

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

YETİŞKİN BİREYLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI,
GENEL ERTELEME DAVRANIŞI VE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Merve TÜFEKÇİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

İstanbul - 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Merve TÜFEKÇİ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Yetişkin Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Genel Erteleme Davranışı ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 07.05.2024

Sayfa Sayısı : 89

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

Dizin Terimleri : Dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme, duygu düzenleme

Türkçe Özet : Bu araştırmanın amacı, 19-29 yaş aralığındaki bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri, erteleme davranışları ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 19-29 yaş aralığında Türkiye’de yaşayan 264 yetişkin birey oluşturmaktadır. Nicel araştırma yöntemleri kullanılan bu çalışmada ilişkisel tarama

modeli kullanılmıştır. Bu araştırmada belirlenmiş amaca yönelik veri toplama araçları olarak “Demografik Bilgi Formu”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, “Genel Erteleme Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS-24 programından yararlanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin cronbach alpha kat sayıları .85 üzerindedir. Araştırmada, bireylerin genel erteleme düzeyleri ve duygu düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılığı üzerinde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu değişkenlerin, bazı demografik bilgiler (yaş, cinsiyet vb.) ile arasındaki ilişki incelenmiş ve dijital oyun bağımlılığının cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi ile; duygu düzenleme becerilerinin yaş ve medeni durum ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Genel erteleme davranışının demografik bilgiler ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

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

İmzası

Merve TÜFEKÇİ

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

YETİŞKİN BİREYLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI,
GENEL ERTELEME DAVRANIŞI VE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Merve TÜFEKÇİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

İstanbul - 2024

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.

Merve TÜFEKÇİ

07/05/2024

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Merve TÜFEKÇİ' nin “Yetişkin Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Genel Erteleme Davranışı ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Müjgan İLNEM
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2024

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 19-29 yaş aralığındaki bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri, erteleme davranışları ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 19-29 yaş aralığında Türkiye’de yaşayan 264 yetişkin birey oluşturmaktadır. Nicel araştırma yöntemleri kullanılan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışmada belirlenmiş amaca yönelik veri toplama araçları olarak “Demografik Bilgi Formu”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, “Genel Erteleme Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS-24 programından yararlanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin Cronbach Alpha kat sayıları .85 üzerindedir. Araştırmada, bireylerin genel erteleme düzeyleri ve duygu düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılığı üzerinde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu değişkenlerin, bazı demografik bilgiler (yaş, cinsiyet vb.) ile arasındaki ilişki incelenmiş ve dijital oyun bağımlılığının cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi ile; duygu düzenleme becerilerinin yaş ve medeni durum ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Genel erteleme davranışının demografik bilgiler ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme, duygu düzenleme

SUMMARY

This research aims to investigate the relationship between the digital game addiction levels, procrastination, and emotion regulation skills of individuals within the age range of 19-29 years old. The sample for the study consists of 264 adults living in Turkey within this age range. Employing quantitative research methods, the study utilizes a correlational research model. To gather data for the research objective, the study employs four data collection tools: "Demographic Information Form", "Digital Game Addiction Scale for Adults", "General Procrastination Scale" and "Emotion Regulation Skills Questionnaire". Data analysis is conducted using the SPSS-24 software. The Cronbach's alpha reliability coefficients for the scales employed exceed 0.85. The study's findings indicate a significant association between individuals' general procrastination levels, emotion regulation skills and the digital game addiction. The relationship between these variables and certain demographic information (such as age, gender, etc.) is examined. It is concluded that there is a significant positive relationship between digital game addiction and variables like gender, age, and educational level; and also, there is a significant positive relationship between emotion regulation skills and variables like age and marital status. No significant relationship is found between general procrastination and demographic information.

Key Words: Digital game addiction, procrastination, emotion regulation

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
EKLER LİSTESİ	viii
ÖNSÖZ	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi	5
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	7
1.4. Araştırmanın Önemi	8
1.5. Sınırlılıklar	9
1.6. Tanımlar	9

İKİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Dijital Oyun Bağımlılığı	10
2.1.1. Dijital Oyun Kavramı ve Tarihçesi	11
2.1.2 Dijital Oyunların Sınıflandırılması	12
2.1.3 Dijital Oyun Bağımlılığı	13
2.2. Erteleme	15
2.2.1 Ertelemenin Bileşenleri	16
2.2.2 Ertelemenin Türleri	17
2.2.3 Erteleme ile İlgili Kuramlar	18
2.3 Duygu Düzenleme	20
2.3.1 Duygu Düzenleme Stratejileri	21
2.3.2 Duygu Düzenleme Modelleri	21
2.4 İlgili Araştırmalar	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli.....	26
3.2 Katılımcılar.....	26
3.3 Veri Toplama Araçları.....	28
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	28
3.3.2 Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	29
3.3.3 Genel Erteleme Ölçeği.....	29
3.3.4 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği.....	30
3.4 Verilerin Analizi.....	30

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

TARTIŞMA VE SONUÇ	59
ÖNERİLER.....	62
KAYNAKÇA.....	63
EKLER.....	69

KISALTMALAR

APA	:	Amerikan Psikiyatri Birliği
DDBÖ	:	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği
DSM-V	:	Diagnosticand Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı)
GEÖ	:	Genel Erteleme Ölçeği
SPSS	:	Statistical Package For Social Sciences
TDK	:	Türk Dil Kurumu
YOBÖ	:	Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri	27
Tablo 2: Ölçek Alt Boyutları ve Toplamları Korelasyon Analizi	31
Tablo 3: Ölçek Alt ve Toplam Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	34
Tablo 4: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi	38
Tablo 5: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları ile Medeni Durum Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi	39
Tablo 6: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları ile Yaş Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi.....	40
Tablo 7: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Eğitim Düzeyi Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi	41
Tablo 8: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Çalışma Durumu Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi	43
Tablo 9: Genel Erteleme Ölçeği Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi	44
Tablo 10: Genel Erteleme Ölçeği Alt Boyutları ile Medeni Durum Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi	45
Tablo 11: Genel Erteleme Ölçeği Alt Boyutları ile Yaş Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi	45
Tablo 12: Genel Erteleme Ölçeği Alt Boyutları ile Eğitim Düzeyi Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi	46
Tablo 13: Genel Erteleme Ölçeği Alt Boyutları ile Çalışma Durumu Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi	47
Tablo 14: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi	48
Tablo 15: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları ile Yaş Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi	50
Tablo 16: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları ile Medeni Durum Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi	52
Tablo 17: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları ile Eğitim Düzeyi Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi.....	54
Tablo 18: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları ile Çalışma Durumu Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi.....	56
Tablo 19: Dijital Oyun Bağımlılıklarının Genel Erteleme Eğilimleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Tarafından Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Genel Erteleme Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi	35
Şekil 2: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	36
Şekil 3: Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi	37



EKLER LİSTESİ

EK- A Demografik Bilgi Formu	69
EK- B Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	70
EK- C Genel Erteleme Ölçeği	71
EK- D Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	72
EK- E Etik Kurul Onay Formu.....	73



ÖNSÖZ

Günümüzde hızla yükselen teknoloji, günlük yaşamı pek çok alanda kolaylaştırmıştır. Bu gelişmelerle birlikte, dijital oyunlar cezbedicilik ve düşük maliyet gibi özellikleriyle dikkat çekmektedir. Ancak aşırı oyun kullanımı, sorumlulukların ihmal edilmesine, sosyal ilişkilerin zayıflamasına ve duygusal düzenleme becerilerinin yetersizliğine neden olabilir. Dijital oyun bağımlılığı, iş, sosyal yaşam ve akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Erteleme davranışı ise günlük yaşamda sıkça görülmekte ve çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle, genel erteleme davranışı üzerine odaklanmak bireyin yaşantısı için önemlidir. Duygu düzenleme becerileri, bireylerin duygusal tepkilerini dengeleyebilmesi açısından kritiktir ve eksikliği depresyon, anksiyete gibi sorunlarla ilişkilidir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı ile de bağlantılıdır; stres ve kaygıyla başa çıkmak için oyunlara sığınma, ertelemeyi güçlendirebilir ve olumsuz bir döngü yaratabilir.

Bu araştırma sürecinde edindiğim her yeni bilgi, hedeflerime bir adım daha yaklaşmanın heyecanını yaşamama neden oldu. Yüksek lisans tezimin bu aşamaya gelmesinde emeği geçen herkese içtenlikle teşekkür etmek istiyorum.

Öncelikle, tez çalışmam süresince bana yol gösteren, bilgi ve deneyimlerini cömertçe paylaşan, sabır ve anlayışla her zaman yanımda olan, stresimi yenmem konusunda destekleyen değerli danışman hocam Sayın Dr. Müjen İLNEM'e en derin şükranlarımı sunarım.

Hayatımın her anında yanımda olan, bana güç ve motivasyon veren sevgili eşim Fatih Tüfekçi'ye sonsuz teşekkür ederim. Onun sabrı, anlayışı ve desteği, bu zorlu süreçte en büyük dayanağım oldu.

Canım oğluma, varlığıyla bana her daim neşe ve mutluluk kaynağı olduğu için teşekkür ediyorum. Onun gülümsemesi, sevgisi ve sabrı, bu süreci daha katlanabilir kıldı.

Ayrıca, her zaman yanımda olan ve bana inanan aileme; annem, babam, kardeşlerim ve eşlerine, biricik yeğenlerime teşekkür ederim. Onların sevgisi ve duaları, bu yolculukta bana güç verdi.

Son olarak, bu süreçte beni yalnız bırakmayan, destekleri ve arkadaşlıkları ile bana moral veren tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Özellikle Beyza Çakır ve Setenay Koç'a, zor zamanlarda yanımda oldukları ve beni motive ettikleri için minnettarım.

GİRİŞ

Günümüzde teknoloji çağının hızla yükselişi, buna bağlı olarak da teknolojik aletlere ilginin artması ve ulaşımın kolaylaşması ile, teknoloji günlük yaşantıyı çeşitli şekillerde etkilemiştir. Evler, iş yerleri, okullar, günlük ihtiyaçların karşılanması için bulunulan kafeler, restoranlar, alışveriş merkezleri; ulaşım, seyahat amaçlı kullanılan taşıtlar gibi birçok alanda bireylerin işlerini kolaylaştırmış ve bu gelişmeler sayesinde sosyal hayatın bir parçası haline gelmiştir. Teknolojinin, ekranların çekici, göz alıcı dünyası giderek daha da renklenmesi de eklendiğinde hem kullanım süreleri artmış hem de kullanmaya başlama yaşı giderek düşmüştür. Devam eden nesilde de her yaştan bireyi içine alarak büyüdüğü görülmektedir. Teknolojik aletlerin kullanımının hayatı kolaylaştırmasının yanı sıra bireylerin eğlenme isteği, yapacak başka bir şey bulamaması, boş zamanını değerlendirme isteği, içinde bulunduğu olumsuz koşullardan uzaklaşma, kurtulma ihtiyacı, stresten kaçma ve rahatlama isteği gibi duygu ve düşünceler ile farklı bir arayış içine girdiği zamanlarda yine teknoloji ile insan hayatına giren dijital oyunlar dikkat çekmektedir. Bu noktada dijital oyunlar, ulaşılabilirlik, cezbedicilik ve düşük maliyetli olma özellikleri sebebiyle ilgi çekici seçenek olmaktadır. Öte yandan bu sebeplerle beraber oyuna saatlerce zaman harcayarak sorumluluklarını yerine getirmeme, sosyal ilişkiler kuramama, duygusal düzenleme becerilerini gerçekleştirememe gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır (Güzel, 2006; Griffiths ve ark., 2016). Bireylerin dijital oyunları yoğun kullanımı ve bunların etkileri üzerine yapılan araştırmaların önemli bir kısmı dijital oyunlara bağımlılığın incelenmesini içermektedir. Öyle ki ilgili alanyazına bakıldığında, dijital oyun bağımlılığı konusunun da giderek dikkat çeken bir konu olduğu görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı üzerine tam bir görüş birliği oluşmamakla beraber, dijital oyun bağımlılığı, bireylerin özellikle iş hayatı, sosyal ilişkileri, akademik yaşantısı üzerinde olumsuz etkilere yol açmasıyla karakterizedir. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5. Basımı (DSM-5)'in yayınlanmasından sonra araştırmalara devam edilmiş ve bazı eklemeler yapılmıştır. Dijital oyun bağımlılığına bu ek araştırmalardan üçüncüsünde İnternette Oyun Oynama Bozuklukları şeklinde yer verilmiştir. APA (2022), bu bozukluğun toplum sağlığı açısından önemine vurgu yaparak, İnternet Oyun Bağımlılığı konusunun bağımsız bir bozukluk olarak değerlendirilebilmesi için bilimsel araştırmalara devam edilmesi gerektiğini önermektedir.

Bireylerin günlük yaşantılarında birçok sorumluluğu bulunur. Bunlar; işe gitmek, okula gitmek, yemek yapmak, temizlik yapmak, ödev yapmak gibi durumlardır. Bireyin ilgilenmesi gereken ve

kişisel alanı içerisinde olan sorumluluklarını, bazen daha çok zevk veren şeyler ile vakit geçirmek isteyerek, bazen gerekli emeği sarf etmek istemeyerek erteleme yaşam içerisinde sıkça görülebilmektedir. Erteleme kavramı literatürde farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Örneğin, Solomon ve Rothblum (1984), erteleme davranışını "kişinin görevlerini rahatsızlık hissedecek kadar gereksiz yere geciktirme eylemi" olarak tanımlamaktadırlar. Alandaki araştırmalara bakıldığında ertelemenin başarısızlıktan kaçınma, kaygı ve zaman yönetiminde zorlanma, motivasyon eksikliği gibi çeşitli nedenlerle ortaya çıktığı görülmektedir. Ertelemenin, bireyin hayatında önemli bir alanı kaplaması halinde ise çeşitli akademik ve mesleki başarısızlıklara, bireyin potansiyelinin sınırlı kalmasına sebebiyet verebileceği çeşitli araştırmalarda görülmüştür (Schunk ve Pajares, 2001). Erteleme davranışının beş şekli olduğu Ellis ve Knaus (1977) tarafından belirtilmektedir: Genel erteleme, işlevsel olmayan erteleme, karar vermeyi erteleme, nevrotik erteleme ve akademik erteleme. Bu çalışmada genel erteleme davranışı üzerinde durulacaktır. Genel erteleme, kişinin günlük yaşantısında yapmakla yükümlü olduğu önemli çalışmalarının rasyonel bir neden olmaksızın, geciktirilmesi ya da son ana bırakılması şeklinde tanımlanmaktadır (Balkıs, 2006). Erteleme davranışı ile karakterize olan bu özellikler, dijital oyunları aşırı oynamanın özellikleri ile yan yana getirildiğinde birtakım etkiler göze çarpmaktadır. Alanyazına bakıldığında da erteleme ile dijital oyun bağımlılığının sık sık ilişkilendirildiği görülmüştür. Dijital oyunların sunduğu anlık ödül ve kaçış hissinin, erteleme davranışını daha da güçlendirebileceği, İnsanlar oyunları güç kazanmak, başkalarıyla rekabet etmek veya iş birliği yapmak, gerçek hayattaki problemlerinden uzaklaşmak için kullanmaları halinde birçok şeyi ertelemeye de meyilli olabilecekleri bilinmektedir (Yee, 2006).

Duygular evrenseldir ve durumlar karşısında verilen duygusal tepkiler bireylere göre farklılık göstermektedir. İnsan yaşamında duygusal tepkilerin dengeli bir şekilde sürebilmesi için duygu düzenleme becerileri oldukça önemli bir yerdedir. Yapılan araştırmalarda duygu düzenleme becerileri farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme konusundaki araştırmalar, insanların zorluklara verdiği tepkileri inceleyerek önemli sonuçlara ulaşmıştır. Bu araştırmalar, farklı duygu düzenleme stratejilerinin davranışsal, fiziksel ve zihinsel sağlığımız üzerindeki sonuçlarına odaklanmaktadır. Duygu düzenleme, yeni duygusal tepkiler oluşturma veya mevcut tepkileri değiştirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Ochsner ve Gross, 2005). Bireylerin deneyimledikleri duygu yoğunluğunu değiştirmek için bilinçli ve bilinçdışı çaba göstermesi gerektiği düşünülmektedir. Bireylerin duyguları ifade ediş biçimleri üzerinde duygu düzenleme

becerilerine sahip olması, yaşamındaki iletişim, zaman yönetimi gibi birçok yetersizliği çözümlemede etkili olacaktır. Bunu sağlayabilmek için de duyguları, ortaya çıkan duygusal anlamları doğru anlayarak düzenleme becerilerini değerlendirmesi gerektiği söylenebilir. Duygu düzenlemenin sağlıklı bir bireydeki etkililiğinin yanı sıra, pek çok psikopatolojik durumun açıklanmasında yer aldığı bilinmektedir. Öyle ki DSM-5'te bulunan davranış bozuklukları ile ilgili birçok kısımda duygu düzenleme becerilerinde yaşanan aksamalar, istenmeyen duygulanımsal durumlar ele alınmıştır. Bu psikopatolojilerin başında depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, panik bozukluk, anksiyete gibi patolojiler gelmektedir. Bununla birlikte, bağımlılık da duygu düzenlemeden bahsedilen bir diğer önemli başlıktır. Örneğin, internet oyun bağımlılığı ile ilgili geliştirilen bir modelin sunulduğu araştırmada, duygu düzenleme beceri düzeyinin internet kullanım bozukluklarında önemli bir etken olduğu öne sürülmüştür. Bu öneri, bağımlılık sürecinin ilk aşamalarında bağımlılığa sebebiyet verecek oyunlara veya sitelere girme kararının etkisiyle ilişkilendirilmiştir (Brand ve ark., 2016). Bağımlılık, birçok alt başlığa sahiptir. Bunlardan biri de internet bağımlılığı başlıdır ve bu başlık altında dijital oyunlara yönelik bağımlılıklardan da söz edilmektedir. Dolayısıyla, duygu düzenleme becerileri ile dijital oyun bağımlılığı arasında bir bağlantı olduğu söylenebilir. Örneğin, duygu düzenleme becerileri etkin bir şekilde kullanılmadığında, bireylerin stres veya kaygı ile başa çıkmak için dijital oyunlara sığınmasına neden olabilir, olumsuz duyguların üstesinden gelmek için bir kaçış yolu olarak dijital oyun oynama davranışı görülebilir. Benzer şekilde, bireyin hayatını önemli ölçüde etkilemeye başlayan oyunun içeriği ve doğası, oyunu oynama süresinin uzaması gibi dijital oyun oynama davranışları da bireyin mevcut duygulanımında olumsuz etkiye sebebiyet verebilmektedir (Ko ve ark., 2012). Dolayısıyla bir kısır döngünün ortaya çıkması olasıdır, bu süreç bireyin tutumlarını, değerlerini ve iletişim yöntemlerini etkiler (Güzel, 2006).

Bu araştırma, dijital oyun bağımlılığı ile ilgili birçok araştırma olsa da dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme ilişkisinin araştırılmasına rağmen genel erteleme davranışıyla ilişkisine, yani bireyin yaşamındaki ertelemeciliğine bütüncül bir bakış açısıyla bakılan araştırmaların az oluşundan ve duygu düzenlemenin her iki değişken ile de ilişkili olduğu düşüncesinden doğmuştur. Son dönemlerde yetişkin bireylerin dijital oyunlara ilgisinin arttığı bilindiğinden, dijital eğlenceyi daha dengeli bir şekilde yaşamlarında tutabilmeleri ve yaşamlarındaki diğer rolleri daha sağlıklı yürütebilmeleri için dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili bileşenlerin dahil edildiği çalışmalara önem

verilmelidir. Bu kapsamda, dijital oyun bağımlılığının erteleme davranışları ve duygu düzenleme becerileri ile ilişkisinin tespit edilmesinin sonraki çalışmalara fayda sağlayacağı düşünülmektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1.Araştırmanın Problemi

Günümüzde dijital oyunlar, birçok birey için eğlenceli bir zaman geçirme aktivitesi olarak öne çıkmaktadır. Ancak, bazı yetişkin bireylerde dijital oyun kullanımı, bir bağımlılık halini alabilmekte ve bu durum sosyal, iş ve duygusal yaşantıları etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığının, genel erteleme eğilimi ve duygu düzenleme becerileri ile olan ilişkisi önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Dijital oyun bağımlılığı, bireyin oyunlara kontrolsüz bir şekilde zaman harcaması ve bunu yaparken iş, sosyal ilişkiler veya diğer önemli sorumlulukları ihmal etmesi olarak tanımlanabilir. Bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyebilir ve birey tarafından genel erteleme eğilimi ile ilişkilendirilmiş olabilir. Genel erteleme eğilimi, bireyin planlanmış görevlere odaklanmakta zorlanması ve erteleme davranışlarına meyilli olması olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, bireylerin iş ve sosyal yaşantılarında sorunlara yol açabilir. Aynı zamanda, duygu düzenleme becerileri de bireyin duygusal tepkilerini tanımlama, anlama ve düzenleme yeteneğini içerir. Dijital oyun bağımlılığı, belirli duygusal durumlarla başa çıkma mekanizmalarını etkileyebilir ve bu da duygu düzenleme becerilerini zayıflatabilir. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme eğilimi ve duygu düzenleme becerileri arasındaki karmaşık ilişkinin anlaşılması, bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmek ve bağımlılıkla mücadele etmek için önemli bir adım olabilir. Bu çalışmanın problemi yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme eğilimi ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

Alt Problemler

1. Dijital Oyun Bağımlılığı ile;
 1. Genel erteleme davranışı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 2. Genel erteleme davranışı alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 3. Duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 4. Duygu düzenleme becerileri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Dijital Oyun Bağımlılığı alt boyutları ile;
 1. Genel erteleme davranışı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 2. Genel erteleme davranışı alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Duygu düzenleme becerileri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Genel Erteleme Davranışı ile;
 1. Duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 2. Duygu düzenleme becerileri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Genel Erteleme Davranışı alt boyutları ile;
 1. Duygu düzenleme becerileri (toplam boyutu) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 2. Duygu düzenleme becerileri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Bireylerin Cinsiyeti ile;
 1. Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 2. Dijital Oyun Bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 3. Genel Erteleme Davranışı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 4. Genel Erteleme Davranışı alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 5. Duygu Düzenleme Becerileri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 6. Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Bireylerin Medeni Durumu ile;
 1. Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 2. Dijital Oyun Bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 3. Genel Erteleme Davranışı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 4. Genel Erteleme Davranışı alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 5. Duygu Düzenleme Becerileri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 6. Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Bireylerin yaşı ile;
 1. Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 2. Dijital Oyun Bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 3. Genel Erteleme Davranışı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 4. Genel Erteleme Davranışı alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 5. Duygu Düzenleme Becerileri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 6. Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Bireylerin eğitim düzeyi ile;
 1. Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Dijital Oyun Bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Genel Erteleme Davranışı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Genel Erteleme Davranışı alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Duygu Düzenleme Becerileri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Bireylerin çalışma durumu ile;
 1. Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 2. Dijital Oyun Bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 3. Genel Erteleme Davranışı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 4. Genel Erteleme Davranışı alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 5. Duygu Düzenleme Becerileri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 6. Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışmasında, yetişkin bireylerin dijital oyunlara olan bağımlılık düzeyleri, genel erteleme davranışları ve duygularını düzenlemedeki becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Yetişkin bireyler arasında dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme eğilimi ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde inceleyerek, bu alanlarda bilgi üretmeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın bulguları, bireylerin bu konulardaki anlayışını genişletebilir ve bağımlılıkla mücadele stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca araştırmanın temel amacı doğrultusunda oluşturulan alt hedefler; “yetişkin bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile genel erteleme davranışları arasındaki ilişkinin düzeyi, yetişkin bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin düzeyi, yetişkin bireylerin genel erteleme davranışları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin düzeyi nedir” olarak belirlenmiştir.

1.3.Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırma, yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme eğilimi ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi anlamayı hedeflemiş ve bireylerin dijital oyun bağımlılıklarının, genel erteleme eğilimleri ve duygu düzenleme becerileri tarafından yordanıp yordanmadığını incelemiştir. Bu çerçevede, araştırmanın temel varsayımları şu şekildedir:

1. Dijital oyun bağımlılığı ve genel erteleme eğilimi arasında ilişki bulunmaktadır.
2. Dijital oyun bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasında ilişki bulunmaktadır.
3. Genel erteleme eğilimi ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişki bulunmaktadır.
4. Bireylerin dijital oyun bağımlılığı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
5. Bireylerin genel erteleme eğilimi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
6. Bireylerin duygu düzenleme becerileri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
7. Bireylerin dijital oyun bağımlılığı medeni duruma göre farklılaşmaktadır.
8. Bireylerin genel erteleme eğilimi medeni duruma göre farklılaşmaktadır.
9. Bireylerin duygu düzenleme becerileri medeni duruma göre farklılaşmaktadır.
10. Bireylerin dijital oyun bağımlılığı ile yaşları arasındaki ilişki bulunmaktadır.
11. Bireylerin genel erteleme eğilimi ile yaşları arasındaki ilişki bulunmaktadır.
12. Bireylerin duygu düzenleme becerileri ile yaşları arasındaki ilişki bulunmaktadır.
13. Bireylerin dijital oyun bağımlılığı eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
14. Bireylerin genel erteleme eğilimi eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
15. Bireylerin duygu düzenleme becerileri eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
16. Bireylerin dijital oyun bağımlılığı çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır.
17. Bireylerin genel erteleme eğilimi çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır.
18. Bireylerin duygu düzenleme becerileri çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır.

1.4.Araştırmanın Önemi

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle dijital oyunlar birçok yetişkin birey için popüler bir eğlence kaynağı haline gelmiştir. Ancak, bazı bireylerde dijital oyun kullanımının bir bağımlılığa dönüşmesi, bireyin sosyal, iş ve duygusal yaşantısını derinden etkileyebilmektedir. Bu durum, dijital oyun bağımlılığı üzerine odaklanan araştırmaların artmasına neden olmuştur. Dijital oyun bağımlılığının, genel erteleme eğilimi ve duygu düzenleme becerileri ile olan ilişkisi, bireylerin günlük yaşamlarını yönlendiren temel faktörleri anlamak açısından önemlidir. Genel erteleme eğilimi, bireyin planlanmış görevlere odaklanmakta zorlanması iş performansını, öğrenmeyi ve kişisel hedeflere ulaşmayı olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, duygu düzenleme becerileri, bireylerin duygusal tepkilerini etkili bir şekilde tanımlamasını, anlamasını ve yönetmesini içerir. Dijital oyun bağımlılığının bu beceriler üzerindeki etkisi, bireylerin duygusal sağlığını ve sosyal ilişkilerini derinden etkileyebilir. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme eğilimi ve duygu

düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin anlaşılması, dijital oyun bağımlılığı sorunlarının öğrenilmesine ve akademik literatürü zenginleştirerek klinik uygulamalara yönelik müdahale stratejilerinin tasarlanmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.5.Sınırlılıklar

Çalışmaya gönüllü olarak katılan bireyler Dijital Oyun Bağımlılığı, Genel Erteleme ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinde yer alan maddelere dostane bir şekilde yanıt verdikleri var sayılmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgular, 19-29 yaş arasındaki bireylerin veri toplama araçları kapsamındaki kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinde yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

Gruplar arası karşılaştırmalı çalışmalar yapılarak daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir. Araştırmada dışsal faktörleri kontrol etmek mümkün olmadığı için, bireylerin bağımlılık, erteleme ve duygu düzenleme üzerindeki etkileşimlerini etkileyebilecek potansiyel dış faktörler bulunabilir. Bu faktörlerin kontrolü, gelecekteki araştırmalarda daha dikkate alınabilir.

1.6. Tanımlar

Dijital Oyun Bağımlılığı: Dijital oyunlar oynayan bireylerde, sosyal ve duygusal dengelerini bozacak düzeyde artmış, birey tarafından durdurulamayan, günlük yaşamdan uzaklaştıran, yoğun bir biçimde oyun oynamaya düşkünlük olarak tanımlanmaktadır (Lemmens ve ark., 2009).

Genel Erteleme: Kişinin günlük yaşantısında yapmakla yükümlü olduğu önemli çalışmalarının rasyonel bir neden olmaksızın, geciktirilmesi ya da son ana bırakılması durumudur (Balkıs, 2006).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme, yeni duygusal tepkiler oluşturma veya mevcut tepkileri değiştirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Ochsner ve Gross, 2005).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Dijital Oyun Bağımlılığı

Oyun, Türk Dil Kurumunca belirli kuralları olan, hoş vakit geçirmeyi sağlayan, zeka ve yetenek geliştirici eğlence olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu, 2020). Oyunun eğlenceli olmasının yanı sıra hayatın prova edildiği, yaşantı içerisinde ihtiyaç duyulan bazı bilgi ve becerilerin edinildiği işlevleri de bulunur (Susüzer, 2006). Fiziksel, duygusal ve bilişsel açıdan gelişimde büyük katkı sağladığı ve insan doğasının her yaşta oyun kurma ve sürdürme ihtimali olduğu söylenebilir.

Dijital oyunlar, teknolojinin hızlı gelişimi ve teknolojik aletlerin yoğun kullanımı ile, yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan oyunların da diğer pek çok şey gibi dijital dünyaya taşınmasıyla bireylerin hayatına girmiştir. Sonrasında ise hem çeşitlilik ve kalite anlamında hızlı bir şekilde oyunlar geliştirilmiş hem de bu oyunlara erişen kişi sayısında büyük artışlar yaşanmıştır. Bu artış, dijital oyunlara ilgi duyan kişilerin oyun oynama sürelerinde de görülmüş ve kişilerin yaşamında hatırı sayılır bir yer edinmiştir (Lemmens ve ark., 2009).

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin bilgisayar, tablet, telefon, oyun konsolu gibi cihazları kullanarak oynadıkları oyunlara çok fazla zaman ayırması ve bu durumun fiziksel, duygusal ve sosyal sorunlara yol açması olarak tanımlanabilir (Koral ve Alptekin, 2023). Tanılama ve kriterleri konusunda farklı görüşler olmakla birlikte, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün (2021) dijital oyun bağımlılığını resmi olarak hastalık kategorisine aldığı ve kumar bağımlılığı ile benzer değerlendirme alanına alınabileceğini belirttiği görülmektedir.

Oyunların çekici ve motive edici özelliklerinin geliştirilmesi, oyun bağımlılığının sebeplerindendir. Bu geliştirmeler, oyun oynayan kişilerin daha sık aralıklarla ve daha uzun süre oyun oynamalarına yol açar. Bu şekilde oyun oynama davranışı bağımlılık oluşturduğunda uyku problemleri, sürekli aynı duruş ile birlikte kas iskelet bozuklukları, beslenme bozuklukları, depresyon gibi fiziksel ve psikolojik birçok rahatsızlıkla sonuçlanabilir (Koral ve Alptekin, 2023).

2.1.1. Dijital Oyun Kavramı ve Tarihçesi

Dijital oyun kavramı, teknolojinin hızlı gelişimi ve teknolojik aletlerin yoğun kullanımı ile birlikte yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan oyunların da diğer pek çok şey gibi dijital dünyada şekillenmesiyle ortaya çıkmıştır (Yasacı ve Mustafaoglu, 2022). Ayyıldız'a göre (2021) dijital oyunlar, yapısı bakımından kolaydan zora doğru belirli seviyeler atlayarak ilerleyen, geçilen her bölüm ardından bir pekiştireç veya ödül elde edilen, genellikle oynanan bölüm tamamlanmadan diğer bölüme geçilemeyen, puanlar, ödüller, dereceler kazanılan oyunlardır. Bir başka tanımda ise oyunun içinde barındırdığı rekabet, problem çözme, rol yapma, strateji, planlama, sosyalleşme gibi öğelere yer verilerek kendi kuralları olan, tek başına ve karşılıklı oynanabilen, yapay zeka veya gerçek kişilerle rekabet edilebilen, bilgisayar, tablet, telefon gibi teknolojik cihazlar üzerinden oynanan aksiyon, strateji, macera gibi türleri olan bir kavram olarak açıklanmaktadır (Kılıç, 2021).

Dijital oyununun tarihsel gelişimine bakıldığında, internetin gelişmeye başladığı zamanlara, 1940'lara kadar dayandığı görülmektedir. 1947 yılında Goldsmith ve arkadaşı tarafından çıkarılan "Cathode-Ray Tube" adlı eğlence cihazı ilk dijital oyun olarak kabul edilmektedir. Bu cihazın sisteminde sekiz adet lamba bulunur ve bilgisayarların henüz gelişmediği bir dönem olduğu için grafiksel destek yoktur, basit noktalar ve çizgiler bulunan oyunda bir füze ile hedef vurma teması işlenmiştir. Füzenin hızını ve eğimini kontrol etmek için ise düğmeler bulunmaktadır (Sezen ve Sezen, 2011). 1958 yılında William Higinbotham tarafından geliştirilen "Tennis for Two" adlı oyun ise ilk video oyunu olarak bilinmektedir. Araştırmalarda bulunan ilk etkili dijital oyun ise 1961 yılında Martin Graetz, Stephen Russel ve Wayne Wiitaen tarafından geliştirilen "Space War" adlı oyundur. Bu oyun, oyuncuların kendi uzay gemileri ile siyah ekrandaki yıldızlardan kaçması üzerine kuruludur (Uzunoğlu, 2021). 1972 yılında ise Nolan Bushnell tarafından geliştirilen Atari, oyun endüstrisinin ticarileşmesinde ilk adımların atılmasına öncülük etmiştir (Bayzan ve Güneş,2022).

Türkiye'de dijital oyun sektörü 1980'lerde gelişmeye başlamıştır. "Barbaros" adlı video oyun Türk yapımı olarak piyasaya çıkarılmıştır ve geliştirilmeye devam edilmiştir. 1961'de geliştirilen ilk video oyunu "Tennis for Two" ile arasındaki farka bakıldığında, bu sektörde Türkiye'nin de fazla zaman kaybetmeden var olmaya başladığı görülmektedir (Dijital Oyunlar Raporu, 2020). Dolayısıyla, dünyada ve Türkiye'de son 60 yıl içinde dijital oyunlara ilgi artmış, günümüzde bağımlılık yapıcı yönü tartışılır hale gelmiştir.

2.1.2 Dijital Oyunların Sınıflandırılması

Dijital oyunlar, diğer tüm alanlarda olduğu gibi yapı ve içerik olarak çeşitlilik göstermektedir. Dijital oyunlar genel olarak konsol oyunları, masaüstü oyunları, çevrimiçi (online) oyunlar ve mobil oyunlar olarak sınıflandırılabilir (Dijital Oyunlar Raporu, 2020). Benzer şekilde Atak (2022), kullanılan teknoloji açısından bakmış ve dijital oyunları konsol oyunları, bilgisayar oyunları ve çevrimiçi oyunlar olarak kategorize etmiştir. Konsol oyunları, Daha çok video oyunları oynamak için üretilmiş olan, kontrol cihazı düğmeleri ve kumanda kolları olan oyun konsollarıyla oynanan oyunlardır. Geçmişten günümüze kadar bakıldığında en bilinen oyun konsolları arasında Microsoft Xbox, Sony Playstation, Nintendo Gamecup ve Nintendo wii oyun konsolları bulunmaktadır. Masaüstü oyunları, bir masaüstü bilgisayara, ilgili yerlerden satın alınmış oyun CD veya DVD'lerin takılması ile ya da internet üzerinden ulaşılan platformlar aracılığı ile oynanmaktadır. Oyunlar, bilgisayarın donanımlarından fare ve klavye ile veya bilgisayara bağlanabilen direksiyon gibi cihazlar ile oynanabilmektedir. Günümüzde masaüstü oyunlar genellikle çevrimiçi olarak oynanmaya devam etmektedir. Son olarak mobil oyunlar, teknolojinin hızlı gelişimi ile hem akıllı telefonların ve tabletlerin hızla daha gelişmiş ve donanımlı hale gelmesi hem de bireylerin bunları kullanımındaki aktifliği sebebiyle dijital oyunlar telefonlara uyumlu hale getirilerek mobil ortamda oynanabilir olmuştur. Her yaş grubuna hitap eden çeşitlilikteki, daha erişilebilir ve konforlu olan bu oyunlar çevrimiçi veya çevrimdışı olarak oynanabilir ve ücretli veya ücretsiz olarak erişilebilir (Dijital Oyunlar Raporu, 2020).

Demirbozan (2019) ise oyunların içerikleri bakımından sınıflandırılmasını aktarmıştır. Bunlar, aksiyon, strateji ve beceri oyunlarıdır ve kendi içinde de aksiyon ve beceri oyunları spor, yarış, dövüş, labirent, olarak; strateji oyunları, şans, savaş, rol oynama, çok kişilik oyunlar, çocuk oyunları ve eğitsel oyunlar olarak ayrılmaktadır. Bu sınıflandırmanın daha gelişmiş ve detaylı hali Ögel (2012)'nin çalışmasında görülmektedir. Bunlar, belirsiz ve bilinmeyen bir dünyada bulmaca çözme, nesne toplama ve yol bulma içeriği bulunan macera oyunları; görsel içeriklerle sunulan ve verilen problemin çözülmesi beklenen bilmece oyunları; sürat gerektiren ve ani hareketler içeren, yarışlar, ateş etme oyunları, labirent oyunlarını da içine alan aksiyon oyunları; güç ve kuvvetin ön planda olduğu, hızlı ve atletik davranışlar içeren, oyunu oynayan kişiye tatmin olma hissi veren dövüş oyunları; tavla, okey, kağıt oyunları gibi sanal ortamda bir araya gelerek vakit geçirmeyi içeren eğlence oyunları; oyunu oynayan kişinin oyun gereği belli rollere bürünerek (insan, peri vs.) oyunu sürdürdüğü rol oynama oyunları; Sportif karşılaşma içeren, müsabaka kazanmayı

hedefleyen spor oyunları; Ordu, devlet, uygarlık kurma gibi büyük sorumluluklar almayı ve sürdürmeyi gerektiren strateji oyunları; farklı dünyalar kurma, mevcut bir aracı kullanma gibi özellikler içeren simülasyon oyunları ve son olarak görev içerikli, yüksek aktivite içeren oyunlar şeklinde açıklanmıştır.

2.1.3 Dijital Oyun Bağımlılığı

İnternet ve teknolojik aletlerin kullanımının her alanda artması ile, bireylerin vakitlerinin çoğunu bu mecralarda geçirmeye başlaması ve diğer sosyal görevlerinde aksamalar yaşamaya başlaması söz konusu olmaktadır (Güzel, 2006). Bu kullanımlardan biri de dijital oyunlardır. Bireyin dijital ortamdaki oyunları hayatını çeşitli yönlerden olumsuz etkileyecek düzeyde çok oynaması, istese de bunun önüne geçememesi dijital oyun bağımlılığını akla getirmektedir. Birçok konuda olduğu gibi, beynin ödül mekanizmasına etki eden ve dikkatli olunmadığında kişinin kontrolünü kaybetmesine sebebiyet veren durumlarda bağımlılık oluşmaya başlar. Bu durum dijital oyunlar için de geçerlidir (Griffiths ve ark., 2016).

2.1.3.1 Dijital Oyun Bağımlılığının Tanı ve Kriterleri

Dijital oyun bağımlılığı konusunda benzer içeriklere ulaşılsa da henüz ortak net bir tanım bulunmamaktadır. Bu konuda başvurulacak ilk kaynak, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5. Basımı (DSM-5)'dir. 2013'te yayınlanan bu sürümden önce, DSM'nin üçüncü ve dördüncü basımlarında yer alan kumar bağımlılığı ölçütleri oyun bağımlılığına uyarlanarak kullanıldığı bilinmektedir. Şu an DSM-5'in 2022 yılında yayınlanan düzenlenmiş ekinde internet oyun bağımlılığından bahsedilmekte ve bu konudaki araştırmaların artırılması gerektiğine vurgu yapılmaktadır. Buna göre internet oyun bağımlılığı tanı kriterleri şu şekilde sıralanabilir; çok fazla dijital oyunlar ile meşgul olmak, oyunlardan uzak kalındığında yoksunluk belirtileri göstermek, dijital oyun oynama gereksiniminin giderek çoğalması, oyun oynamayı bırakma denemelerinin sıklıkla başarısız olması, bireyin daha önce var olan eğlence ve sosyal aktivitelerine artık ilgi duymaması, ortaya çıkan psikolojik sorunların fark edilmesine rağmen oyun oynama isteğinin yüksek düzeyde olması, oyun oynama süresi ile ilgili aile bireylerine veya arkadaş çevresine yalan söyleme, içinde bulunulan olumsuz duygulardan uzak kalmak için dijital oyun oynamak, bireyin kendisi için uygun gelişim ya da iş fırsatını, önemli bir kişiyi ya da ilişkiyi oyun oynamak için yitirmek ya da tehlikeye atmak. Bu semptomlardan en az beşinin en az 12 ay süre ile kişide var olması durumunda bağımlılık halinden söz edilmektedir (DSM-5, 2013). Benzer

şekilde, Uluslararası Hastalık Sınıflandırması 11. yayınında oyun bağımlılığı kriterleri; bireyin, oyunun başlangıcı, sıklığı, yoğunluğu, süresi, sonlandırması gibi açılardan kontrolünü kaybetmeye başlaması; oyun oynama davranışının diğer yaşam aktivite ve sorumluluklarının önüne geçmesi; olumsuz sonuçlarla karşılaştığı halde oyun oynamayı sürdürmesi olarak belirtilmiştir (DSÖ, 2021).

Young'un 2009'da dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yayınlanan makalesinde, bireyin oyun bağımlısı olduğuna işaret eden tanımlamalar bulunur. Bunlar, bağımlılığa dair işaretleri bilme, oyun oynama ile ilgili endişelere sahip olma, oyun oynamaya dair yalan söyleme veya saklama davranışlarının olması, diğer aktivitelere olan ilgi kaybı, sosyal izolasyon, savunmalar ve sinirlenme gibi duygulanımların artması, bir kaçış olarak oyun oynamayı tercih etme, olumsuz sonuçlarla karşılaştığı halde oyun oynamayı sürdürmesi şeklinde açıklanmıştır.

2.1.3.2 Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri ve Etkileri

Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan pek çok araştırma, bireylerin oyun oynama davranışına iten sebepler ve bunun bağımlılığa dönüşmesi ile bağımlılığın sebep olduğu birtakım sonuçların üzerine eğilmiştir. Bireylerin mizaç ve kişilik özelliklerinin bağımlılığa yatkınlıkta en önemli etkenlerden biri olduğu bilinmektedir (Kuss ve Griffith, 2012). Benzer şekilde Young, 2009'da yaptığı araştırmada dijital oyun bağımlılığının nevrotik kişilik özelliklerine sahip olan bireylerde daha belirgin olabileceğini ve bu kişilerin daha fazla duygusal ve özgüven sorunları yaşıyor olabileceğini açıklamıştır.

Bireyleri dijital oyunlara sevk eden en belirgin motivasyon kaynakları eğlence, zaman geçirme ve sosyal etkileşim olasılıklarıdır (Liu ve Chang, 2016). Bunlara başarılı olma gereksinimi de eklenebilir (Casstle, 2015). Bireylerin gerçek yaşamda karşılayamadıkları başarı ve tatmin olma duygularını sanal dünyada, oyunlarda ilerleme kaydederek, başarılı olarak edindikleri söylenebilir. Orhan'a göre (2018), dijital oyun oynamak, yapılacak bir şey olmadığı düşüncesiyle eğlenme ihtiyacını karşılama, zaman geçirme, stresten ve diğer olumsuz duygulardan uzaklaşarak rahatlama, kişilerarası iletişim kurarak birçok insana ulaşma, onlarla rekabet etme, hayali ortamlara girme ve bu ortamları oluşturabilme ve son olarak bırakıp gittiğinde defalarca geri dönebilecek bir ortam oluşturup bunun sürekliliğini sağlayabilecek olma gibi nedenlere dayanmaktadır.

Yukarıdaki sebepler neticesinde, bireyin oyun oynama davranışının önüne geçmekte zorlandığı bir seviyeye gelmesi ile bağımlılık ve beraberindeki sorunlar baş göstermeye başlamaktadır. Dijital oyun bağımlılığının etkileşim içinde olduğu duygusal problemlere, depresyon, anksiyete, dikkat

eksikliği ya da dikkatin azalması, dürtü kontrolü, sosyal kaygı ve sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlar örnek verilebilir (Göller ve Pişkin, 2022). Tüm bu durumlar bağımlılığın insan hayatındaki birçok olumsuzluğa sebebiyet verebileceği veya mevcut durumu daha da zorlaştırır hale gelebileceğini göstermektedir.

2.2. Erteleme

Erteleme, bir karar verme veya amaçlanan bir işi gerçekleştirmeyi hem maddi hem manevi anlamda olumsuz bir etki oluşturma ihtimali olmasına rağmen geciktirilmesi, ötelenmesi olarak açıklanabilir (Lay, 1986). Bir başka tanımda ise bireyin, oluşturmuş olduğu hedefe ulaşmak için başlatması gereken hareketliliği göze alamaması, hedefe ulaşmayı geciktirmesi olarak belirtilmiştir (Ferrari 1993; Fernie ve ark., 2017). Bireyin yapması gereken bir işi yerine getirecek potansiyele sahip olmasına ve geçerli bir gerekçesi olmamasına rağmen geciktirmesi yine erteleme davranışını açıklar niteliktedir (Grecco, 1984). Milgram, (1991, akt. Akkuş, 2018) ertelemenin tanımını sistematik bir hale getirerek dört maddede açıklamıştır. Bunlar; davranışların geciktirilmesi, gereğinden az çaba, davranışın önem derecesi ve bireyin yaşadığı duygusal karmaşa şeklinde sıralanabilir. Ertelemenin yaşanma sıklığı ya da yaşandığı alanlar bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bazı bireyler için erteleme yaşamının sadece belirli alanlarında varken bazı bireyler için bu durum yaşamın her alanında görülebilmektedir (Tuckman, 1998). Sweitzer'e göre (1999) erteleme davranışı, kendini düzenlemede eksiklik olarak tanımlanmıştır.

Erteleme, bireyin hayatında patolojik bir hale geldiğinde, stres, kaygı, panik gibi duyguların yoğunlaşmasına, depresyon gibi ruhsal hastalıkların artmasına ve özeleştiri, pişmanlık, öz saygıda düşme gibi farklı duyguların oluşmasına sebebiyet verebilmektedir (Kanık-Tezcan, 2022). Bu duygusal değişimlerle birlikte bedensel sağlığın bozulması, akademik başarı ve iş performansının düşmesi gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Rozental ve ark., 2022).

Yapılan birçok araştırmaya bakıldığında, ertelemenin bireyin kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu, bunun davranışsal bir yatkınlık olarak görülebileceği söylenmiştir (Lay, 1986; Steel, 2007). Nitekim, Elliot (2002) tarafından yetişkinlerle yapılan bir araştırmada genel erteleme düzeylerine bakılan katılımcıların 10 yıl sonraki sonuçları ile .77 oranda benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu da ertelemenin bireyin üzerinde uzun süre etkili olabileceğini göstermektedir.

Birçok alışkanlıkta olduğu gibi, erteleme davranışının rutin bir hal alması durumunda bundan vazgeçilmesi kolay olmamaktadır.

2.2.1 Ertelemenin Bileşenleri

İlgili alanyazına bakıldığında, ertelemenin tek bir yapı olarak ele alınmasından ziyade bileşenler üzerinden açıklandığı görülmektedir. Bunlar, davranışsal, bilişsel ve duygusal bileşenlerdir (Gülebağlan, 2003).

Ertelemenin davranışsal bileşeni, yapılacak bir işin başlatılması, sürdürülmesi ve sonlandırılması açısından açıklanmaktadır. Ertelemeci bir tutum sergilendiğinde bir işin beklenenden daha uzun sürmesi olasıdır. Bu da hem o planın hem de onunla bağlantılı diğer planların aksamasına, hayat döngüsünün planlı bir şekilde değil gecikmeler ve telafiler ile geçmesine sebebiyet verebilir. Ertelemenin davranış boyutuna bakılan çalışmalarda, bu davranışın değerlendirilmesi sürecinde ertelenen işin miktarına ve erteleme davranışının sıklığına odaklanılmıştır (Beck ve ark., 2001). Öğrencilerin ödev teslim tarihleri, araştırma kapsamında katılımcılara verilen formların geri dönüş süreleri, verilen bir görevin başlama ve bitiş sürelerine bireyin riayet etmesi gibi açılardan bakılarak ertelemenin davranışsal boyutu hakkında bilgi edinilebilir.

Ertelemenin bilişsel bileşeni, bireylerin sorumluluğunda olan işin bitiş tarihi, yapılma süresi ve miktarı gibi birçok açıdan bilgi sahibi olması ve bunları ertelediğini de bilmesine rağmen ertelemeyi sürdürmesi açısını inceler. Öyle ki erteleme, bilinçsizce yapılan bir eylem değildir. Bilinçli bir öteleme mevcuttur. Bu ötelemede de mükemmeliyetçilik, öz yetkinlik, mizaç ve kişilik özellikleri, rasyonel olan/olmayan düşünceler, bilişsel çarpıtmalar etkili olabilmektedir. Özellikle öz saygı ve öz yeterlilik algıları ile erteleme arasında negatif ilişki bulunduğunu ortaya koyan çeşitli akademik çalışmalara rastlanmaktadır (Beck ve ark., 2000; Ferrari, 2001; Sirois, 2004).

Ertelemenin duygusal bileşeni, davranış boyutundan bakıldığında arka planda kalsa da aslında bu davranış sürdürmede oldukça önemli bir yerdedir. Örneğin, ertelemecilikte en çok karşılaşılan kavramlardan biri olan mükemmeliyetçilik, içinde bulunan şartlardan daha yüksek düzeyde performans gösterme ihtiyacı olarak tanımlanır ve bunu sağlamaya çalışmak bireyde stres, kaygı gibi duyguların artmasına sebebiyet verebilir (Corey, 2008).

2.2.2 Ertelemenin Türleri

Erteleme ile ilgili bilimsel çalışmalara bakıldığında, ertelemenin dört başlık altında toplandığı görülmektedir. Bu başlıklar, alanda en çok araştırma yapılan ve üzerine çalışılan akademik erteleme, bireyin günlük yaşantısındaki görevlerini geciktirmeyi açıklayan rutin işleri erteleme, bir konuda karar vermeyi erteleme ve bireyin karar vermeyi de karar verdikten sonra yapmayı da ertelemesini kapsayan kompulsif erteleme olarak sıralanabilir (Ferrari, 1991'den akt. Uzun ve Demir, 2015).

Akademik erteleme, alanyazında en çok karşılaşılan araştırma konularındandır. Bunun arka planında bireylerin başarıya odaklanmaları veya başarısızlığın olumsuz getirilerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Öte yandan ertelemenin tüm boyutlarında alışkanlıktan ve kişilik özelliklerinin etkilerinden de söz edilmektedir (Ferrari, 1991).

Erteleme, genellikle olumsuz açıdan değerlendirilmektedir. Bireylerin hayatını, planlarını, hedeflerini olumsuz yönde etkiliyor olması, araştırmaları bu yöne itmiştir. Bununla birlikte, ertelemeyi olumlu açılardan ele alan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Chu ve Choi (2005) aktif ve pasif erteleme davranışı gösteren bireylere bakıldığında, aktif ve olumlu yönde erteleme yapan bireylerin bazı durumlarda erteleme davranışı olmayan bireylerden dahi daha yüksek işlevsellik gösterdiğini öne sürmüştür.

Alanyazında ertelemenin işlevsel ve işlevsel olmayan çeşitli türleri tanımlanmıştır (Sanecka, 2020). Bunlardan en ön planda olanı aktif/pasif erteledir. Aktif erteleme, bir amaca yönelik olarak ve kasıtlı olarak verilen erteleme kararını temsil eder. Bu erteleme türünde kişi zaman baskısı altında çalışmayı daha motive edici bulur ve bunu tercih eder; sonucunda olumlu ve çıkarlarıyla uyumlu çıktılar alır (Zohar ve ark., 2019). Pasif erteleme ise kişinin eylemlerini planlayamaması sonucu oluşan işlevsiz bir erteleme türüdür (Choi ve Moran, 2009). Milgram ve ark. (1998) ise iki tip erteleyici tanımlamıştır. Bunlardan ilki, belirli şeyleri arzulayan, ancak bunlara ulaşamadığı için veya davranışlarının olumsuz sonuçlarıyla karşılaştıkları için psikolojik sıkıntı yaşayanlar, ikincisi ise performansa veya davranışının sonuçlarına önem vermediği için herhangi bir kaygı yaşamayan erteleyicilerdir.

2.2.3 Erteleme ile İlgili Kuramlar

Erteleme ile ilgili faktörlere ilişkin birçok araştırma ve çalışma yapılmış erteleme ile birçok değişken arasındaki ilişki incelenmiştir. Fakat ertelemeye dair bütüncül ve daha net, ortak bir kanıya ulaşılmadığı görülmektedir (Rebetez ve ark., 2014). Bununla birlikte, ertelemenin M.Ö. 400'lere kadar uzanan bir geçmişi olduğunun öne sürülmesine (Steel, 2007) de bakıldığında, erteleme davranışı insanlık tarihinde az ya da çok, sürekli var olmuştur. Dolayısıyla, psikoloji biliminin gelişmeye başlamasıyla birlikte ortaya çıkan kuramların bazılarının içinde ertelemeyi çeşitli açılardan açıklayan ve bunun önüne geçebilmenin yollarının arandığı bölümler bulunmaktadır. Aşağıda bazı kuramların ertelemeyi nasıl açıkladığına dair bilgiler yer almaktadır.

2.2.3.1 Bilişsel Davranışçı Kuram

Kişilerin küçük yaşlardan itibaren ailelerinden, çevrelerinden, yaşadıkları deneyimlerden öğrendikleri varsayımlar ve inançlar, ilerleyen yıllarda yaşam içerisinde erteleme davranışının temellerini oluşturabilir (Burka ve Yuen, 2008).

Erteleme davranışı gösteren bireylere bilişsel model döngüsünde değerlendirildiğinde zihinlerinde, “henüz zamanım var, yarın yapabilirim, işe gitmeden önce yetiştirebilirim.” gibi düşünceler olduğu görülmekte ve sorumluluklarına bir türlü başlayamamasına neden olmaktadır.

Bilişsel model, bireylerin olaylar karşısında zihninden geçen düşünceler ile eşlik eden duyguların davranışlarını yansıması ve olayları bu şekilde yorumlamasıdır. Bilişsel Davranışçı Terapi, kişilerin temel inançları, kendi dünyalarını algılama biçimleri ve başkalarıyla ilgili duygu, düşünce ve davranışları üzerine biliş düzeyinde çalışmalar yapmaktadır. Bu kurama göre, altta yatan işlevsiz inançların değiştirilmesi ile kişinin hayatında daha kalıcı değişimler oluşturulur (Beck, 2020).

Bilişsel davranış terapisinin temel ilkeleri bulunur. Bu ilkelere dikkat ederken kişinin farkında olduğu ve değiştirmek istediği duygu, düşünce, davranışlarının kişisel yaşamında veya sosyal alanda bir sorun oluşturması ile bu sorun için amaçlanan bilişsel davranış terapisini yöntemleri uygulanmasını kabul etmesi beklenmektedir (Türkçapar, 2015). Bu ilkelere sağlam bir terapötik anlaşma ile sürece başlanması, terapist ve danışan arasında iş birliğinin sağlanması ve aktif katılım beklenmesi, bir amaç belirlenmesi ve soruna odaklanılması, şimdi ve burada oluşu vurgulanması, erteleme davranışı ile çalışılırken etkilidir. Örneğin; şimdi ve buradlığı vurgularken danışanın aktif katılımını da beklemek, ertelemenin davranışının danışanda oluşturduğu işlevsiz düşünce ve inançların değiştirilmesine olanak sağlayabilir (Beck, 2020)

2.2.3.2 Zaman Yönetimi Kuramı

Günlük yaşam içerisinde bireylerin görev ve sorumlulukları vardır. Görev ve sorumluluklar arasında öncelik belirleyerek, amaca ulaşmak için gereken ihtiyaçların belirlenmesi gerekmektedir. Zamanı etkin ve planlı kullanma hedeflere ulaşmada oldukça önemlidir. Hedef belirlemenin bir kişinin davranışları üzerinde etkinliğinin, uygulama konusundaki öz yeterliliği ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Bandura, 1977).

Zaman yönetimi, hedeflere ulaşmak için mevcut zaman içerisinde yapılabileceklerin planlanması şeklinde tanımlanmaktadır (Macan, 1994). Dolayısıyla mevcut işler için zamanı planlayarak hareket etmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Tüm zamanın planlayarak hareket etmeye çalışmanın zamanı yönetmekte iyi olunduğu anlamı taşımaması ile ihtiyaçların karşılanabilmesi için de zamana ihtiyaç olduğu gerçeğinden kaçılmamalıdır (Kağan, 2009)

2.2.3.3 Seçim Kuramı

Seçim Kuramı, William Glasser tarafından geliştirilen bir kuramdır. Bu kuramda danışan problemlerinin çoğunun yaşamlarında bulunan kendileri için önemli insanlarla yakın ve doyurucu bir ilişkide bulunamamalarından, çevrelerindeki insanlarla kurdukları ilişkilerde yüzeysel kalıp bağlanamamalarından kaynaklandığı vurgulanır (Corey, 2015). Bireylerin anlamlı ilişkiler kurabilmeye başlaması ve içinde bulundukları durumlarda o anki davranış biçimlerini fark edip kontrol edebilmeyi sağlaması, o bireyin daha mutlu ve işlevsel bir yaşam sürmesine yardımcı olur.

Seçim teorisi, bireylerin gereksinimlerini doğrudan kendilerinin tatmin edemediğini savunur. Bireylerin doğumlarından itibaren mutlu ve huzurlu olacağı durum ve koşulların peşinden koştuğunu ve kendi zihninde bir “kalite dünyası” oluşturduğunu söyler. “Kalite dünyası”, bireyin ütopyası gibi düşünülebilir ve gereksinimler sebebiyle oluşturulmuştur (Akpınar ve Öz, 2013). Yaşamın her anında kalite dünyasında depolanan bilgiler ışığında hareket edilebilir. Burada bazen gereksinimlerin öncelikleri karışarak bireyi sıkıntıya düşürebilmektedir. Seçimler bireylerin yaşam kalitesini belirler ve doğru seçimler yapıldığında bireylerin yaşam kalitesinin artması söz konusudur. (Mason ve Duba, 2009). Seçim teorisinde, bireyin problemlerinin kaynağı üzerinde durulur ve kişinin şikayet, yakınma gibi davranışlarının etkisiz olduğu, harekete geçilmesi gerektiği üzerinde durulur. Bu noktada seçim ve sorumluluk alma vurgulanır. Bireyin yaptığı şeyleri seçmiş olması, sürecin ve olası sonuçların sorumluluğunu almayı da beraberinde getirir. Transferansın

reddedilmesi, içinde bulunulan zamana odaklanma ve semptomlar yerine seçimlere dikkat çekme özellikleriyle de kuramın bakış açısı görülmektedir (Corey, 2015).

2.3 Duygu Düzenleme

Türk Dil Kurumunun tanımına göre duygu, “Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” olarak açıklanmıştır (TDK, 2020). Duygular, bireyin yaşamının her anında var olan ve birey farkında olsun ya da olmasın, alınan kararlarda etkili olan hislerdir. Lazarus, (1993) duyguları, bir organizmanın iç ve dış baskılara karşı iç dengesini korumaya çalıştığı tepkilerin bütünü olarak tanımlamıştır. Kabaca sayıldığında yaklaşık on altı duygudan söz etmiştir. Bunların dokuzunun -sözde- olumsuz, dördünün olumlu ve üçünün de daha kompleks yapıda duygular olduğunu söylemiştir. Olumsuz duygular; öfke, korku, kaygı, suçluluk, utanç, üzüntü, kıskançlık ve tiksinti olarak belirtilir ve her birinin zorlu yaşam deneyimleri sonucu ortaya çıktığı, farklı şekillerde zararlar veya tehditlerle bağlantılı olabileceği görülür. Olumlu duygular; mutluluk, gurur, rahatlama ve sevgi olarak belirtilir. Karmaşık hisleri içinde barındıran diğer üç duygu ise umut, şefkat ve minnettarlıktır (Lazarus, 1993). İlgili alanyazına bakıldığında, bu duygulardan çok daha fazla sayıda duygunun tanımlanabileceği ve her duygunun her bireyde farklı şekillerde tepkilere sebebiyet verebileceği görülür. Dolayısıyla, duygular her insanda var olmasıyla insanları ortak bir noktada buluşturmakla birlikte, bireylerin genetik yatkınlıkları, mizaç özellikleri, büyürken karşılaştığı zorlukların etkileri, içinde bulundukları ortam gibi pek çok sebepten ötürü kişiye özgüdür. Her kişinin duygularını hissetme düzeyi de bu duyguları yönetme düzeyi de biriciktir (Cooper ve Sawaf, 2003).

Duygu düzenleme, birçok farklı tanıma sahip olmakla birlikte, bireyin duyguları ile ilişkili birçok faktörün olduğu bir süreç olarak tanımlanabilir. Duygusal tepkinin öncesine-sonrasına, duygunun ve durumun içeriğine, zaman ve deneyime açıklığına bakılarak değerlendirilebilir (Gross, 1998). Duygu düzenlemede yaşanan sıkıntılar, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozukluğu gibi birçok psikolojik rahatsızlık ile ilişkilendirilmektedir (Moore ve ark., 2008; Vatan, 2016). Klinik olan-olmayan ortamlarda, günlük yaşamın içinde duygu düzenleme becerileri edinmenin koruyucu-önleyici-iyileştirici bir yönünün olduğu söylenebilir.

Duygu düzenleme, bir deneyim karşısında aktif olan duyguya odaklanmak değil, aktif olan bu duygularda meydana gelen sistematik değişiklikleri sağlamak olarak açıklanabilir. Ayrıca duygu düzenlemenin, duyguların anlaşılmasındaki en önemli göstergelerinden biri olduğu da

vurgulanmaktadır (Southam ve Gerow, 2014). Bireylerin duygularını kontrol altına alabilmeleri, yönetebilmeleri, duygu düzenleme becerilerini aktif kullanabilmeleri ile ilişkilidir (Ecirli ve Ogelman, 2015).

Duygu düzenleme, duyguları algılama, adlandırabilme, kabul etme, yüzleşebilme ve düzenleme becerilerini kapsayan geniş bir kavramdır. Bu becerilerin azlığı-çokluğu, bireylerin gündelik hayatında, akademik yaşamında, iş performansında, kişilerarası ilişkilerinde ve hatta fiziksel sağlığında önemli bir etkiye sahiptir (Berking ve Whitley, 2018). Dolayısıyla hem bireylere beceri kazandırma noktasında hem de ilgili alanyazındaki kuramlar içerisinde duygu düzenleme kavramına sıkça rastlanmaktadır.

2.3.1 Duygu Düzenleme Stratejileri

Bilişsel süreçlerin duygular aracılığı ile yeniden düzenlenerek hayat içerisinde kişilerin pek çok duygusunu kontrol etmesine olanak sağlamaktadır. Bilişsel süreçler, hisleri yönetmeye, duyguları düzenlemeye, olumsuz olaylar yaşandığında duyguları kontrol edebilmeye olanak sağlar. Alan araştırmalarına bakıldığında duyguların altında yatan bilişsel süreçlerin değerlendirilmesi yönünde olduğu savunulmaktadır. Bilişsel değerlendirme duygunun gerekli ve yeterli bir koşulu olduğunu, bununla birlikte olumsuz deneyimler ile karşılaştığımızda düşünce ve duygularımızı ayırıştırabileceğimiz fikrini ortaya koymaktadır (Lazarus,1982).

Duygu düzenleme stratejileri genel olarak dokuz boyutta ele alınır. Bunlar; yaşanan olaylardan dolayı kendini suçlama, başkalarını suçlama, yaşananların gerçekliğini görebilmek ve başa çıkabilmek için kabul etme, baş edebilme ve doğru adımlar atabilmek için plana yeniden odaklanma, olumsuz olaylar ile ilgili duygu ve düşünceler hakkında ruminasyon ve düşünceye odaklanma, yaşanan olaylara olumlu anlamlar yükleyerek olumlu tekrar değerlendirme, olumsuz durum hakkındaki düşüncelerin, zihinde başka olumlu şeylere odaklanarak olumlu tekrar odaklanma, yaşanan olayın daha önemsiz olduğu vurgusu yaparak düşünceleri perspektif içinde yerleştirme, sıkıntı yaratan deneyimin olumsuz yönlerini vurgulayarak felaketleştirme (Garnefski ve ark., 2001).

2.3.2 Duygu Düzenleme Modelleri

Duygu düzenleme kavramına, doğrudan veya dolaylı olarak birçok kuramda ve modelde rastlamak mümkündür. Biyo-psiko-sosyal bir varlık olan insanı duygulardan bağımsız düşünmenin pek de

mümkün olmadığı göz önüne alındığında, birçok kuram bir şekilde duyguların yoğunlaşması, donuklaşması, fark edilememesi, hissedildiğinde ortaya çıkan tepkiler, hayata olan etkisi gibi açılardan duygulara yer verilmiştir. Dolayısıyla, duyguların dengelenememesi halinde ortaya çıkan durumlar incelenirken bu duyguların düzenlenmesi üzerinde de kafa yorulmuş ve bu konu ile alakalı birtakım modeller ileri sürülmüştür. Aşağıda bu modellerden bazılarına yer verilmiştir.

2.3.2.1 Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Duygu Düzenleme Süreç Modeli, Gross (1998) tarafından geliştirilmiş, duygu düzenleme konusunda akla gelen ilk modellerden biridir. Bu modelde duygusal tepkinin ortaya çıkışının öncesi ve sonrası olarak iki ana başlık belirlenmiş ve Gross ve Tompson (2006), duygu düzenlemeyi beş aşamaya bölerek açıklamıştır. Bu aşamalardan ilki, “Durum seçimidir”. Durum seçimi, yaşanan duygulanımı pozitif yönde tutabilmek için olası durumlardan daha cazip olana yönelmektir. Bu seçimin iyi ve kötü kullanımlarıyla karşılaşılabilir. Örneğin, bir ebeveynin çocuğu için daha uygun koşulları oluşturmaya çalışması iyi bir durum seçimiymişken, bir yetişkinin sorumluluklarını yerine getirememesi pahasına daha konforlu seçimler yapması olumsuz bir durum seçimi olabilir. Gerçeklikten uzaklaşma veya hedeften şaşma gibi sonuçlar doğurabilir. Bir diğer aşama “durum değişimi”, sosyal çevre ile ilişkilerde yeni bir durum arama çabası olarak açıklanır. “Dikkat Konuşlanması”, duyguları içinde barındıran ve devam eden durumun içinde belli noktalara odaklanma olarak açıklanır. Bir konuya odağını verme, bir konudan kopma veya dikkat bölünmesi bu aşamaya örnek olarak verilebilir. “Bilişsel Değerlendirmeler”, yaşanan olay karşısında verilen duygusal yanıtların üzerine düşünerek değerlendirme yapma, olumsuz bir duygu durum içindeyse bunu olumluya çevirebilecek ayrıntıları gözden geçirme gibi bir aşamadır. Son olarak, “tepki düzenleme”, duygusal tepkinin ortaya çıkmasından sonra, tepkiyi artırma, azaltma veya değiştirme gibi bir yola başvurulmasıdır (Southam ve Gerow, 2014).

2.3.2.2 Duygularla İşlevsel Baş etme Modeli

Matthias Berking ve Brian Whitley tarafından geliştirilen Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli, duygu düzenlemenin işlevselliğini kapsamlı ve bütüncül bir bakış açısıyla incelemeyi amaçlayan bir modeldir. Modelin geliştirilmesindeki amaç, sağlıklı duygu düzenleme becerilerini tanımlamak, duygu düzensizliğinin nasıl ve ne şekilde olduğunu saptamak ve etkili duygu düzenleme için uygulanabilir teknik ve müdahaleler geliştirmektir. Modelde yedi farklı beceriden söz edilir. Bunlardan duyguları isteyerek ve istenmeyen durumdaki tepkiyi değiştirme hedefleyerek, “aktif

olarak, işlevsel bir şekilde değiştirme”, gerekli durumlarda “olumsuz duyguyu kabul ve tolere edebilme”, stres ve kaygıyı artıran durumlarda “etkili öz-destek sağlama” ve olumsuz duyguları tetiklemesi olası durumlardan kaçmayıp yüzleşme” becerileri ön plana çıkmaktadır. Bu beceriler öz-şefkat, öz-cesaretlendirme ve aktif öz-koçluk olarak üç başlık altında incelenmiştir. Duygularla İşlevsel Baş etme Modelinin vurgu yaptığı kavramların başında kabul ve tolerans gelmektedir. Hem klinik olan hem de klinik olmayan örneklemde yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda bu sistem oluşturulmuştur (Berking ve Whitley, 2014).

2.3.2.3 Bilişsel ve Davranışsal Duygu Düzenleme Modelleri

Parkinson ve Totterdell (1999), duygu düzenlemeyi bilişsel ve davranışsal açılardan ele alarak bu modeli oluşturmuşlardır. Bu modele göre, üzerine düşünmemeye çalışmak, mantıklı olmaya çalışmak gibi duygu düzenleme stratejileri bilişsel, egzersizler yaparak, mutluymuş gibi davranarak duyguyu düzenlemeye çalışmak davranışsal stratejiler olarak açıklanmıştır. Özellikle bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yoğunlaşan Garnefski ve arkadaşlarına (2001) göre ise duygu düzenlemede kullanılan stratejiler bulunur. Bunlar, kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma/derin düşünme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama olarak sıralanabilir (Bintaş-Zörer ve Yorulmaz, 2022).

Duygu düzenlemeyi bilişsel ve davranışsal açılardan inceleyen modellere bakıldığında, farklı formülasyonlar ve yollar izlenmesi ile bireylerin duygularını düzenleyebilmek için düşüncelerine ve davranışlarına ettikleri müdahaleler dikkat çekmektedir. Bu yönüyle, Bilişsel Davranışçı Terapi ekolünün bakış açısı ve insan sistemini açıklayışı ile benzerlik gösterdiği söylenebilir (Türkçapar, 2015).

2.4 İlgili Araştırmalar

Barut (2019) tarafından dijital oyun oynayan bireylerin bağımlılık düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiye bakılan bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, dijital oyun bağımlılık düzeyinin artışıyla, işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönde bir anlamlılık bulunmuş ve benzer şekilde işlevsel olmayan duygu düzenleme davranışlarında ise artışa rastlanmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında, dijital oyun bağımlılığının duygu düzenleme becerileri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Rizvi ve Steffel (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, diyalektik davranış terapisine dayandırılmış iki farklı gruba iki farklı beceri eğitimi verilmiş ve duygu dzenleme, duygulanım, sosyal ve akademik işlevsellik gibi boyutlara bakılmıştır. Çalışma duygu dzenleme gleri yaşayan 18-29 yaş aralığındaki 24 niversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar sekiz hafta boyunca ikişer saatlik grup oturumlarına katılmışlardır. Araştırma sonucunda her iki gruptaki öğrencilerin duygu dzenleme, duygulanım, beceri kullanımı ve akademik işlevsellik düzeylerinin eğitim öncesine göre anlamlı şekilde farklı olduğu belirlenmiştir. Ancak iki grup arasında farkındalık becerileri bakımından anlamlı bir fark olmadığı rapor edilmiştir.

Özüt tarafından (2024) ergenler ile yapılan dijital oyun bağımlılığı ve akademik erteleme ilişkisine bakılan bir araştırmada oyun bağımlılığı ortalama puanlarına bakılmış ve erkeklerin daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre oyun bağımlılığı düzeylerinde ve akademik erteleme ölçeğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde dijital oyun bağımlılığında, günlük dijital oyun oynama süresi değişkenine göre incelendiğinde, oyun bağımlılığı ve akademik erteleme ölçeklerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığının evde sabit internet olma durumuna göre incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre incelendiğinde, yaş ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Davison ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir araştırmada, bireylerin duygu dzenleme becerileri ile internet oyun bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, Ball State niversitesi lisans ve yüksek lisans öğrencilerini kapsayan bir örneklem ile yapılmış ve katılımcılara İnternet Oyun Bozukluğu-Kısa Formu ve Duygu Dzenleme leği uygulanmıştır. Araştırmada duygu dzenleme stratejilerinden "yeniden değerlendirme" ve "bastırma" stratejileri üzerinde durulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, "yeniden değerlendirme" duygu dzenleme stratejisi ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönde, duyguları dzenleyebilme becerisi açısından daha az yetkinlik sağlayan "bastırma" stratejisi ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan bir başka araştırmada ise 18-35 yaş aralığında, gncelik hayatlarında video oyunu oynayan 10 katılımcıyla nitel bir yöntem izlenmiş ve katılımcıların duygu dzenleme becerileriyle video oyunları oynamaları arasındaki etkileşime bakılmıştır. İki hafta süren bu çalışmanın sonunda, katılımcıların verdiği cevaplardan şu üç tema oluşturulmuştur: "İnsanlar bazen gündelik yaşamlarındaki duygulara karşılık vermek için video oyunları

oynayabilir.", "Video oyunları sosyalleşme aracıdır.", "Video oyunları, kasıtlı veya kasıtsız duygusal sonuçlara yol açar.". Araştırmanın tartışma kısmında, katılımcıların günlük hayatlarına tepki olarak video oyunu oynadığı, oyun oynadıktan sonra rahatlama hissini deneyimledikleri ve bu oyunlara cep telefonu gibi kişisel araçlarla kolay bir şekilde erişebiliyor olmanın dijital oyunları duygu düzenlemede araç olarak kullanılabilirdiği sonucuna ulaşıldığı belirtilmiştir (Sarsanbayeva ve ark., 2020). Ayrıca, sosyalleşme motivasyonu ve duygu düzenleme ihtiyacı hissetmiyorken de dijital mecraları kullanıyor olmalarının farklı değişkenler ile değerlendirilebileceğine vurgu yapılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen veriler ile, ilgili tez çalışmasının verilerinin ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Duygu düzenleme becerileri/stratejileri ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında, yüksek duygu düzenleme becerileri ile yüksek erteleme davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edildiği görülmektedir (Pychyl ve Sirois, 2016). Bu araştırmalara örnek olarak, Schuenemann ve arkadaşları (2022) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin üniversite öğrencileri arasında erteleme davranışını azaltmak için uygun bir önlem olduğu sonucuna ulaşılan araştırma verilebilir.

Alanyazında, dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme ve duygu düzenleme becerileri ile ilgili araştırmalara bakıldığında, özellikle dijital oyun bağımlılığında olmak üzere bu konularda çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmaların daha yoğun olduğu görülmüştür. Yetişkin bireylerle yapılan araştırmaların daha sınırlı kaldığı ve birbiriyle ikili analizlerde çokça yer verilmesine rağmen bu üç değişkenin birlikte ele alındığı araştırmalara rastlanmaması göz önüne alındığında, bu çalışmanın literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, yetişkin bireylerin dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme eğilimi ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki saptamayı hedefleyen betimsel bir çalışmadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli şeklinde hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modeli birden fazla değişkenin olduğu araştırmalarda bu değişkenler arasındaki etkileşimleri tespiti için kullanılır. Bu modelde varyans analizi ve çoklu regresyon analizi gibi istatistiksel tekniklerden faydalanarak değişkenler arasındaki ilişkiler ölçülür (Şimşek, 2018). Bu çalışmada çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz bir bağımlı değişken ve birden fazla bağımsız değişkenin olduğu araştırmalarda bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni etkileme gücünün ölçülmesidir (İslamoğlu, 2011). Verilerin analizinde kullanılan bir diğer istatistiki yöntem varyans analizidir. Varyans analizi ikiden fazla değişkenin olduğu araştırmalarda arasındaki puan farkını incelemek için kullanılır (Huck, 2012). Veriler “Kolay Örnekleme” yöntemi ile sosyal medya üzerinden duyuru yapılarak, çeşitli oyun yayın kanalları ve platformlarından dijital oyun oynayan kişilere erişerek toplanmıştır. Araştırmaya katılanların demografik bilgilerini tespiti için hazırlanan form ile birlikte dijital oyun bağımlılığı belirlemek için Göller ve Pişkin (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, genel erteleme davranışını belirlemek için Çakıcı ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Genel Erteleme Ölçeği, duygusal düzenleme becerilerini değerlendirmek için Vatan ve Oruçlular Kahya (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır.

3.2 Katılımcılar

Araştırmanın örneklemi, 19-29 yaş arası çevrim içi ve çevrim dışı dijital oyun oynayan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Bu doğrultuda çalışma kapsamında 139 kadın ve 125 erkek olmak üzere toplam 264 kişiye ulaşılmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	139	52,7
	Erkek	125	47,3
Yaş Aralığı	24 ve altı	95	36,0
	25 ve üstü	169	64,0
Medeni Durum	Bekar	152	57,6
	Evli	112	42,4
Eğitim Bilgileri	İlkokul	6	2,3
	Ortaokul	15	5,7
	Lise	49	18,6
	Üniversite	164	62,1
	Yüksek Lisans/Doktora	30	11,4
İş Durumu	Öğrenci	72	27,3
	Çalışıyor	127	48,1
	Çalışmıyor	65	24,6
Çevrimiçi dijital oyun oynuyor musunuz?	Evet	221	83,7
	Hayır	43	16,3
Ne kadar zamandır dijital oyun oynuyorsunuz?	1 yıldan az	61	23,1
	1-2 yıl	37	14,0
	3-4 yıl	46	17,4
	5-6 yıl	27	10,2
	7-8 yıl	22	8,3
	9 yıl ve daha fazla	71	26,9
Günlük ortalama dijital oyun oynama süreniz nedir?	30 dakikadan az	78	29,5
	30 dakika- 1 saat	80	30,3
	1-2 saat	50	18,9
	2-4 saat	35	13,3
	4 saatten daha fazla	21	8,0
Dijital oyun için kullandığınız teknolojiler nelerdir	Cep telefonu	218	54,8%
	Tablet	31	7,8%
	Bilgisayar	118	29,6%
	Oyun Konsolu	31	7,8%
İnternette daha çok hangi tür oyun oynarsınız?	Spor oyunları	39	6,9%
	Yarış oyunları	50	8,9%
	Macera/Aksiyon oyunları	84	14,9%

Strateji oyunları	109	19,3%
Bulmaca oyunlar	114	20,2%
Savaş oyunları	99	17,6%
Kumar, şans, bahis oyunları	42	7,4%
Diğer	27	4,8%

Tablo 1'e göre katılımcıların %52,7'si kadın, %47,3'ü erkektir. Yaş dağılımı incelendiğinde, %36,0'ı 24 yaş ve altında iken %64,0'ı 25 yaş ve üstündedir. Katılımcıların %57,6'sı bekar, %42,4'ü evlidir. Eğitim seviyelerine bakıldığında, %2,3'ü ilkokul, %5,7'si ortaokul, %18,6'sı lise, %62,1'i üniversite mezunu ve %11,4'ü yüksek lisans/doktora mezunudur. İş durumlarına göre dağılıma bakıldığında, %27,3'ü öğrenci, %48,1'i çalışan ve %24,6'sı çalışmamaktadır. Katılımcıların %83,7'si çevrimiçi dijital oyun oynamaktadır, %16,3'ü dijital oyun oynamamaktadır. Bu katılımcılar arasında, oyun oynama süreleri şu şekildedir: %23,1'i 1 yıldan az, %14,0'ı 1-2 yıl, %17,4'ü 3-4 yıl, %10,2'si 5-6 yıl, %8,3'ü 7-8 yıl ve %26,9'u 9 yıl ve daha fazladır. Günlük ortalama oyun oynama sürelerine göre dağılıma bakıldığında, %29,5'i 30 dakikadan az, %30,3'ü 30 dakika - 1 saat, %18,9'u 1-2 saat, %13,3'ü 2-4 saat ve %8,0'i 4 saatten daha fazla oyun oynamaktadır. Katılımcıların oyun oynamak için kullandıkları teknolojilere göre dağılım şu şekildedir: %54,8'i cep telefonu, %7,8'i tablet, %29,6'sı bilgisayar ve %7,8'i oyun konsolu kullanmaktadır. İnternette daha çok hangi tür oyunları oynadıklarına göre dağılım ise şöyledir: %6,9'u spor oyunları, %8,9'u yarış oyunları, %14,9'u macera/aksiyon oyunları, %19,3'ü strateji oyunları, %20,2'si bulmaca oyunları, %17,6'sı savaş oyunları, %7,4'ü kumar/şans/bahis oyunları ve %4,8'i diğer türde oyunlar oynamaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, yetişkin bireylerin kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanmıştır. Yetişkin bireylerin; cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim bilgileri, iş durumu, çevrimiçi dijital oyun oynayıp oynamadığı, ne kadar zamandır dijital oyun oynadığı, günlük ortalama dijital oyun oynama süresi, dijital oyun için kullandığınız teknolojik araç/araçlar, internette daha çok hangi tür oyun oynadığı şeklinde kişisel sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2 Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Yetişkinler için dijital oyun bağımlılığı ölçeği 18 yaş üstü bireylere uygulanmak için (Wong ve Hodgins, 2013) geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması, 18 ile 29 yaş aralığındaki haftada en az 2 saat oyun oynayan 509 kişi üzerinde, Göller ve Pişkin (2022) tarafından yürütülmüştür. Ölçek 147 maddeden oluşan madde havuzundan, gerekli araştırmalar yapılarak 31 maddeye indirgenmiş olup kullanılabilir şeklini almıştır. Ölçekte yer alan maddeler beşli likert tipinde (hiç katılmıyorum -0, katılmıyorum -1, kararsızım -2, katılıyorum -3, tamamen katılıyorum -4) yanıtlanmaktadır ve 0 ile 4 arasında puan almaktadır. Tüm sorular cevaplandırılarak ölçekten en yüksek 124 puan alınabilmektedir. Faktörler arasından üçüncüsü tersten puanlanmaktadır. Bu çalışmada bağımlılığın düzeyiyle ilgili 30-39 puan aralığını hafif ve orta düzey olarak, 40 ve üzerindeki puanları ise yüksek düzeyde sorunlu olarak ayıran iki kesme noktası belirlenmiştir. Alınan toplam puanlar arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyinin arttığını belirlemektedir. Bu ölçekte tüm maddeler 6 alt ölçekli bir yapıdan oluşmaktadır. Bunlar, 1-Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları Alt Ölçeği, 2-Öfkeli Yoksunluk Alt Ölçeği, 3-Bağılılık Alt Ölçeği, 4-Başka Çıkma Alt Ölçeği, 5-Üzüntülü Yoksunluk Alt Ölçeği, 6-Utanma Alt Ölçeği şeklindedir. Bu 6 alt ölçekli yapı toplam varyansın %65,42'sini açıklamıştır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerlerinin .65 ile .86 arasında değiştiği, geneli için ise değerin .92 olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular ölçeğin alt boyutları ve geneli için güvenilir bulunmuştur.

3.3.3 Genel Erteleme Ölçeği

Genel Erteleme Ölçeği Yorulmaz ve arkadaşları (2003) tarafından kişilerin erteleme davranışında bulunup bulunmadıklarını belirlemek için geliştirilmiştir ve geçerlilik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek toplam 18 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tipinde (1- beni hiç yansıtmıyor, 2- beni çok az yansıtmıyor, 3- beni biraz yansıtmıyor, 4- beni çoğunlukla yansıtmıyor, 5- beni tamamen yansıtmıyor) yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan 90'dır. Ölçeğin cronbach alpha güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçekte Erteleme ve Zamanı Etkin Kullanma olarak iki alt faktör bulunmaktadır. Erteleme alt faktörün cronbach alpha katsayısı .88, zamanı etkin kullanma alt faktörün cronbach alpha katsayısı da .85 olarak hesaplanmıştır (Çakıcı, 2003).

3.3.4 Duygu Düzenleme Becerileri  l eği

Duygu Düzenleme Becerileri  l eği Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 275  niversite öğrencisinin katılımıyla Vatan ve Kahya (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, beşli likert tipi (0- neredeyse hiçbir zaman, 1- nadiren, 2- bazen, 3- sık sık, 4- neredeyse her zaman) şeklinde yanıtlanmaktadır. Bu ölçekte tüm maddeler 9 alt ölçekli bir yapıdan oluşmaktadır. Bunlar; Farkındalık/Dikkat, Beden Duyumları, Netlik, Anlama, Kabul, Tolerans, Y zleşmeye Hazırlanma,  z-destek, Değişimleme alt ölçekleme şeklinde-dir. Ayrıca DDB  toplam puan ortalaması üzerinden de değerlendirilebilmektedir. Tüm  l ek için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.89, ölçeğin alt faktörleri için Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları 0.49-0.75 arasında bulunmuştur. Duygu Düzenleme Becerileri  l eği ve diğer alt boyutlarının Cronbach alfa katsayısı .70 değerinden büyük olduğu için güvenilir bulunmuştur.

3.4 Verilerin Analizi

Yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme davranışı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelenmek için yapılan bu araştırmada elde edilen veriler SPSS-24 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin korelasyon analizleri ile; değişkenlerin demografik bilgilere göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi analizi ile ve araştırmanın temel hipotezi olan “Bireylerin Dijital Oyun Bağımlılıkları, Genel Erteleme Eğilimleri ve Duygu Düzenleme Becerileri tarafından yordanmaktadır.” hipotezi ise regresyon analizi ile incelenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 2: Ölçek Alt Boyutları ve Toplamları Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1																			
2	-,495*	1																		
3	,178*	,767*	1																	
4	-,349*	,576*	,394**	1																
5	-,300*	,558*	,410**	,900*	1															
6	,290*	-,131*	0,066	-,240*	-,243*	1														
7	-,0,112	,387*	,356**	,654*	,678*	-,135*	1													
8	-,263*	,503*	,376**	,832*	,866*	-,261*	,640*	1												
9	-,299*	,536*	,387**	,842*	,778*	-,130*	,564*	,745*	1											
10	-,345*	,563*	,383**	,948*	,929*	-,424*	,753*	,900*	,833*	1										
11	,480*	-,220*	0,106	-,224*	-,202*	,359*	-,0,040	-,162*	-,180*	-,250*	1									

1 2	,424* *	- 0,108	,191**	- 0,103	- 0,069	,301* *	0,04 9	- 0,060	- 0,079	- ,124*	,772**	1								
1 3	,480* *	- ,227* *	0,09 7	- ,183* *	- ,169* *	,309* *	- 0,02 8	- ,170* *	- ,162* *	- ,216* *	,817**	,839**	1							
1 4	,459* *	- ,178* *	,137* *	- ,170* *	- ,141* *	,332* *	0,02 5	- 0,117	- ,169* *	- ,193* *	,838**	,827**	,871**	1						
1 5	,499* *	- ,240* *	0,09 6	- ,192* *	- ,135* *	,290* *	- 0,08 1	- 0,121	- ,187* *	- ,214* *	,801**	,720**	,763**	,760**	1					
1 6	,523* *	- ,264* *	0,08 7	- ,191* *	- ,154* *	,291* *	- 0,06 2	- ,151* *	- ,181* *	- ,218* *	,801**	,697**	,713**	,759**	,866**	1				
1 7	,336* *	- 0,028	,217**	0,051	0,072	,199* *	,221* *	0,082	- 0,009	0,044	,689**	,708**	,659**	,681**	,652**	,666**	1			
1 8	,493* *	- ,181* *	,159**	- ,195* *	- ,155* *	,349* *	0,01 9	- ,136* *	- ,180* *	- ,214* *	,794**	,758**	,712**	,773**	,722**	,795**	,701**	1		
1 9	,513* *	- ,217* *	,133* *	- ,216* *	- ,188* *	,373* *	- 0,08 2	- ,160* *	- ,201* *	- ,258* *	,853**	,768**	,809**	,832**	,816**	,808**	,649**	,780**	1	
2 0	,526* *	- ,208* *	,153* *	- ,177* *	- ,142* *	,349* *	0,00 3	- ,124* *	- ,168* *	- ,205* *	,920**	,886**	,898**	,917**	,890**	,891**	,801**	,879**	,914**	1
1: Olumlu Erteleme; 2: Olumsuz Erteleme; 3: Genel Erteleme Ölçeği; 4: Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları; 5: Öfkeli yoksunluk; 6: Bağlılık; 7: Başa Çıkma; 8: Üzüntülü yoksunluk; 9: Utanma; 10: Bağımlılık Toplam Puanı; 11: Duygulara Dikkat Etme; 12: Duyguların Bedensel Algısı; 13: Duygular Hakkında Netlik; 14: Duyguları Anlama; 15: Duyguları Kabul; 16: Dayanıklılık: Duyguları Tolere Etme & Duygulara Katlanabilme; 17: İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek için Hazırlanma; 18: Öz-Destek; 19: Değişimleme; 20: Toplam: Duygu Düzenleme Becerileri																				

Tablo 2'ye göre araştırma sorularından olan ölçek toplam puanları arasında ilişkinin ölçülmesine ilişkin korelasyon analizi yapılmıştır. Olumlu Erteleme, Olumsuz Erteleme ($r=-0.495$, $p<0.001$) ve Genel Erteleme Ölçeği ($r=0.178$, $p=0.004$) ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Olumsuz Erteleme, Olumlu Erteleme ($r=-0.495$, $p<0.001$), Genel Erteleme Ölçeği ($r=0.767$, $p<0.001$), Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları ($r=0.576$, $p<0.001$), Öfkeli yoksunluk ($r=0.558$, $p<0.001$) ve Bağımlılık Toplam Puanı ($r=0.563$, $p<0.001$) ile anlamlı düzeyde ilişkilidir.

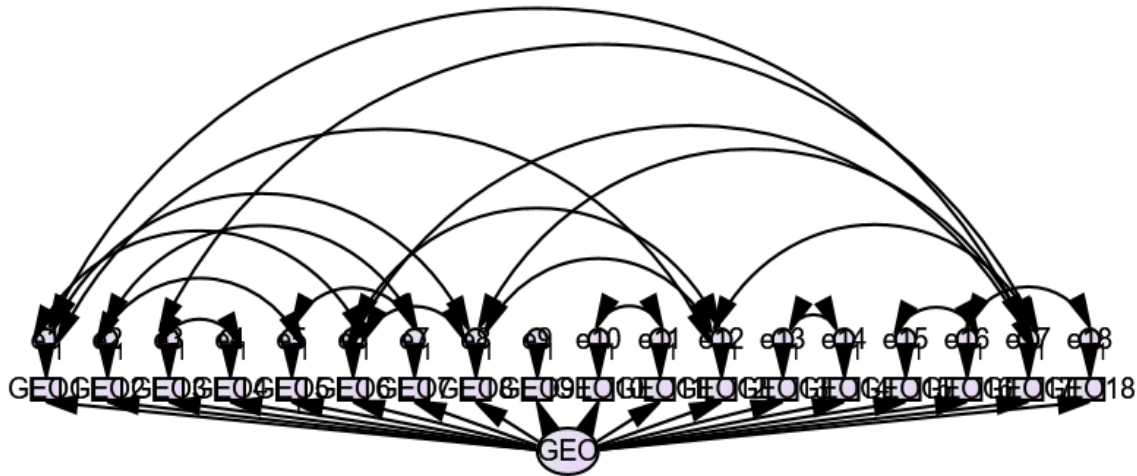
Genel Erteleme Ölçeği, Olumlu Erteleme ($r=0.178$, $p=0.004$), Olumsuz Erteleme ($r=0.767$, $p<0.001$), Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları ($r=0.394$, $p<0.001$), Öfkeli yoksunluk ($r=0.410$, $p<0.001$) ve Bağımlılık Toplam Puanı ($r=0.383$, $p<0.001$) ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları, Öfkeli yoksunluk, Bağımlılık, Başa Çıkma, Üzüntülü yoksunluk, Utanma, Bağımlılık Toplam Puanı gibi duygusal ve davranışsal değişkenler arasında pozitif ve negatif yönlü ilişkiler gözlemlenmektedir. Örneğin, Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları ile Bağımlılık arasında negatif bir ilişki ($r=-0.240$, $p<0.001$) bulunurken, Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları ile Başa Çıkma arasında pozitif bir ilişki ($r=0.654$, $p<0.001$) bulunmaktadır. Duygu Düzenleme Becerileri, diğer duygusal becerilerle de ilişkilidir. Örneğin, Duygu Düzenleme Becerileri ile Duygulara Dikkat Etme arasında pozitif bir ilişki ($r=0.526$, $p<0.001$) bulunmaktadır.

Tablo 3: Ölçek Alt ve Toplam Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

	Min.	Maks.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Duygulara Dikkat Etme	0,00	4,00	2,39	1,05	-0,186	-0,818
Duyguların Bedensel Algısı	0,00	4,00	2,49	1,12	-0,388	-0,827
Duygular Hakkında Netlik	0,00	4,00	2,46	1,11	-0,289	-0,874
Duyguları Anlama	0,00	4,00	2,60	1,07	-0,457	-0,707
Duyguları Kabul	0,00	4,00	2,16	1,16	-0,014	-1,043
Dayanıklılık: Duyguları Tolere Etme & Duygulara Katlanabilme	0,00	4,00	2,23	1,17	-0,120	-1,003
İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek için Hazırlanma	0,00	4,00	2,48	1,11	-0,398	-0,738
Öz-Destek	0,00	4,00	2,44	1,09	-0,321	-0,803
Değişimleme	0,00	4,00	2,31	1,05	-0,120	-0,808
Toplam: Duygu Düzenleme Becerileri	0,00	4,00	2,39	0,98	-0,211	-0,629
Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları	0,00	40,00	9,56	10,41	1,041	0,008
Öfkeli yoksunluk	0,00	16,00	3,51	4,30	1,229	0,583
Bağılılık	0,00	20,00	9,68	5,66	0,053	-0,884
Başa Çıkma	0,00	16,00	7,89	5,00	-0,013	-1,128
Üzüntülü yoksunluk	0,00	20,00	4,38	5,15	1,371	1,302
Utanma	0,00	12,00	3,02	3,42	0,994	-0,161
Bağımlılık Toplam Puanı	0,00	116,00	38,67	27,52	0,915	0,104
Genel Erteleme Ölçeği	18,00	84,00	47,20	10,76	0,120	1,311

Tablo 3'e göre duygu düzenleme becerileri ve dijital oyun bağımlılığı üzerine yapılan ölçümler ile genel erteleme ölçeği sonuçları bulunmaktadır. Duygu düzenleme becerileri altında, katılımcıların duygulara dikkat etme, duyguların bedensel algısı, duygular hakkında netlik, duyguları anlama, duyguları kabul, dayanıklılık, istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma, öz-destek ve değişimleme konularındaki ortalamaları verilmiştir. Bu ölçümlerde, genel olarak 4 üzerinden değerlendirme yapılmış ve katılımcıların genelde orta seviyede olduğu görülmektedir. Örneğin, duygulara dikkat etme ve duyguların bedensel algısı ortalamaları 2,39 ve 2,49 olarak orta seviyede seyretmektedir. Bağımlılık üzerine yapılan ölçümlerde ise, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları, öfkeli yoksunluk, bağımlılık, üzüntülü yoksunluk, utanma ve bağımlılık toplam puanı değerlendirilmiştir. Bu ölçümlerde de genelde orta seviyede değerler elde edilmiştir. Son olarak, genel erteleme ölçeği ile erteleme eğilimleri ölçülmüş ve katılımcıların genelde orta düzeyde bir ertelemeye eğilim gösterdikleri görülmüştür, ortalamaları 47,20 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu ve bu değerlere göre alt boyutların normal dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

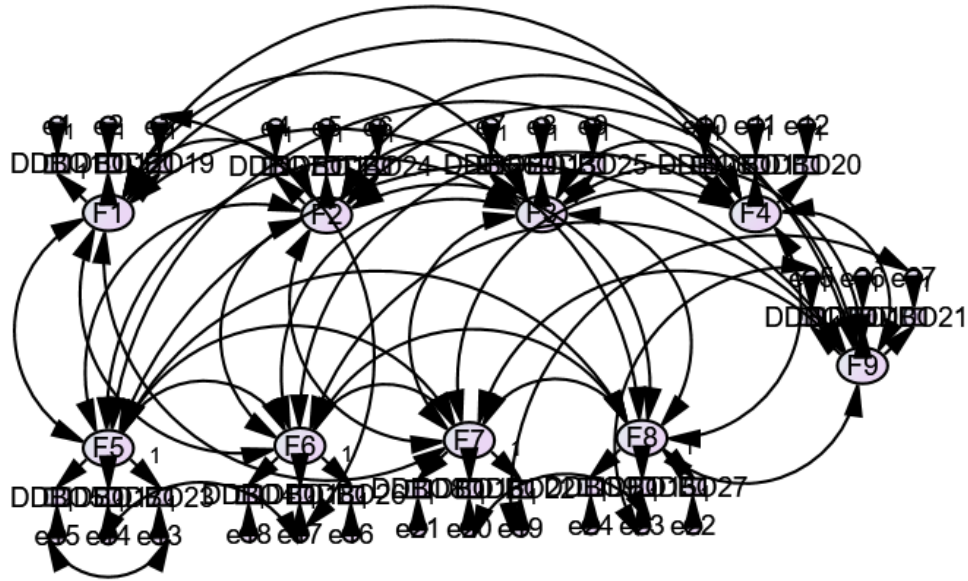
Genel Erteleme Ölçeği'nin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla literatürde önerilen yöntemlerden biri olan doğrulayıcı faktör analizi yapılması ve uyum iyiliği değerlerinin hesaplanması gerekmektedir. AMOS üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi gösterimi Şekil 1'de yer almaktadır.



Şekil 1: Genel Erteleme Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

Ölçeğin orijinalinde 18 madde ve tek boyut olarak belirlenen Genel Erteleleme Ölçeği ‘nin faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri modelin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (RMSEA= 0.099; $X^2/df= 3.58$; CFI=0.922; GFI=0.874; AGFI=0,814).

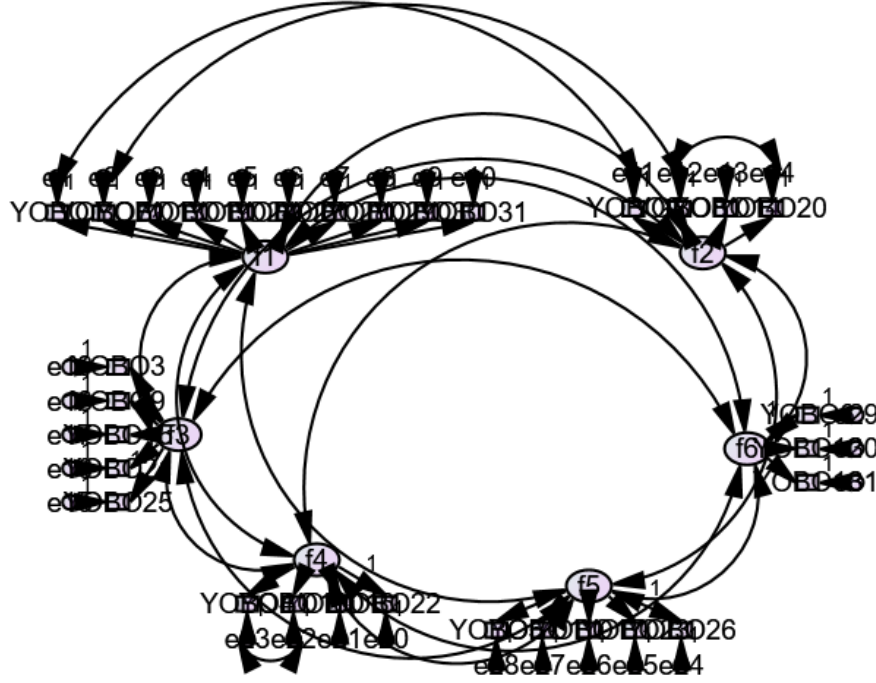
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ‘nin yapı geçerliğini belirlemek maksadıyla literatürde önerilen yöntemlerden biri olan doğrulayıcı faktör analizi yapılması ve uyum iyiliği değerlerinin hesaplanması gerekmektedir. AMOS üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi gösterimi Şekil 2’de yer almaktadır.



Şekil 2: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

Ölçeğin orijinalinde 27 madde ve 9 boyut olarak belirlenen Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ‘nin faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri modelin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (RMSEA= 0.099; $X^2/df= 3.84$; CFI=0.878; GFI=0.858; AGFI=0.876).

Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği 'nin yapı geçerliğini belirlemek maksadıyla literatürde önerilen yöntemlerden biri olan doğrulayıcı faktör analizi yapılması ve uyum iyiliği değerlerinin hesaplanması gerekmektedir. AMOS üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi gösterimi Şekil 3'de yer almaktadır.



Şekil 3: Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

Ölçeğin orijinalinde 31 madde ve 6 boyut olarak belirlenen Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği 'nin faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri modelin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (RMSEA= 0.098; $\chi^2/df= 3.53$; CFI=0.847; GFI=0.825; AGFI=0.871).

Tablo 4: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları	Kadın	139	7,98	9,54	-2,626	0,009
	Erkek	125	11,31	11,09		
Öfkeli yoksunluk	Kadın	139	2,94	3,86	-2,296	0,022
	Erkek	125	4,14	4,68		
Bağılılık	Kadın	139	10,23	5,82	1,665	0,097
	Erkek	125	9,07	5,44		
Başa Çıkma	Kadın	139	7,13	4,88	-2,622	0,009
	Erkek	125	8,73	5,01		
Üzüntülü yoksunluk	Kadın	139	4,11	5,04	-0,914	0,362
	Erkek	125	4,69	5,27		
Utanma	Kadın	139	2,73	3,24	-1,468	0,143
	Erkek	125	3,34	3,60		
Bağımlılık Toplam Puanı	Kadın	139	34,65	26,35	-2,530	0,012
	Erkek	125	43,14	28,20		

Tablo 4'e göre bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçlarına göre kadınlar ($\bar{x}=7.98$) erkeklere ($\bar{x}=11.31$) göre kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar konusunda daha düşük puan almıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=-2.626$, $p=0.009$). Kadınlar ($\bar{x}=2.94$) erkeklere ($\bar{x}=4.14$) göre öfkeli yoksunluk konusunda daha düşük puan almıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=-2.296$, $p=0.022$). Kadınlar ($\bar{x}=7.13$) erkeklere ($\bar{x}=8.73$) göre başa çıkma konusunda daha düşük puan almıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=-2.622$, $p=0.009$). Kadınlar ($\bar{x}=34.65$) erkeklere ($\bar{x}=43.14$) göre bağımlılık toplam puanında daha düşük puan almıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=-2.530$, $p=0.012$).

Tablo 5: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları ile Medeni Durum Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi

	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	s	t	p
Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları	Bekar	152	9,74	11,05	0,327	0,744
	Evli	112	9,31	9,54		
Öfkeli yoksunluk	Bekar	152	3,67	4,63	0,718	0,473
	Evli	112	3,29	3,83		
Bağılılık	Bekar	152	9,45	6,03	-0,761	0,447
	Evli	112	9,99	5,13		
Başa Çıkma	Bekar	152	8,26	5,08	1,404	0,162
	Evli	112	7,38	4,87		
Üzüntülü yoksunluk	Bekar	152	4,76	5,65	1,402	0,162
	Evli	112	3,87	4,35		
Utanma	Bekar	152	3,05	3,56	0,150	0,881
	Evli	112	2,98	3,24		
Bağımlılık Toplam Puanı	Bekar	152	40,02	29,74	0,928	0,354
	Evli	112	36,84	24,19		

Tablo 5'e göre bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılığı ile medeni durum arasında anlamlı farklılaşma görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 6: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları ile Yaş Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi

	Yaş	n	$\bar{x}$	s	t	p
Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları	24 ve altı	95	10,86	12,03	1,532	0,127
	25 ve üstü	169	8,82	9,34		
Öfkeli yoksunluk	24 ve altı	95	4,21	5,01	2,001	0,046
	25 ve üstü	169	3,11	3,81		
Bağılılık	24 ve altı	95	9,08	6,13	-1,287	0,199
	25 ve üstü	169	10,02	5,37		
Başa Çıkma	24 ve altı	95	8,62	5,27	1,797	0,073
	25 ve üstü	169	7,47	4,81		
Üzüntülü yoksunluk	24 ve altı	95	5,33	6,14	2,251	0,025
	25 ve üstü	169	3,85	4,43		
Utanma	24 ve altı	95	3,12	3,68	0,344	0,731
	25 ve üstü	169	2,96	3,28		
Bağımlılık Toplam Puanı	24 ve altı	95	43,05	31,67	1,950	0,052
	25 ve üstü	169	36,21	24,64		

Tablo 6'ya göre bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçlarına göre 24 yaş ve altındaki bireyler ($\bar{x}$ =4.21) 25 yaş ve üstündeki bireylere ($\bar{x}$ =3.11) göre öfkeli yoksunluk konusunda daha yüksek puan almıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t=2.001, p=0.046). 24 yaş ve altındaki bireyler ($\bar{x}$ =5.33) 25 yaş ve üstündeki bireylere ($\bar{x}$ =3.85) göre üzüntülü yoksunluk konusunda daha yüksek puan almıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t=2.251, p=0.025).

Tablo 7: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Eğitim Düzeyi Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları	İlköğretim	21	7,62	9,01	1,155	,327
	Lise	49	11,78	12,59		
	Üniversite	164	9,38	9,97		
	Yüksek	30	8,27	9,66		
	Lisans/Doktora					
Öfkeli yoksunluk	İlköğretim	21	2,67	3,88	2,031	,110
	Lise	49	4,76	5,47		
	Üniversite	164	3,38	4,09		
	Yüksek	30	2,73	3,20		
	Lisans/Doktora					
Bağılılık	İlköğretim	21	9,19	5,39	1,596	,191
	Lise	49	8,24	6,02		
	Üniversite	164	10,21	5,65		
	Yüksek	30	9,50	5,10		
	Lisans/Doktora					
Başa Çıkma	İlköğretim	21	4,95	4,64	3,771	,011
	Lise	49	7,94	5,73		1-3*
	Üniversite	164	8,46	4,78		
	Yüksek	30	6,73	4,43		
	Lisans/Doktora					
Üzüntülü yoksunluk	İlköğretim	21	3,67	5,00	2,490	,061
	Lise	49	6,00	6,83		
	Üniversite	164	4,23	4,72		

	Yüksek Lisans/Doktora	30	3,07	3,72		
Utanma	İlköğretim	21	2,57	3,26	,432	,731
	Lise	49	3,47	3,57		
	Üniversite	164	2,97	3,31		
	Yüksek Lisans/Doktora	30	2,87	3,94		
Bağımlılık Toplam Puanı	İlköğretim	21	32,29	23,58	1,738	,160
	Lise	49	45,69	33,15		
	Üniversite	164	38,21	26,51		
	Yüksek Lisans/Doktora	30	34,17	24,10		

Tablo 7'ye göre tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ait ölçek ortalamalarına bakıldığında başa çıkma ile eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark görülmektedir ($F=3,771$; $p<0.05$). Lise mezunu olanların ($\bar{x}=7.94$), ilköğretim mezunu olanlara göre ($\bar{x}=4.95$) başa çıkma konusunda daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 8: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile İş Durumu Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi

	Çalışma Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları	Öğrenci	72	9,04	9,98	,221	,802
	Çalışıyor	127	9,99	10,30		
	Çalışmıyor	65	9,28	11,21		
Öfkeli yoksunluk	Öğrenci	72	3,38	4,02	,061	,941
	Çalışıyor	127	3,52	4,14		
	Çalışmıyor	65	3,63	4,95		
Bağıllık	Öğrenci	72	9,00	5,53	,777	,461
	Çalışıyor	127	10,04	5,26		
	Çalışmıyor	65	9,74	6,52		
Başa Çıkma	Öğrenci	72	8,47	4,84	1,731	,179
	Çalışıyor	127	8,04	4,95		
	Çalışmıyor	65	6,94	5,22		
Üzüntülü yoksunluk	Öğrenci	72	4,21	5,24	,166	,847
	Çalışıyor	127	4,32	4,71		
	Çalışmıyor	65	4,69	5,89		
Utanma	Öğrenci	72	2,74	3,26	,354	,702
	Çalışıyor	127	3,16	3,50		
	Çalışmıyor	65	3,06	3,46		
Bağımlılık Toplam Puanı	Öğrenci	72	38,83	26,45	,038	,963
	Çalışıyor	127	38,99	26,35		
	Çalışmıyor	65	37,86	31,12		

Tablo 8'e göre tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ait ölçek ortalamalarına bakıldığında iş durumuna göre anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 9: Genel Erteleme Ölçeği Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Genel Erteleme Ölçeği	Kadın	139	47,43	10,38	0,367	0,714
	Erkek	125	46,94	11,19		
Olumlu Erteleme	Kadın	139	21,68	7,82	-0,640	0,522
	Erkek	125	22,30	8,09		
Olumsuz Erteleme	Kadın	139	25,76	12,32	0,742	0,459
	Erkek	125	24,64	12,05		

Tablo 9'a göre bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçlarında Genel Erteleme Ölçeği Alt Boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir.

Tablo 10: Genel Erteleme Ölçeği Alt Boyutları ile Medeni Durum Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi

	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	s	t	p
Genel Erteleme Ölçeği	Bekar	152	47,80	9,79	1,059	0,290
	Evli	112	46,38	11,94		
Olumlu Erteleme	Bekar	152	21,64	7,60	-0,783	0,434
	Evli	112	22,42	8,40		
Olumsuz Erteleme	Bekar	152	26,16	12,40	1,449	0,149
	Evli	112	23,96	11,81		

Tablo 10'a göre bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçlarına göre genel erteleme ölçeği alt boyutları ile medeni durum arasında anlamlı farklılaşma görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 11: Genel Erteleme Ölçeği Alt Boyutları ile Yaş Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi

	Yaş	n	$\bar{x}$	s	t	p
Genel Erteleme Ölçeği	24 ve altı	95	47,52	9,68	0,356	0,722
	25 ve üstü	169	47,02	11,34		
Olumlu Erteleme	24 ve altı	95	21,03	7,91	-1,448	0,149
	25 ve üstü	169	22,50	7,94		
Olumsuz Erteleme	24 ve altı	95	26,48	12,50	1,258	0,209
	25 ve üstü	169	24,52	11,98		

Tablo 11'e göre bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçlarına göre genel erteleme ölçeği alt boyutları ile yaş arasında anlamlı farklılaşma görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 12: Genel Erteleme Ölçeği Alt Boyutları ile Eğitim Düzeyi Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Genel Erteleme Ölçeği	İlköğretim	21	48,43	16,54	,202	,895
	Lise	49	47,33	12,48		
	Üniversite	164	46,86	9,20		
	Yüksek	30	48,00	11,19		
	Lisans/Doktora					
Olumlu Erteleme	İlköğretim	21	24,24	8,20	1,339	,262
	Lise	49	20,59	8,98		
	Üniversite	164	22,29	7,61		
	Yüksek	30	20,90	7,61		
	Lisans/Doktora					
Olumsuz Erteleme	İlköğretim	21	24,19	13,34	,695	,556
	Lise	49	26,73	12,69		
	Üniversite	164	24,57	11,70		
	Yüksek	30	27,10	13,30		
	Lisans/Doktora					

Tablo 12'ye yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların eğitim düzeyi ile genel erteleme ölçeği alt boyutları arasındaki farklılaşma açıklanmaktadır.

Tablo 12'ye göre tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ait ölçek ortalamalarına bakıldığında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 13: Genel Erteleme Ölçeği Alt Boyutları ile Çalışma Durumu Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi

	Çalışma Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Genel Erteleme Ölçeği	Öğrenci	72	46,88	9,63	,068	,935
	Çalışıyor	127	47,44	10,72		
	Çalışmıyor	65	47,09	12,09		
Olumlu Erteleme	Öğrenci	72	20,93	6,93	1,707	,183
	Çalışıyor	127	22,90	7,89		
	Çalışmıyor	65	21,32	8,95		
Olumsuz Erteleme	Öğrenci	72	25,94	11,43	,387	,679
	Çalışıyor	127	24,54	12,27		
	Çalışmıyor	65	25,77	12,91		

Tablo 13'e yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların çalışma durumu ile genel erteleme ölçeği alt boyutları arasındaki farklılaşma açıklanmaktadır.

Tablo 13'e göre tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ait ölçek ortalamalarına bakıldığında çalışma durumuna göre anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 14: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Duygulara Dikkat Etme	Kadın	139	2,39	1,06	0,051	0,959
	Erkek	125	2,39	1,05		
Duyguların Bedensel Algısı	Kadın	139	2,57	1,11	1,167	0,244
	Erkek	125	2,41	1,12		
Duygular Hakkında Netlik	Kadın	139	2,51	1,13	0,717	0,474
	Erkek	125	2,41	1,09		
Duyguları Anlama	Kadın	139	2,63	1,07	0,515	0,607
	Erkek	125	2,56	1,08		
Duyguları Kabul	Kadın	139	2,16	1,18	-0,047	0,962
	Erkek	125	2,16	1,15		
Dayanıklılık: Duyguları Tolere Etme & Duygulara Katlanabilme	Kadın	139	2,16	1,19	-0,978	0,329
	Erkek	125	2,30	1,14		
İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek için Hazırlanma	Kadın	139	2,40	1,11	-1,298	0,195
	Erkek	125	2,58	1,11		
Öz-Destek	Kadın	139	2,44	1,13	0,106	0,915
	Erkek	125	2,43	1,05		
Değişimleme	Kadın	139	2,27	1,07	-0,585	0,559
	Erkek	125	2,35	1,03		
Toplam: Duygu Düzenleme Becerileri	Kadın	139	2,39	0,99	-0,049	0,961
	Erkek	125	2,40	0,97		

Tablo 14'e göre bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçlarına göre Duygu düzenleme becerileri alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşma görülmemektedir ($p>0.05$).



Tablo 15: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları ile Yaş Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi

	Yaş	n	$\bar{x}$	s	t	p
Duygulara Dikkat Etme	24 ve altı	95	2,36	1,06	-0,332	0,740
	25 ve üstü	169	2,41	1,05		
Duyguların Bedensel Algısı	24 ve altı	95	2,46	1,13	-0,357	0,721
	25 ve üstü	169	2,51	1,11		
Duygular Hakkında Netlik	24 ve altı	95	2,32	1,13	-1,509	0,133
	25 ve üstü	169	2,54	1,09		
Duyguları Anlama	24 ve altı	95	2,56	1,06	-0,391	0,696
	25 ve üstü	169	2,62	1,08		
Duyguları Kabul	24 ve altı	95	2,15	1,26	-0,122	0,903
	25 ve üstü	169	2,17	1,11		
Dayanıklılık: Duyguları Tolere Etme & Duygulara Katlanabilme	24 ve altı	95	2,20	1,24	-0,321	0,748
	25 ve üstü	169	2,24	1,12		
İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek için Hazırlanma	24 ve altı	95	2,66	1,15	1,989	0,048*
	25 ve üstü	169	2,38	1,08		
Öz-Destek	24 ve altı	95	2,42	1,16	-0,137	0,891
	25 ve üstü	169	2,44	1,05		
Değişimleme	24 ve altı	95	2,23	1,12	-0,915	0,361
	25 ve üstü	169	2,35	1,01		
	24 ve altı	95	2,37	0,99	-0,256	0,798

Toplam: Duygu Düzenleme
Becerileri

25 ve  st 

169

2,41

0,98

Tablo 15'e göre bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçlarına göre 24 yaşı ve altı ($\bar{x}=2.66$) ve 25 yaşı ve üstü ($\bar{x}=2.38$) arasında istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma konusunda anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t=1.989$, $p=0.048$).



Tablo 16: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları ile Medeni Durum Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Analizi

	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	s	t	p
Duygulara Dikkat Etme	Bekar	152	2,49	1,04	1,864	0,063
	Evli	112	2,25	1,06		
Duyguların Bedensel Algısı	Bekar	152	2,62	1,06	2,230	0,027
	Evli	112	2,32	1,17		
Duygular Hakkında Netlik	Bekar	152	2,54	1,10	1,406	0,161
	Evli	112	2,35	1,11		
Duyguları Anlama	Bekar	152	2,73	1,01	2,349	0,020
	Evli	112	2,42	1,13		
Duyguları Kabul	Bekar	152	2,24	1,18	1,337	0,182
	Evli	112	2,05	1,14		
Dayanıklılık: Duyguları Tolere Etme & Duygulara Katlanabilme	Bekar	152	2,29	1,18	1,081	0,281
	Evli	112	2,14	1,15		
İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek için Hazırlanma	Bekar	152	2,65	1,09	2,874	0,004
	Evli	112	2,26	1,11		
Öz-Destek	Bekar	152	2,57	1,06	2,254	0,025
	Evli	112	2,26	1,12		
Değişimleme	Bekar	152	2,38	1,05	1,352	0,178
	Evli	112	2,21	1,04		
	Bekar	152	2,50	0,94	2,088	0,038

**Toplam: Duygu Düzenleme
Becerileri**

Evli

112

2,25

1,02

Tablo 16'ya göre bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçlarına göre bekâr bireylerin ($\bar{x} = 2,62$) duyguların bedensel algısı konusundaki ortalamaları, evli bireylerinkinden ($\bar{x} = 2,32$) anlamlı derecede daha yüksektir ($t = 2,230$, $p = 0,027$). Bekâr bireylerin ($\bar{x} = 2,73$) duyguları anlama konusundaki ortalamaları, evli bireylerinkinden ($\bar{x} = 2,42$) anlamlı derecede daha yüksektir ($t = 2,349$, $p = 0,020$). Bekâr bireylerin ($\bar{x} = 2,65$) istenmeyen duygularla karşı karşıya gelme için hazırlanma konusundaki ortalamaları, evli bireylerinkinden ($\bar{x} = 2,26$) anlamlı derecede daha yüksektir ($t = 2,874$, $p = 0,004$). Bekâr bireylerin ($\bar{x} = 2,57$) öz-destek konusundaki ortalamaları, evli bireylerinkinden ($\bar{x} = 2,26$) anlamlı derecede daha yüksektir ($t = 2,254$, $p = 0,025$). Bekâr bireylerin ($\bar{x} = 2,50$) toplam duygu düzenleme becerileri konusundaki ortalamaları, evli bireylerinkinden ($\bar{x} = 2,25$) anlamlı derecede daha yüksektir ($t = 2,088$, $p = 0,038$).

Tablo 17: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları ile Eğitim Düzeyi Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Duygulara Dikkat Etme	İlköğretim	21	2,17	1,21	2,428	,066
	Lise	49	2,07	1,15		
	Üniversite	164	2,50	0,97		
	Yüksek	30	2,46	1,15		
	Lisans/Doktora					
Duyguların Bedensel Algısı	İlköğretim	21	2,21	1,33	1,231	,299
	Lise	49	2,34	1,17		
	Üniversite	164	2,53	1,08		
	Yüksek	30	2,71	1,02		
	Lisans/Doktora					
Duygular Hakkında Netlik	İlköğretim	21	2,21	1,28	1,492	,217
	Lise	49	2,24	1,20		
	Üniversite	164	2,52	1,05		
	Yüksek	30	2,67	1,11		
	Lisans/Doktora					
Duyguları Anlama	İlköğretim	21	2,27	1,32	1,486	,219
	Lise	49	2,42	1,21		
	Üniversite	164	2,66	0,99		
	Yüksek	30	2,74	1,07		
	Lisans/Doktora					
Duyguları Kabul	İlköğretim	21	2,03	1,23	,995	,396
	Lise	49	1,93	1,21		
	Üniversite	164	2,23	1,13		

	Yüksek Lisans/Doktora	30	2,23	1,24		
Dayanıklılık: Duyguları Tolere Etme & Duygulara Katlanabilme	İlköğretim	21	2,11	1,21	,540	,655
	Lise	49	2,07	1,28		
	Üniversite	164	2,27	1,11		
	Yüksek Lisans/Doktora	30	2,34	1,28		
İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek için Hazırlanma	İlköğretim	21	2,21	1,29	,844	,471
	Lise	49	2,40	1,25		
	Üniversite	164	2,56	1,04		
	Yüksek Lisans/Doktora	30	2,39	1,13		
Öz-Destek	İlköğretim	21	2,32	1,30	1,184	,316
	Lise	49	2,20	1,23		
	Üniversite	164	2,52	1,01		
	Yüksek Lisans/Doktora	30	2,42	1,12		
Değişimleme	İlköğretim	21	2,00	1,20	1,662	,176
	Lise	49	2,10	1,18		
	Üniversite	164	2,39	0,98		
	Yüksek Lisans/Doktora	30	2,38	1,02		
Toplam: Duygu Düzenleme Becerileri	İlköğretim	21	2,17	1,15	1,403	,242
	Lise	49	2,20	1,07		

Üniversite	164	2,47	0,91
Yüksek Lisans/Doktora	30	2,48	1,03

Tablo 17'ye göre tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ait ölçek alt boyutlarına bakıldığında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 18: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları ile Çalışma Durumu Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi

	Çalışma Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Duygulara Dikkat Etme	Öğrenci	72	2,44	0,95	,173	,841
	Çalışıyor	127	2,39	1,09		
	Çalışmıyor	65	2,33	1,10		
Duyguların Bedensel Algısı	Öğrenci	72	2,56	1,05	,262	,770
	Çalışıyor	127	2,45	1,15		
	Çalışmıyor	65	2,50	1,13		
Duygular Hakkında Netlik	Öğrenci	72	2,43	1,06	,068	,934
	Çalışıyor	127	2,49	1,11		
	Çalışmıyor	65	2,44	1,16		
Duyguları Anlama	Öğrenci	72	2,65	0,96	,165	,848
	Çalışıyor	127	2,56	1,11		
	Çalışmıyor	65	2,61	1,13		
Duyguları Kabul	Öğrenci	72	2,21	1,15	,172	,842
	Çalışıyor	127	2,17	1,17		

	Çalışmıyor	65	2,09	1,17		
Dayanıklılık: Duyguları Tolere Etme & Duygulara Katlanabilme	Öğrenci	72	2,27	1,18	,877	,417
	Çalışıyor	127	2,29	1,19		
	Çalışmıyor	65	2,06	1,11		
İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek için Hazırlanma	Öğrenci	72	2,62	1,06	,764	,467
	Çalışıyor	127	2,43	1,14		
	Çalışmıyor	65	2,44	1,11		
Öz-Destek	Öğrenci	72	2,47	1,10	,220	,803
	Çalışıyor	127	2,46	1,12		
	Çalışmıyor	65	2,36	1,04		
Değişimleme	Öğrenci	72	2,32	1,03	,622	,538
	Çalışıyor	127	2,36	1,07		
	Çalışmıyor	65	2,18	1,02		
Toplam: Duygu Düzenleme Becerileri	Öğrenci	72	2,44	0,90	,195	,823
	Çalışıyor	127	2,40	1,04		
	Çalışmıyor	65	2,34	0,96		

Tablo 18'e göre tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ait ölçek alt boyutlarına bakıldığında çalışma durumuna göre anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 19: Dijital Oyun Bağımlılıklarının Genel Erteleme Eğilimleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Tarafından Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	%95 Güven Aralığı		p
				Alt Sınır	Üst Sınır	
Genel Erteleme Eğilimleri	5,584	7,299	,424	,806	1,364	<0,01
Duygu Düzenleme Becerileri	-7,570	1,556	-,270	-10,633	-4,507	<0,01
Dijital Oyun Bağımlılıkları	237,599	21,212		-8,789	19,957	<0,01
Model Özeti:						
R=0,466; R ² = 0,218; Adj. R ² = 0,212; Std. Error= 24.43 F=36.298; p=0,000*						

Tablo 19'a göre genel erteleme eğilimleri ve duygu düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılıkları üzerindeki etkisini belirleyebilmek için uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=36.298; p<0.05). Dijital oyun bağımlılıkları üzerinde meydana gelen değişimin %21.8'i (R² = 0,218) modele dâhil edilen genel erteleme eğilimleri ve duygu düzenleme becerileri tarafından açıklanmaktadır. Her bir bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin belli bir güven seviyesinde anlamlı olup olmadığı test edilmelidir. Bağımsız değişkenlerden genel erteleme dijital oyun bağımlılıklarını pozitif yönde yordamaktadır (Std. Beta=0,424). Bağımsız değişkenlerden duygu düzenleme becerileri dijital oyun bağımlılıkları negatif yönde yordamaktadır (Std. Beta= - 0,270).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme davranışı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin bazı demografik özelliklere göre durumunu inceleyen bu araştırma, toplam 264 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan 139'unun kadın, 125'inin erkek olduğu görülmektedir. Araştırma, dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme davranışı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi anlamak için önemli bir adım sunmakla birlikte, genel erteleme davranışı ile duygu düzenleme becerilerinin, dijital oyun bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisine de dikkat çekmiştir. Ayrıca demografik bilgiler arasından bireylerin cinsiyeti, medeni durumu, yaşı, eğitim düzeyi ve iş durumu ile dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme davranışı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiye de bakılmıştır.

Araştırmanın temel sorusu, dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme davranışı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerinedir. Bu kapsamda, ilgili değişkenlerin ölçülmesinde kullanılan ölçekler ve alt boyutlarının birbiri ile ilişkisine bakılmak üzere korelasyon analizi, genel erteleme davranışı ve duygu düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisine bakılmak üzere çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizine bakıldığında, ölçeklerin kendi alt boyutları ile pozitif yönde güçlü korelasyonlar görülürken; diğerleri ile korelasyonunda orta düzeyde pozitif yönde korelasyonlar görülmüştür. Bunlar, genel erteleme değişkeninin zamanı etkin kullanma alt boyutu ile duygu düzenleme becerileri değişkeninin duygulara dikkat etme, duyguların bedensel algısı, duygular hakkında netlik, duyguları anlama, duyguları kabul, dayanıklılık-duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme, öz-destek, değişimleme ve toplam duygu düzenleme becerileri arasındaki pozitif yönde orta düzeydeki anlamlı ilişkiler olarak sıralanabilir. Bu korelasyon sonuçları, ertelemenin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki yordayıcılığını destekler niteliktedir. Yapılan çoklu regresyon analizinde ise genel erteleme davranışı ve duygu düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dijital oyun bağımlılıkları üzerinde meydana gelen değişimin modele dâhil edilen genel erteleme eğilimleri ve duygu düzenleme becerileri tarafından açıklanmaktadır. Her bir bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin belli bir güven seviyesinde anlamlı olup olmadığı test edildiğinde ise bağımsız değişkenlerden genel ertelemenin dijital oyun bağımlılıklarını pozitif yönde yordamaktadır. Özüt tarafından (2024) ergenler ile yapılan dijital oyun bağımlılığı ve akademik erteleme ilişkisine

bakılan bir araştırmada dijital oyun oynama süresi arttığında akademik erteleme davranışının arttığı bulunmuştur (Özüt, 2024). Mevcut çalışma bulguları yapılan çalışmaları destekler niteliktedir. Bağımsız değişkenlerden duygu düzenleme becerileri ise dijital oyun bağımlılığını negatif yönde yordadığı görülmektedir. Duygu düzenleme becerileri/stratejileri ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya bakıldığında, yüksek duygu düzenleme becerileri ile yüksek erteleme davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edildiği görülmektedir (Pychyl ve Sirois, 2016). Alanda yapılmış araştırmalar ile karşılaştırıldığında, elde edilen bulguların ilgili alanyazın ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Bireylerin erteleme davranışının artmasıyla birlikte artan dijital oyun bağımlılığı, bu durumdaki bireylerin içinden çıkılması zor bir döngüye girdiğine işaret etmektedir. Hayatın içinde erteleme davranışını birçok kez gösteren bireylerin bunu sürdürmesinde en ulaşılabilir yollardan biri dijital oyunlardır. Dijital oyunun verdiği hazdan uzak kalmanın başlı başına baş etme becerisi gerektirdiği durumlarda ise erteleme davranışı gösteren bireylerin daha çok zorlandığını görmek araştırma bulguları ile de kanıtlanmıştır.

Diğer yandan, duygu düzenleme becerisi ölçeğinden alınan toplam puanın, dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden alınan puan ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. İlgili literatüre bakıldığında bu bulgular ile örtüşen araştırmalar olduğu görülmektedir (Barut, 2019; Davison, 2018; Sarsanbayeva ve ark., 2020). Duygu düzenleme becerileri, farklı düzeylerde de olsa, işlevsel olup olmadığı tartışılır bir halde de olsa, her bireyde bulunan becerilerdir. Bireyler, duygularını fark etme, anlama, kabul etme ve yüzleşme gibi temel süreçler ve kendini/başkasını suçlama, gerçekliği görebilme, baş edebilme gibi stratejilerle duygu düzenlemeyi kişiye özel bir hal ile sağlamaktadır. Bu noktada, bu beceriler sağlıklı ve kendini kabul eden, kapsayıcı bir konumda olduğunda, bağımlılık gibi bireyin iradesini kullanmakta zorlandığı hallerde destekleyici bir yapıya dönüşmektedir. Dijital oyun bağımlılığında da benzer ilişki kurulmuştur. Araştırma bulgularına bakıldığında duygu düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu, yani daha iyi duygu düzenleme becerilerine sahip bireylerin daha az dijital oyun bağımlılığı riski taşıdığı bulunmuştur. Bu bulgular, bireylerin dijital oyun bağımlılığı riskini belirlemede ve müdahale stratejileri geliştirmede duygu düzenleme becerilerinin ve genel erteleme eğilimlerinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve erteleme eğilimlerinin azaltılması, dijital oyun bağımlılığının önlenmesinde etkili bir strateji olabilir.

Araştırmaya konu olan değişkenlerin, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve çalışma durumu demografik bilgileri ile ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara bakıldığında, genel erteleme davranışı ve alt boyutlarının cinsiyete, medeni duruma, yaşa, eğitim düzeyine ve çalışma durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dijital oyun bağımlılığı ve alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bulgulara göre, kadınların erkeklere göre kontrol kaybı-olumsuz sonuçlar, başa çıkma ve öfkeli yoksunluk alt boyutları ile dijital oyun bağımlılığı toplam puanında daha düşük sonuçlar almışlardır. Bu sonuçlara bakıldığında, bireyde dijital oyun bağımlılığı geliştirmeye erkeklerin kadınlardan daha yatkın olduğu sonucuna ulaşılabilir. Dijital oyun bağımlılığının yaşa göre analizi yapıldığında, 19-24 yaş aralığındaki bireylerin, öfkeli yoksunluk ve üzüntülü yoksunluk alt boyutlarında, 25-29 yaş aralığındaki bireylerden daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu sonuçlar, bireylerin dijital oyunlardan yoksun kalması durumunda verilen duygusal tepkilerin yaşa göre değişkenlik gösterdiğini ifade etmektedir. 2000’li yıllardan sonra dijitalleşmenin hız kazanması ve ulaşılabilirliğin kolaylaşması 25 yaş altı bireyleri daha kolay etkilemesi ve gelişim dönemlerine bakıldığında olgunlaşma yaşının ortalama 25 yaşı bulması (Jaworska ve MacQueen, 2015) elde edilen bu bulguyu destekler nitelikte olabilir. Eğitim düzeyine göre dijital oyun bağımlılığı alt ölçek puanlarına bakıldığında, lise mezunu olan bireylerin ilköğretim mezunu olanlara göre başa çıkma konusunda daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Diğer eğitim düzeyleri arasında ise anlamlı bir farka ulaşılmamıştır. Medeni durum ve iş durumu ortalama puanlarına bakıldığında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Duygu düzenleme becerileri istenmeyen duygularla karşı karşıya gelme alt boyutunda 19-24 yaş aralığındaki bireyler ile 25-29 yaş aralığındaki bireyler arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Duygu düzenleme becerileri alt boyutlarından duyguların bedensel algısı, duyguları anlama, istenmeyen duygularla karşı karşıya gelme, öz-destek alt boyutlarında bekar bireylerin evli bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Duygu düzenleme becerileri toplam puanlarında da aynı durum söz konusudur; bekar bireylerin duygu düzenleme becerileri toplam puanları evli bireylerden daha yüksektir. Bu araştırmaya 152 bekar, 112 evli birey katılım sağlamıştır. Bulgulara bakıldığında, bekar bireylerin duygularını anlama, düzenleme ve yönetmede evli bireylerden daha başarılı olduğu yorumu yapılabilir. Cinsiyet, eğitim durumu ve çalışma durumu ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farka ulaşılmamıştır.

ÖNERİLER

Yapılan araştırmalar ve yukarıda bahsedilen ilişkilerin karmaşıklığı, dijital oyun bağımlılığı, erteleme davranışı ve duygu düzenleme becerilerini ele almak için bütünsel bir yaklaşımın gerekliliğini vurgular. Dijital bağımlılık sorunlarına yönelik etkili müdahaleler ve stratejiler geliştirmek, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve toplumsal uyumu güçlendirmek için önemlidir. Bu kapsamda, duygusal yönetimi ve sosyal becerileri geliştiren eğitim programları ve dijital oyun bağımlılığı ile mücadele eden destek grupları, toplum genelinde pozitif bir etki yaratabilir.

Bu çalışmada örneklemini, 19-29 yaş aralığındaki yetişkinler oluşturmaktadır. İlgili alanyazında okul öncesi dönemden ergenliğe kadar daha küçük yaş gruplarına yönelik çalışmalara rastlanmış fakat yetişkinlere yönelik çalışmaların sınırlı kaldığı gözlemlenmiştir. Bu kapsamda, yetişkin yaş gruplarıyla yapılacak çalışmalar artırılabilir. Dijital oyunların yoğun bir şekilde oynandığı bu dönemde, bilinçli yetişkinlerin artması, her yaş grubuna etki edebilecek bir adım olacaktır.

Bu araştırma ilgili ölçekleri dolduran 264 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Dijital oyunlar oynayan bireylerden alınan geri bildirimler ve bu araştırmanın “dijital oyun bağımlılığı ve erteleme arasındaki anlamlı ilişkisi” bulguları doğrultusunda katılımcı sayısının artırılmasında güçlük yaşanmıştır. Bu kişilere ulaşılabilirlik konusunda yapılacak çalışmaların artması daha kapsamlı bir analiz için fayda sağlayabilir.

Demografik bilgi formunda dijital oyun oynama ile ilgili daha kapsamlı sorulara yer verilebilir. Örneğin, dijital oyunları çevrimiçi/çevrimdışı oynama, tek başına veya grup ile oynama, dijital oyunlarla ilgili sosyal platformlara katılma durumu gibi sorular eklenebilir. Böylece, bireylerin dijital oyunlara yönelik ilgisi ve yaşantısına dair daha fazla bilgi edinmek mümkün olabilir.

Dijital oyun bağımlılığı ve etkileri, erteleme kontrol edilebilmesi ve duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi hakkında ilgili kişi ve kurumlarca psikoeğitim programları, grup çalışmaları ve bilgilendirme söyleşileri oluşturulabilir. Bu konuda hayatı önemli ölçüde olumsuz etkilenen bireylerin farkındalık kazandırılarak psikolojik destek birimlerine yönlendirilmeleri sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akpınar, O. ve Öz, F. S. (2013). Gerçeklik terapisi, özellikler, temel kavramlar, tedavi, uygulama ve değerlendirme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(43), 1-22.
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ayyıldız, D. (2021). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, davranışsal duygusal sorunlar ve olumsuz bilişsel hatalar arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Baldemir, H. ve Övür, A. (2021). Dijital oyun bağımlılığının yeni yüzü olarak pubg mobile. *İletişim Bilimi Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 139-153.
- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Balkıs, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychoterapies*, 13(1), 57-74.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bayzan, Ş. ve Güneş, A. (2022). Dijital oyun tarihi ve türk oyun medyası. Ş. Sağıroğlu, H. İ. Bülbül, A. Kılıç, M. Küçükali, Ş. Bayzan, Y. Samur (Ed.), *Dijital oyunlar-1: Araçlar, metodolojiler, uygulamalar ve öneriler* (s. 25-78) içinde. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck, B. L., Koons, S. R., ve Milgrim, D. L. (2001). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, selfconsciousness, self-esteem, and self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality*, 16(1), 3-11.
- Beck, J. (2020). *Bilişsel Davranışçı Terapi-Temelleri ve Ötesi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Berking, M. ve Znoj H. (2008). Entwicklung und validierung eines fragebogens zur standardisierten selbsteinschätzung emotionaler kompetenzen [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills]. *Zeitschrift für Psychiatrie Psychologie und Psychotherapie*, 56(2), 141-152.
- Berking, M., & Whitley, B. (2018). *Duygulanım düzenleme eğitimi: Uygulamacı el kitabı*. (S. Vatan, S. Piri Erbaş, Y. Kahya, Çev.) Ankara: Nobel Yayınevi.

- Bintaş-Zörer, P. ve Yorulmaz, O. (2022). Duygu düzenlemeye güncel bir bakış: bağlamsal faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 195-206.
- Brand, M., Young, K., Laier, C., Wölfling, K. and Potenza, M. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific internet-use disorders: An interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266.
- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (2009). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge, MA: Da Capo Lifelong.
- Choi, J. N. ve Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-212.
- Chu, A. H. C., ve Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "Active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Cooper, R. ve Sawaf, A. (2003). *Liderlikte Duygusal Zekâ: Yönetim ve Organizasyonlarda Duygusal Zeka (EQ)*. (Z. B. Ayman, B. Sancar, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Çeviren: Tuncay Ergene, Ankara: Mentis Yayınları.
- Çakıcı, D. (2003) *Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme Ve Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Davison, C. B., Attallah, S. and Argyriou, E. (2018). Emotion regulation and internet gaming disorder. *Academic Exchange Quarterly*, 22(1), 1096-1453.
- Ecirli, H. ve Ogelman, H.G. (2015). Beş-altı yaş çocukları için duygu düzenleme stratejileri ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışması. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 4(13), 85-100.
- Elliot, R. (2002). *A ten-year study of procrastination stability*. [Unpublished Master Thesis]. University of Louisiana.
- Ellis, A. ve Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: A Signet Book.
- Ferrari, J. R. ve Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.

- Göller, Levent ve Pişkin, M. (2022). Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Türkçe Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24 (1), (67-86).
- Grecco, P. R. (1984). *A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: development of a procrastination self- statement inventory* (Unpublished Doctoral Dissertation). California School of Professional Psychology, Fresno.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., ve Pontes, H. M. (2016). The evolution of internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193-195.
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: The Guilford Press.
- Gülebağlan, C., 2003. *Öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güvenli Oyna (2020). Dijital Oyunlar Raporu 2020. <https://www.guvenliweb.org.tr> adresinden 3 Mart 2024 tarihinde alınmıştır.
- Güzel, M. (2006). Küreselleşme, internet ve gençlik kültürü. *Küresel İletişim Dergisi*, 1, 1-16.
- İslamoğlu, A. H. (2011). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Jaworska, N ve MAcQueen, G (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal Of Psychiatry Neurosci*, 40(5), 291-293.
- Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 113-128.
- Kanık-Tezcan, R. (2022). *Üstbiliş Kuramı Çerçevesinde Yetişkinlerde Üstbilişler, Mükemmeliyetçilik, Öz-Yeterlik, Sürekli Kaygı, Bilişsel-Davranışsal Kaçınma ve Depresyonun Genel Erteleme Eğilimi ile İlişkilerinin Aracılık Analizleri ile İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kılıç, G. (2021). *Dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, saldırganlık, mutluluk ve dijital oyun oynama motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.
- Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi* (11), 283-308.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health Addict*, 10, 278–296.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019–1024.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
- Mason, C.P. ve Duba, J.D. (2009). Using reality therapy in schools: its potential impact on the effectiveness of the ASCA national model. *International Journal of Reality Therapy*, 29, 1.
- Milgram, N. A. (1991). Procrastination. In R. Dulbecco (Ed.), *Encyclopedia of Human Biology* (pp. 149-155). New York: Academic Press.
- Ochsner, K. N., ve Gross, J. J. (2005). The Cognitive Control of Emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.
- Pychyl, T. A. and Sirois, F. M. (2016). *Procrastination, emotion regulation, and well-being in Procrastination, Health, and Well-Being*. F. M. Sirois, T. A. Pychyl, (Eds.) Amsterdam, Elsevier.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C. ve Van der Linden, M. (2016). Procrastination as a self-regulation failure: The role of inhibition, negative affect, and gender. *Personality and Individual Differences*, 101, 435– 439.
- Sarsenbayeva, Z., Tag, B., Yan, S, Kostakos, V. and Goncalves, J. (2020). Using video games to regulate emotions. In *32nd Australian conference on human-computer interaction (OzCHI '20)*, December 2–4, 2020, Sydney, NSW, Australia. ACM, New York, NY, USA, 8 pages.
- Schuenemann, L., Scherenberg, V., von Salisch, M., & Eckert, M. (2022). “I’ll worry about it tomorrow” Fostering emotion regulation skills to overcome procrastination. *Frontiers in Psychology*, 13, 780675.
- Schunk, D., Pajares, F. (2001). The development of academic self-efficacy. In A.Wigfield & J.Eccles (Eds.). *Development of achievement motivation* (pp16-31) San Diego,CA: Academic Press.

- Sezen, T. İ. & Sezen, D. (2011). “Dijital Oyun Tarihinin Dönüm Noktaları- Oyunlar, Yorumlar, Teknolojik ve Toplumsal Gelişmeler”. G. T. Ünal ve U. Batı (Ed). *Dijital oyunlar “kendi dünyanda yaşa, bizimkinde oyna* (ss. 247-282). İstanbul: Derin Yayınları.
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115-128.
- Solomon, L. J. and Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Southam-Gerow, M.A. (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme uygulayıcı rehberi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Susüzer, K. (2006). Oyun Yoluyla Fransızca Öğretimi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sweitzer, N.G. (1999). *Fiddle-dee-dee, i'll think about it tomorrow: overcoming academic procrastination in higher education*. (Unpublished M.A. Thesis). Biola University: The Faculty of The Department of Education.
- Şimşek, A. (2018). Araştırma modelleri. A. Şimşek (Ed.). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri içinde* (s. 80-106). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Togay, A. (2022). *Kişilerarası ilişkilerde duygu düzenleme psikoeğitim programının genç yetişkinlerin kişiler arası ilişki boyutlarına ve duygu düzenleme beceri düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Tuckman, B. W., 1998. Using Tests as an incentive to motivate procrastinators to study. *The journal of experimental education*, 66 (2), 141-147.
- Türkçapar, H. (2015). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Uzun, B., ve Demir, A. (2015). Erteleme: Türleri, bileşenleri, demografik etkenler ve kültürel farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 106-121.
- Uzunoğlu, A. (2021). Dijital oyun ve bağımlılık. *Yeni Medya*, 11, (116-131).
- Vatan, S. (2016). Obsesif kompulsif bozuklukta bağlanma, obsesif inançlar ve duygu düzenleme zorlukları: klinik ve klinik olmayan örneklem karşılaştırması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4, 41-57.
- Vatan, S. ve Oruçular Kahya, Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201.
- Wong, U. ve Hodgins, D. C. (2013). Development of the game addiction inventory for adults. *Addiction Research and Theory*, 22, 1-15.

- World Health Organization (WHO). (2021). International Classification of Diseases (ICD-11). Erişim Adresi: <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases> adresinden 2 Mart 2024 tarihinde alınmıştır.
- Yasacı, Z. ve Mustafaoğlu, R. (2022). Dijital oyunların çocuk/ergenlerin gelişimi ve sağlığı üzerine etkileri. Ş. Sağıroğlu, H. İ. Bülbül, A. Kılıç, M. Küçükali, Ş. Bayzan, Y. Samur (Ed.), *Dijital oyunlar-1: Araçlar, metodolojiler, uygulamalar ve öneriler* (s. 215-252) içinde. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents, The American. *Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372.
- Zohar, Ah. H., Shimone, L. P. ve Hen, M. (2019). Active and passive procrastination in terms of temperament and character. *PeerJ*, 7, 12-28.

EKLER

EK- A Demografik Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz:

Erkek ()

Kadın ()

2.Yaşınız:

.....

3.Medeni Durumu:

Bekar ()

Evli ()

Boşanmış ()

4.Eğitim Bilgileri:

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Yüksek Lisans/ Doktora ()

5.İş Durumu

Öğrenci ()

Çalışıyor ()

Çalışmıyor ()

9. Çevrimiçi dijital oyun oynuyor musunuz?

Evet () Hayır ()

8. Ne kadar zamandır dijital oyun oynuyorsunuz?

1 yıldan az () 1-2 yıl () 3-4 yıl () 5-6 yıl () 7-8 yıl () 9 yıl ve daha fazla ()

7. Günlük ortalama dijital oyun oynama süreniz nedir?

30 Dakikadan Az ()

30 Dakika - 1 saat ()

1 - 2 saat ()

2 - 4 saat ()

4 Saatten daha fazla ()

10. Dijital oyun için kullandığınız teknolojik araç/araçlar hangileridir?

Cep telefonu () Tablet () Bilgisayar () Oyun konsolu () Diğer...

11. İnternette daha çok hangi tür oyun oynarsınız?

Spor oyunları ()

Yarış oyunları ()

Macera/Aksiyon oyunları ()

Strateji oyunları ()

Bulmacalı oyunlar ()

Savaş oyunları ()

Kumar, şans, bahis oyunları ()

Diğer (lütfen belirtiniz)

EK- B Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

YOBÖ

Aşağıda bilgisayar, cep telefonu, konsol vb. elektronik ortamlarda oynanan oyunlara ilişkin bir takım ifadeler yer almıştır. Lütfen bu ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

- 0 = Hiç Katılmıyorum
 1 = Katılmıyorum
 2 = Kararsızım
 3 = Katılıyorum
 4 = Tamamen Katılıyorum

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Oyunlara harcadığım zaman yüzünden bazen evde tartışma çıkıyor.	0	1	2	3	4
2	Oyun oynayamadığımda sinirleniyorum.	0	1	2	3	4
3	Oyun oynamak hayatımda pek de önemli bir yer tutmaz.	0	1	2	3	4
4	Genellikle kendimi daha iyi hissetmek için oyun oynuyorum.	0	1	2	3	4
5	Oyun oynayamadığımda kendimi yalnız hissediyorum.	0	1	2	3	4
6	Oyun oynamamın sebep olduğu olumsuzlukları gizlemeye çalıştığım oldu. (Örneğin; oynadığımdan daha az oynadığımı söylemek, yalan söylemek vb.)	0	1	2	3	4
7	Oyun oynamaya bağımlı olduğumu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
8	Oyun oynayamadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.	0	1	2	3	4
9	Bir daha hiç oyun oynamayacak olsam umurumda olmaz.	0	1	2	3	4
10	Stres atmak için sıklıkla oyun oynarım.	0	1	2	3	4
11	Oyun oynayamadığım zamanlar oyun karakterimi özlerim.	0	1	2	3	4
12	Oyun oynamanın hayatımda yarattığı olumsuz etkilerden utanç duyuyorum. (Örneğin; zamanı verimli kullanamama, akademik başarısızlık, insanlarla çatışma vb.)	0	1	2	3	4
13	Oyun yüzünden bazen gitmem gereken yerlere geç kaldığım olur.	0	1	2	3	4
14	Oyun oynayamadığımda kendimi gergin hisederim.	0	1	2	3	4
15	Ne kadar az oyun oynarsam benim için o kadar iyi olur.	0	1	2	3	4
16	Moralimi düzeltmek, gerginliğimi azaltmak veya daha fazla heyecan yaşamak için sıkça oyun oynuyorum.	0	1	2	3	4
17	Oyun oynamaktan başka yapacak bir şeyim yok.	0	1	2	3	4
18	Oyunlar yüzünden diğer işlerimi ihmal ettiğim için sıklıkla pişmanlık duyuyorum.	0	1	2	3	4
19	Oyunlar yüzünden zaman zaman sosyal hayatımın olumsuz etkilendiği oluyor.	0	1	2	3	4
20	Oyun oynayamadığımda diğer insanlarla daha fazla çatışma yaşıyorum.	0	1	2	3	4
21	Oyun cihazlarından uzak olduğumda oyunlar pek aklıma gelmez.	0	1	2	3	4
22	Genellikle oyun dışındaki hayatımı unutmak için oyun oynuyorum.	0	1	2	3	4
23	Oyun oynayamadığımda üzgün oluyorum.	0	1	2	3	4
24	Oyun yüzünden bazen çalışmalarım (işim, dersim vb.) aksıyor.	0	1	2	3	4
25	İnsanların oyun hakkında yaptığı sohbetler pek de ilgimi çekmiyor.	0	1	2	3	4
26	Oyun oynayamadığımda kendimde bir eksiklik hissediyorum.	0	1	2	3	4
27	Oyun oynayamadığımda sıkça tedirginlik hissediyorum.	0	1	2	3	4
28	Oyun yüzünden sıkça uykusuz kalıyorum.	0	1	2	3	4
29	Oyunlara gücümün yettiğinden daha fazla para harcadığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4
30	Oyunlara harcadığım zamanı azaltmaya çalıştım ama başaramadım.	0	1	2	3	4
31	Oyun oynamak için bazen önemli şeyleri ihmal ediyorum.	0	1	2	3	4

EK- C Genel Erteleleme Ölçeği

Bu ölçeğin amacı sizin iş yapma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

Beni hiç yansıtmıyor	Beni çok az yansıtıyor	Beni biraz yansıtıyor	Beni çoğunlukla yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor
1	2	3	4	5
1	İşlerimi, gereken zamandan daha kısa sürede bitiririm			① ② ③ ④ ⑤
2	Bir konuda karar vermiş olsam bile, harekete geçmeyi son dakikaya bırakırım.			① ② ③ ④ ⑤
3	İşleri ertesi güne bırakmak tarzım değildir.			① ② ③ ④ ⑤
4	En sıkıcı işlerin yapılabilmesi için bile mutlaka zamanında başlarım			① ② ③ ④ ⑤
5	Ailem ve arkadaşlarım benim işleri hep son dakikada yaptığımı söylerler			① ② ③ ④ ⑤
6	İşlerin bitirilmesi için zamanımı iyi kullanırım			① ② ③ ④ ⑤
7	Ne yapar eder işlerimi son dakikaya bırakırım			① ② ③ ④ ⑤
8	İşleri zamanında bitiririm			① ② ③ ④ ⑤
9	Ailem ve arkadaşlarım randevularıma hep geç kaldığımı söylerler			① ② ③ ④ ⑤
10	Sıklıkla iki ayağım bir pabuca girer.			① ② ③ ④ ⑤
11	Yapmak zorunda olduğum işleri son dakikaya bırakırım			① ② ③ ④ ⑤
12	İşlerimi bitirdiğimde kontrol etmek için zamanım kalır			① ② ③ ④ ⑤
13	İş işten geçtikten sonra harekete geçerim.			① ② ③ ④ ⑤
14	Önemli işlerimi yapmayı da son dakikaya bırakırım			① ② ③ ④ ⑤
15	İşlerimi yapmak için gereken zamanı çoğu kez yanlış hesaplarım.			① ② ③ ④ ⑤
16	İşlerimi zamanında yapmadığım için maddi ve manevi zarara uğrarım			① ② ③ ④ ⑤
17	Önemli işlerimi bana verilen zamandan daha önce bitiririm			① ② ③ ④ ⑤
18	Çok gerekli bir şeyi bile genellikle son dakikada yaparım			① ② ③ ④ ⑤

EK- D Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Değerli Katılımcı,

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse HerZaman
1.)...Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	0	1	2	3	4
2.)... Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.	0	1	2	3	4
3.)... Duygusal tepkilerimi anladım.	0	1	2	3	4
4.)... Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	0	1	2	3	4
5.)... Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	0	1	2	3	4
6.)...Hislerimi adlandırabildim.	0	1	2	3	4
7.)...Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	0	1	2	3	4
8.)... Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.	0	1	2	3	4
9.)... Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.	0	1	2	3	4
10.)... Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.	0	1	2	3	4
11.)...Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.	0	1	2	3	4
12.)...Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.	0	1	2	3	4
13.)... Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.	0	1	2	3	4
14.)...Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.	0	1	2	3	4
15.)...Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.	0	1	2	3	4
16.)...Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.	0	1	2	3	4
17.)...Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.	0	1	2	3	4
18.)...Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.	0	1	2	3	4
19.)...Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
20.)... Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.	0	1	2	3	4
21.)... Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.	0	1	2	3	4
22.)... Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.	0	1	2	3	4
23.)...Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
24.)...Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.	0	1	2	3	4
25.)... Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.	0	1	2	3	4
26.)...Olumsuz hislerimi tolere edebildim.	0	1	2	3	4
27.)...Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.	0	1	2	3	4

EK- E Etik Kurul Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 03	29.02.2024	14.00	Online

KARAR NO: 2024-03-79: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 221424118 numaralı Merve TÜFEKÇİ' nin "Yetişkin Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Genel Erteleme Davranışı ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 09.02.2024 tarih ve 2024-02 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.

ASLI GİBİDİR

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 29.02.2024 TARİH 2024 – 03 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

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](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1/1