Li, J., Du, Q., & Gao, X. (2020). Adolescent aggression and violent video games: The role of moral disengagement and parental rearing patterns. *Children and Youth Services Review*, *118*, 105370.

Lohmöller, J.-B. (1989). *Latent variable path modeling with partial least squares*. Physica: Heidelberg.

Lozier, L. M., Cardinale, E. M., VanMeter, J. W., & Marsh, A. A. (2014). Mediation of the relationship between callous-unemotional traits and proactive aggression by amygdala response to fear among children with conduct problems. *JAMA psychiatry*, *71*(6), 627-636.

Marshall, A. D., Roettger, M. E., Mattern, A. C., Feinberg, M. E., & Jones, D. E. (2018). Trauma exposure and aggression toward partners and children:

Contextual influences of fear and anger. *Journal of Family Psychology, 32*(6), 710–721.

McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2011). Stress-and allostasis-induced brain plasticity. *Annual review of medicine*, *62*, 431-445.

Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, *19*(3), 51-58.

Mylona, I., Glynatsis, M. N., Dermenoudi, M., Glynatsis, N. M., & Floros, G. D. (2022). Validation of the Digital Eye Strain Questionnaire and pilot application to online gaming addicts. *European journal of ophthalmology*, *32*(5), 2695-2701.

Nergiz, H. (2020). *Ceza infaz kurumlarındaki yetişkin hükümlülerde yineleyen fiziksel şiddet suçu davranışını yordayan psikolojik değişkenler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current directions in psychological science*, *17*(2), 153-158.

Öçalan, Z. (2019). *Comparison of digital game addiction and gaming levels of 10-14 age group students studying in different schools*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Universitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırakkale.

Özbakırcı, D., & Tarlacı, S. (2023). Şiddet içerikli dijital oyun oynayan lise öğrencilerinde şiddet ve risk alma davranışı eğiliminin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, *7*(3), 262-287.

Özbek, D. (2020). *Orta ve lise düzeyi öğretmenlerinin olumsuz çocukluk çağı deneyimleri ile öğrencilere yönelik şiddet davranışları arasında duygu düzenleme becerilerinin aracılık etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özsoy, D., & Atılgan, S. S. (2018). Internet use of children aged 0-8 in the Northeast Anatolian Region and parental mediation in this context: A qualitative study. *Selcuk University Faculty of Communication Academic Journal*, *11*(2), 96-125.

Pala, Z. (2020). *Ergenlerde şiddet eğilimi ile akademik kendini engelleme arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and individual differences*, *36*(1), 163-172.

Rey Peña, L., & Extremera Pacheco, N. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, *11*(4), 1245-1254.

Ringle, C. M., Sarstedt, M., & Straub, D. W. (2012). Editor's comments: A critical look at the use of PLS-SEM in "MIS Quarterly". *MIS Quarterly*, 36(1), iii-xiv.

Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and violent behavior*, *17*(1), 72-82.

Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and violent behavior*, *17*(1), 72-82.

Rosendo-Rios, V., Trott, S., & Shukla, P. (2022). Systematic literature review online gaming addiction among children and young adults: A framework and research agenda. *Addictive Behaviors*, 107238.

Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *American Psychological Association,* 10(2), 227-232.

Rydell, A.-M., Berlin, L., & Bohlin, G. (2003). Emotionality, emotion regulation, and adaptation among 5- to 8-year-old children. *Emotion*, 3(1), 30-47.

Scharkow, M., Festl, R., & Quandt, T. (2014). Longitudinal patterns of problematic computer game use among adolescents and adults—A 2-year panel study. *Addiction*, *109*(11), 1910-1917.

Smith, G. (2004). How do computer game saffect your children? *Eurasian Journal of Educational Research (EJER),* 17(9), 72-80.

Smith, S. D., Stephens, H. F., Repper, K., & Kistner, J. A. (2016). The relationship between anger rumination and aggression in typically developing children and high-risk adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *38*, 515-527.

Soper, W. B., & Miller, M. J. (1983). Junk-time junkies: An emerging addiction among students. *The School Counselor*, *31*(1), 40-43.

Sullivan, T. N., Helms, S. W., Kliewer, W., & Goodman, K. L. (2010). Associations between sadness and anger regulation coping, emotional expression, and physical and relational aggression among urban adolescents. *Social Development, 19*(1), 30-51.

Şahin, C. and Tuğrul, M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of World of Turks,* 4(3), 15-30.

Şener, N., & Gökkaya, A. E. (2017). Günümüzde Çizgi Filmlerin Çocuk Gelişimindeki Yeri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(15), 380-387.

Şenol, Y., Şenol, F. B., & Can Yaşar, M. (2023). Digital game addiction of preschool children in the Covid-19 pandemic: social emotional development and parental guidance. *Current Psychology*, 1-9.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.

Taş, İ., & Güneş, Z. (2019). Examination computer gaming addiction, alexithymia, social anxiety, age and gender among children aged 8-12. *Klinik Psikiyatri Dergisi,* 22(1), 83-92.

Teng, Z., Pontes, H. M., Nie, Q., Xiang, G., Griffiths, M. D., & Guo, C. (2020). Internet gaming disorder and psychosocial well-being: A longitudinal study of older-aged adolescents and emerging adults. *Addictive Behaviors*, *110*, 106530.

Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and psychopathology*, *8*(1), 163-182.

TUİK (2021). *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması.* https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132 adresinden 19.05.2023 tarihinde alındı.

Turan, E., Karataş, M., & Aslan, N. (2024). Dijital oyun bağımlılığının çocukların duygu düzenleme durumlarına olan etkilerinin incelenmesi. *International QMX Journal*, *3*(2), 1160-1173.

Ulus, T., İnce, C. H., Aliustaoğlu, F. S., & Melez, İ. E. (2010). Araştırma Nasıl Tasarlanır?. *Adli Tıp Dergisi*, *24*(2), 40-47.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental psychology*, *43*(2), 267.

Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J., & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *addiction*, *106*(1), 205-212.

Vatandaş, S. (2021). Şiddet ve dijital oyunlar (şiddetin dijital oyunlar üzerinden deneyimlenmesi). *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, *9*(1), 399-424.

Watanabe, O. (2000). Simple sampling techniques for discovery science. *IEICE Transactions on Information and Systems*, *83*(1), 19-26.

Wei, M., Liu, Y., & Chen, S. (2022). Violent video game exposure and problem behaviors among children and adolescents: the mediating role of deviant peer affiliation for gender and grade differences. *International journal of environmental research and public health*, *19*(22), 15400.

Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, *37*(5), 355-372.

Yurdakul, Y., & Cesur, E. (2024). İlkokul dönemi çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, *14*(1), 304-319.

Yücel, V. (2019). Zararlı dijital oyunlar ve çocuklar. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *6*(7), 340-353.

Yüksel, A., & Tambağ, H. (2021). Ergenlerin Şiddet Eğilim Düzeyleri ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki. *Int J Acad Med Pharm*, *3*(2), 110-114.

zadehBagheri, V., Janipour, K., Janipour, A., Kharamin, S. H., & Babaei, D. (2021). Investigating the Relationship Between Excitement and Crime in Children and Adolescents in Yasuj in 2020. *Armaghane Danesh*, *26*(1), 117-129.

Zalewski, M. Lengua, L .J., Wilson, A. C., Trancik, A. & Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology, 110,* 141-158.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, *27*(2), 155-168.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, *27*(2), 155-168.

EKLER

Araştırma İzinleri

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 08	20.10.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-08-58: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bağımlılık Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı 221425015 numaralı öğrencisi Mükerrem ŞEN ÇOLAK' ın "Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı ve Şiddet Eğilimi İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Rolü" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 11.08.2023 tarih ve 2023-06 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://(birim).gelisim.edu.tr (birim)@gelisim.edu.tr

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-44-91526050 07/12/2023
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Mükerrem ŞEN ÇOLAK)

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) İstanbul Gelişim Üniversitesinin 17.11.2023 tarihli ve 108632 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 21.11.2023 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu	: Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı ve Şiddet Eğilimi İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Rolü
Araştırma Türü	: Anket
Araştırma Yeri	: Esenler Yunus Emre Ortaokulu
Araştırma Kişiler	: Öğrenci
Araştırmanın Süresi	: 2023 - 2024 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.
Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Doç. Dr. Murat Mücahit YENTÜR
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

Mustafa KAYA
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (6 Sayfa)
2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)
3- Araştırma Geri Dönüş Formu (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul
Telefon : 0212 384 36 28
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr
Belge Doğrulama : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys
Bilgi İçin : Aydın BALTA
Unvanı : VHKİ
İnternet Adresi : http://istanbul.meb.gov. tr/
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 9f40-29d3-3257-9d2e-f813 kodu ile teyit edilebilir.

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-44-91586339 08.12.2023
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Mükerrem ŞEN ÇOLAK)

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) Valilik Makamının 07.12.2023 tarihli ve 91526050 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzni konulu ilgi (b) oluru ve kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenen örnekleri ekte gönderilmiştir.

İlgi (a) genelgenin 28. maddesinde; "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." ifadesi yer almaktadır.

Olur gereğince işlem yapılması ve araştırma sonuç raporunun ekte sunulan örneğe göre Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususlarında gereğini arz ederim.

Ayşe Nur ÇALIKÇI
İl Millî Eğitim Müdürü a.
Şube Müdürü

Ek:
1- Valilik Oluru (1 Sayfa)
2- Rapor Örneği
3- Ölçekler

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul
Telefon : 0212 384 36 30
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr
Belge Doğrulama : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys
Bilgi İçin : Aydın BALTA
Unvanı : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
İnternet Adresi : http://istanbul.meb.gov. tr/

Araştırma Anket Formu

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ	ETİK KURUL KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	Doküman No	ET.FR.06
		Yayın Tarihi	09.07.2018
		Revizyon Tarihi	-
		Revizyon No	00
		Sayfa Sayısı	01

Seni, **İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu**'ndan __ / __ / _____ tarih _____ sayı ile izin alınan* ve _____ tarafından yürütülen "Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı ve Şiddet Eğilimi İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Rolü" başlıklı araştırmaya davet ediyorum. Amacımız bu araştırma sonrasında ortaokul seviyesindeki çocuklar için dijital oyunların şiddet eğilimi ile ilişkisini ve duygu düzenlemenin bu noktadaki rolünü görmelerini sağlamak. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsin. Bu çalışmanın sonuçlarını başka kişilerle paylaşacağız ancak senin adını ve bilgilerini kimseye açıklamayacağız. Bu araştırma hakkında anne ve babana bilgi vereceğiz ve senin de bu çalışmaya katılıp katılmaman için onlardan izin alacağız. Sen de bu konuyu anne veya baban ile konuşabilirsin. Eğer katılmak istemezsen kimse seni zorlayamaz. Aklına gelen soruları bana sorabilirsin. Telefon numaram ve adım aşağıda yazıyor.

Araştırmanın Amacı	Bu araştırmanın amacı çocuklarda dijital oyun bağımlılığının şiddet eğitlimi ve duygu düzenleme ile ilişkisinin belirlenmesidir.
Araştırmanın Yöntemi	Araştırma Istanbul Esenler Yunus Emre Ortaokulu 5,6 ve 7. Sınıfta eğitim gören 230 öğrenci ile yapılacaktır. Araştırma verilerinin toplanması için anket formu kullanılacak ve araştırmaya katılmaya gönüllü olup onam formunu imzalayan katılımcıların yanıtları yüz yüze toplanacaktır. Veri toplamak için kullanılan anket formunda Demografik Bilgi Formu, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Çocuklar için Duygu Düzenleme Ölçeği Çocuk Formu ve Şiddet Eğilimi Ölçeği olmak üzere 4 bölüm bulunmaktadır. Soruların toplam yanıtlama süresi 10 dakikadır. Toplanacak anketler uygun yazılımlar ile analiz edilerek çocuklarda dijital oyun bağımlılığının şiddet eğitlimi ve duygu düzenleme ile ilişkisi ortaya koyulacaktır.
Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi)	21/08/2023-21/12/2023
Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı	230
Araştırmanın Yapılacağı Yerler	İstanbul Esenler Yunus Emre Ortaokulu
Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?	Evet ☐ Hayır ☒

KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum.

Araştırma yürütücüsü

Adı ve Soyadı	Mükerrem ŞEN ÇOLAK	Tarih ve Imza
Adres ve telefonu		

Katılımcı

Adı ve Soyadı		Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		

1/1

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ	ETİK KURUL KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ VELİ OLUR FORMU	Doküman No	ET.FR.06
		Yayın Tarihi	09.07.2018
		Revizyon Tarihi	-
		Revizyon No	00
		Sayfa Sayısı	01

Çocuğunuzu, **İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu**'ndan __ / __ / _____ tarih _____ sayı ile izin alınan* ve _____ tarafından yürütülen "Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı ve Şiddet Eğilimi İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Rolü" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çocuğunuz, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahiptir. Çocuğunuzun bu çalışmaya katılması için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çocuğunuz bu çalışmaya katıldığı için size ya da çocuğunuza bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Araştırmanın Amacı	Bu araştırmanın amacı çocuklarda dijital oyun bağımlılığının şiddet eğitimi ve duygu düzenleme ile ilişkisinin belirlenmesidir.
Araştırmanın Yöntemi	Araştırma Istanbul Esenler Yunus Emre Ortaokulu 5,6 ve 7 Sınıfta eğitim gören 230 öğrenci ile yapılacaktır. Araştırma verilerinin toplanması için anket formu kullanılacak ve araştırmaya katılmaya gönüllü olup onam formunu imzalayan katılımcıların yanıtları yüz yüze toplanacaktır. Veri toplamak için kullanılan anket formunda Demografik Bilgi Formu, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Çocuklar için Duygu Düzenleme Ölçeği Çocuk Formu ve Şiddet Eğilimi Ölçeği olmak üzere 4 bölüm bulunmaktadır. Soruların toplam yanıtlama süresi 10 dakikadır. Toplanacak anketler uygun yazılımlar ile analiz edilerek çocuklarda dijital oyun bağımlılığının şiddet eğilimi ve duygu düzenleme ile ilişkisi ortaya koyulacaktır.
Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi)	21/08/2023-21/12/2023
Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı	230
Araştırmanın Yapılacağı Yerler	Istanbul Esenler Yunus Emre İlkokulu
Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?	Evet ☐ Hayır ☒

KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya çocuğum katılımcı olarak davet edildi. Çocuğumun bu çalışmaya katılmasını kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında benim ve çocuğumun kimliğinin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ve çocuğuma ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında bana ve çocuğuma ait kişisel bilgilerin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebiliriz. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyoruz. Bana ve çocuğuma herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile çocuğumun katılmasına izin veriyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Araştırma yürütücüsü

Adı ve Soyadı	Mükerrem ŞEN ÇOLAK	Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		

Katılımcı Veli

Adı ve Soyadı		Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		

1/1

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1.	**Cinsiyetiniz:** □ Kadın □ Erkek
2.	**Ailenizin ekonomik durumunu nasıl tanımlarsınız?** □ Düşük □ Orta □ Yüksek
3.	**Anne babanızın birliktelik durumu:** □ Her ikisi de sağ ve birlikteler □ Her ikisi de sağ ve ayrılar □ Annem sağ, babam ölü □ Babam sağ, annem ölü
4.	**Annenizin eğitim düzeyi:** □ Okuryazar değil □ İlkokul □ Ortaokul □ Lise □ Önlisans □ Lisans □ Yüksek lisans □ Doktora
5.	**Babanızın eğitim düzeyi:** □ Okuryazar değil □ İlkokul □ Ortaokul □ Lise □ Önlisans □ Lisans □ Yüksek lisans □ Doktora
6.	**Annenizin size karşı tutumunu nasıl tanımlarsınız:** □ Güven verici, fikirlerimin alındığı, demokratik bir yapıya sahiptir □ Aşırı istekleri vardır, beni sürekli korumaya çalışırlar, kendi kararlarımı genelde alamam □ Her şeyi bana zorla yaptırmaya çalışır, onun istediği şekilde davranmamı ister
7.	**Babanızın size karşı tutumunu nasıl tanımlarsınız:** □ Güven verici, fikirlerimin alındığı, demokratik bir yapıya sahiptir □ Aşırı istekleri vardır, beni sürekli korumaya çalışırlar, kendi kararlarımı genelde alamam □ Her şeyi bana zorla yaptırmaya çalışır, onun istediği şekilde davranmamı ister
8.	**Geçen yıl not ortalamanız nedir: ……. (Lütfen sayısal olarak belirtiniz)**

ÇOCUKLAR İÇİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.	**Hiç katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen katılıyorum**
1. Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır	1	2	3	4	5
2. Dijital oyun oynarken acıktığımın farkına varmam	1	2	3	4	5
3. Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim.	1	2	3	4	5
4. Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissederim	1	2	3	4	5
5. Annem ve babam dijital oyun oynamamı engellerse onlara dijital oyun oynamak için ısrar ederim	1	2	3	4	5
6. İstediğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim	1	2	3	4	5
7. Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim	1	2	3	4	5
8. Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçar.	1	2	3	4	5
9. Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.	1	2	3	4	5
10. Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur	1	2	3	4	5
11. Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur	1	2	3	4	5
12. Dijital oyun oynadığım için arkadaşlarımla başka oyunlar oynamaya zamanım kalmaz	1	2	3	4	5
13. Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakınırım	1	2	3	4	5
14. Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim	1	2	3	4	5
15. Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur	1	2	3	4	5
16. Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem	1	2	3	4	5
17. Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz	1	2	3	4	5
18. Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim için çok önemlidir)	1	2	3	4	5
19. Dijital oyun oynamak için ev ödevlerimi aksattığım zamanlar olur	1	2	3	4	5
20. Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur	1	2	3	4	5
21. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir	1	2	3	4	5
22. Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim	1	2	3	4	5
23. Başkalarına (aile, arkadaşlar, öğretmenler vb.) dijital oyun oynadığım süreyle ilgili yalan söylediğim olur	1	2	3	4	5
24. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir	1	2	3	4	5

ÇOCUKLAR İÇİN DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ ÇOCUK FORMU

Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.	**Benim için hiç uygun değil**	**Benim için uygun değil**	**Benim için uygun**	**Benim için tamamen uygun**
1. Öfkelendiğimde, öfkemi kontrol edecek bir şeyler düşünebilirim.	1	2	3	4
2. Çevremdekiler bazen çok öfkeli olduğumu düşünür.	1	2	3	4
3. Öfkeliysem ve öğretmenim sakinleşmemi söylerse, kendimi kontrol edebilirim.	1	2	3	4
4. Öfkeliysem ve bir yetişkin bana sakinleşmemi söylerse, kendimi kontrol edebilirim.	1	2	3	4
5. Öfkelendiğimde, biriyle konuşmak beni sakinleştirebilir.	1	2	3	4
6. Öfkelendiğimde, oldukça hızlı sakinleşebilirim.	1	2	3	4
7. Öfkelendiğimde kendime engel olabilirim.	1	2	3	4
8. Öfkeliysem, sakinleşinceye kadar yapacak bir şeyler bulabilirim.	1	2	3	4
9. Bir arkadaşımla tartışırsam, uzun bir süre öfkeli kalabilirim.	1	2	3	4
10. Çok iyi vakit geçiriyorsam ve öğretmenim sakinleşmemi söylüyorsa heyecanımı bastırabilirim.	1	2	3	4
11. Çok heyecanlıysam, kendimi sakinleştirebilirim.	1	2	3	4
12. Çok heyecanlıysam, yetişkin biri beni sakinleştirebilir.	1	2	3	4
13. Çok eğlendiğim bir oyun oynuyorsam sakinleşemeyecek kadar heyecanlı olabilirim.	1	2	3	4
14. Teneffüste iyi vakit geçiriyorsam, ders başladığında dikkatimi toplamak benim için zor olabilir.	1	2	3	4
15. Gördüğüm veya duyduğum bir şeylerden korkarsam, korkumu yenebileceğim bir şeyler düşünebilirim.	1	2	3	4
16. Eğer korkarsam bir yetişkinin benim korkumu dindirmesi kolaydır.	1	2	3	4
17. İzlediğim bir şeyden korkarsam uzun bir süre korkum geçmez.	1	2	3	4
18. İzlediğim bir şeyden korkarsam, yetişkin biri beni sakinleştirebilir.	1	2	3	4
19. Korkarsam kendi başıma sakinleşebilirim.	1	2	3	4
20. Korkumdan dolayı sakinleşemeyebilirim.	1	2	3	4
21. Gece yatağımdayken bir şey beni korkutursa çok uzun bir süre uyuyamayabilirim.	1	2	3	4
22. Uyumadan önce bir şey beni korkutursa yetişkin biri korkumu yenmemde bana yardım edebilir.	1	2	3	4
23. Üzüldüğümde, beni neşelendirecek bir şeyler düşünebilirim.	1	2	3	4
24. Üzüldüğümde, başka biri neşelenmeme yardımcı olabilir.	1	2	3	4
25. Üzüldüğümde, daha fazla üzülmeme engel olabilirim.	1	2	3	4
26. Üzüldüğümde, beni üzen şeylerin neler olduğunu düşünmeye çalışıyorum.	1	2	3	4
27. Üzüldüğümde, üzüntümün ne kadarını başkalarına göstermek istediğime karar verebilirim.	1	2	3	4
28. Üzüldüğümde, üzülmemi durduracak bir şey düşünebilirim.	1	2	3	4
29. Üzüldüğümde, genellikle birisiyle konuşarak neşelenmeye çalışırım.	1	2	3	4

ŞİDDET EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda bir insanın yaşamındaki çeşitli tepkilerini ve düşüncelerini ifade eden cümleler yer almaktadır. **Lütfen her cümlenin sizin tepki ve düşüncelerinize uygun olup olmadığını belirtiniz**	**Benim için hiç uygun değil**	**Benim için uygun değil**	**Benim için uygun**	**Benim için tamamen uygun**
1. Hoşuma gitmeyen bir olay karşısında hemen sinirlenirim.	1	2	3	4
2. Doğru olduğuna inandığım konularda eleştirilmek beni sinirlendirir.	1	2	3	4
3. Rahatsız olduğum durumlar karşısında sinirlendiğimde kendimi kontrol edemiyorum.	1	2	3	4
4. Duygusal ya da fiziksel olarak rahatsız edildiğimde fiziksel olarak karşılıklı karar verme isteği duyarım	1	2	3	4
5. Sinirli olduğumda bir şeyi kırma isteği duyarım.	1	2	3	4
6. Arkadaşlarım, annem, babam vb. insanlarla çok sık tartışmaya girerim.	1	2	3	4
7. Hak etmiş olanlara layık oldukları ceza verilmelidir.	1	2	3	4
8. Eğer beğenmediğim bir şey olursa en yakınımla bile tartışırım.	1	2	3	4
9. Bence hayvanların av maksadı ile vurulmasında sakınca yoktur.	1	2	3	4
10. Diğerlerinin saldırılarına karşı güçlü bir arkadaş grubu mutlaka olmalıdır.	1	2	3	4
11. Eğer saldırıya uğramışsam aradan geçen zamana bakmaksızın aynı şekilde karşılık veririm.	1	2	3	4
12. İnsan çevreden gelecek tehditlere daima hazır olmalıdır.	1	2	3	4
13. Bu dünyada en önemli şey diğerlerinden güçlü olmaktır.	1	2	3	4
14. Sık sık kavga ederim.	1	2	3	4
15. Bazı insanlara karşı zor kullanılabileceğine inanırım.	1	2	3	4
16. Bazı hallerde insanlara karşı zor kullanılabileceğine inanırım.	1	2	3	4
17. Kavgaları seyretmek beni rahatsız etmez.	1	2	3	4
18. İnsanların benden korkması hoşuma gider.	1	2	3	4
19. Bazen başkalarına zarar verme isteği duyarım.	1	2	3	4
20. Sokakta başıboş dolaşan hayvanlar ortadan kaldırılmalıdır.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Şen Çolak, Mükerrem

Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	**Eğitim Birimi**	**Mezuniyet Tarihi**
Yüksek lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi Bağımlılık Psikolojisi	2025
Lisans	Yeditepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2011
Lise	Çan İbrahim Bodur Anadolu Lisesi	2004

İş Deneyimi

Yıl	**Yer**	**Görev**
2012- Halen	Milli Eğitim Bakanlığı	Psikolojik Danışman

Yabancı Dil

İngilizce **:** İleri Seviye