

T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı  
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

ERGENLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI  
DÜZEYİNİN ALGILANAN EBEVEYN SOSYAL  
DESTEĞİ VE DUYGU DÜZENLEME İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

**Nehir DEMİR**

Danışman  
Prof. Dr. Nurhan FİSTİKCI

İstanbul – 2024



## TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Nehir DEMİR
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Algılanan Ebeveyn Sosyal Desteği ve Duygu Düzenleme ile İlişkisinin İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji Anabilim Dalı
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 02.07.2024
- Sayfa Sayısı** : 103
- Tez Danışmanları** : 1. Prof. Dr. Nurhan FİSTİKCI
- Dizin Terimleri** : Dijital oyun bağımlılığı, Duygu düzenleme, Algılanan sosyal destek
- Türkçe Özet** : Bu çalışmanın temel hedefi ergen bireylerin dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*  
*Nehir DEMİR*

T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı  
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

ERGENLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI  
DÜZEYİNİN ALGILANAN EBEVEYN SOSYAL  
DESTEĞİ VE DUYGU DÜZENLEME İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

**Nehir DEMİR**

Danışman  
Prof. Dr. Nurhan FİSTİKCI

**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.

Nehir DEMİR

.../.../2024



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Nehir DEMİR' in "Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Algılanan Ebeveyn Sosyal Desteği ve Duygu Düzenleme ile İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Prof. Dr. Nurhan FİSTİKCI*

Üye *Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2024

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu araştırmada ergen bireylerin dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişki incelenerek bütüncül sonuçlar ile ilgili alan yazına katkı sağlanması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 383 katılımcı ile analiz yapılmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların 184'ü kadın, 195'i ise erkek, 4'ü ise belirtmek istemeyen katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma grubundan gerekli verileri elde edilebilmesi amacıyla; “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R)”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ)”, ‘Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDÖ)’ ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Veri Formu” kullanılmıştır. Çalışma kapsamında toplanan veriler sosyal bilimler için istatistik programı Ölçek puanları arasındaki verilerin analizi için SPSS-25 programı kullanılarak sonuçlara ulaşılmıştır ve yorumlanmıştır. Çalışma verileri incelendiğinde dijital oyun bağımlılık puanları ile duygu düzenleme güçlüğü şiddeti arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Buna göre dijital oyun bağımlılık puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü şiddeti artacaktır şeklinde bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılık puanları yüksek olan bireylerin dijital oyun bağımlılık puanları düşük olan bireylere göre daha çok duygu düzenleme zorluğu yaşayacağı bulunmuştur. Dahası dijital oyun bağımlılığı puanları ile algılanan sosyal destek ölçeği toplam puanları arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmaktadır. Algılanan sosyal destek puanı arttıkça dijital oyun bağımlılığı puanı düşecektir. Buna karşın algılanan sosyal destek puanı düşükçe dijital oyun bağımlılık puanı artacaktır.

Sonuç olarak dijital oyun bağımlılık puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü şiddeti arttığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital oyun bağımlılığı, Ergenler için duygu düzenleme, Algılanan sosyal destek

## SUMMARY

In this research, it is aimed to contribute to the field literature about holistic results by examining the relationship between digital game addiction, emotion regulation ability and perceived level of social support of adolescent individuals. Within the scope of the research, analysis was carried out with 383 participants. Of the participants participating in the study, 184 of them are women, 195 of them are men, and 4 of them are participants who do not want to specify. In order to obtain the necessary data from the research group; "Perceived Social Support Scale Revision (PSSS-R)", "Digital Game Addiction Scale (DGSA)", "Adaptation of the Regulation of Emotions Questionnaire for Adolescents (REQ)" and the "Personal Data Form" prepared by the researcher were used. The data collected within the scope of the study were obtained and Deciphered using the SPSS-25 program for the analysis of the data between the scale scores of the statistical program for social sciences. When the study data were examined, a significant positive relationship was found between digital game addiction scores and the severity of emotion regulation difficulties. Accordingly, it has been found that as digital game addiction scores increase, the severity of emotion regulation difficulties will increase. It has been found that individuals with high digital game addiction scores will experience more emotion regulation difficulties than individuals with low digital game addiction scores. Moreover, there is a significant negative correlation between the scores of digital game addiction and the total scores of the perceived social support scale. As the perceived social support score increases, the digital game addiction score will decrease. However, as the perceived social support score decreases, the digital game addiction score will increase.

As a result, it has been observed that the severity of emotion regulation difficulties increases as digital game addiction scores increase.

**Keywords:** Digital game addiction, Emotion regulation for adolescents, Perceived social support

# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
SUMMARY .....	ii
KISALTMALAR .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
EKLER LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ .....	viii
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri .....	4
1.3. Araştırmanın Varsayımları .....	5
1.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	5
1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları.....	5

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Dijital Oyun ve Bağımlılık Kavramı .....	7
2.1.1 Dijital Oyun Bağımlılığı.....	7
2.1.2 Bağımlılık .....	9
2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Tarihçesi .....	11
2.2.1 Epidemiyoloji .....	14
2.2.3 Etiyoloji .....	15
2.2.4 Başlangıç, Doğal Seyir ve Eşlik Eden Bozukluklar .....	16
2.2.5 Klinik Özellikler .....	17
2.2.6 Davranışsal Bağımlılık Özellikleri .....	18
2.2.7 Dijital Oyun Bağımlılığına Eşlik Eden Duygular.....	18
2.3. Duygu Düzenleme .....	19
2.3.1 Duygu Düzenleme, Duygu Düzenleme Stratejileri ve Türleri .....	19
2.3.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü .....	22
2.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ruhsal Problemler.....	23
2.4. Algılanan Sosyal Destek .....	25
2.4.1 Dijital Oyun bağımlılığı ve Algılanan Ebeveyn Desteği.....	28
2.4.2 Sosyal Destek Tanımı ve Ergenlerdeki Etkisi.....	30
2.5 Dijital Oyun Bağımlılığı ve Duygu Regülasyonu Arasındaki İlişki.....	32

2.6 Dijital Oyun Bağımlılığı ve Duygu Regülasyonu Arasındaki İlişkide Algılanan Ebeveyn Desteğinin Aracı Rolü .....	34
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

### **YÖNTEM VE TEKNİKLER**

3.1 Araştırmanın Modeli .....	36
3.2 Çalışma Grubu .....	36
3.3. Veri Toplama Araçları .....	36
3.3.1. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) .....	37
3.3.2. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDÖ) .....	37
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu .....	38
3.3.4 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ) .....	38
3.4 Veri Toplanma Süreci .....	38
3.5 Verilerin Analizi .....	39

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

4.1 Betimleyici Verilerin Analizi .....	40
4.2. DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular .....	44
4.3. DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	49
4.4 DOBÖ Puanlarının EİDDÖ ve ASDÖ Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Yönelik Bulgular .....	50
Güvenirlilik Analizi .....	51

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA**

5.1. Dijital Oyun Bağımlılığı, Duygu Düzenleme ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	53
5.2. Dijital Oyun Bağımlılığının, Ergenler için Duygu Düzenlemenin ve Algılanan Sosyal Desteğin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi .....	56
5.4 Dijital Oyun Bağımlılığının, Algılanan Sosyal Desteğin ve Duygu Düzenleme Şiddetinin Kardeşe Sahip Olma Durumuna Göre İncelenmesi .....	59
5.5 Dijital Platformda Geçirilen Süre ile Duygu Düzenleme Arasında Anlamlı Bir Fark Olması Durumunun İncelenmesi .....	60
5.6 DOBÖ Puanlarının EİDDÖ ve ASDÖ Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Bulgular .....	61
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>63</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>66</b>

## KISALTMALAR

- AFA** : Faktör Analizi
- AİD** : Aile Desteği
- APA** : Amerikan Psikiyatri Birliği
- ARD** : Arkadaş Desteği
- Ark** : Arkadaşları
- ASAM** : Amerikan Bağımlılık Tıp Derneği
- ASDÖ-R:** Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu
- DD** : Duygu Düzenleme
- DEHB** : Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
- DFA** : Doğrulayıcı Faktör Analizi
- DOBÖ** : Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği
- DSM-IV:** Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 4
- DSM-V** : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5
- EİDÖ** : Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği
- FMRI** : Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme
- ICD-11** : Uluslararası Hastalık Sınıflandırması
- MÖ** : Milattan Önce
- NIDA** : Ulusal Uyuşturucu Bağımlılığı Enstitüsü
- OK** : Obsesif Kompulsif
- ÖĞD** : Öğretmen Desteği
- SPSS** : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
- TCK** : Türk Ceza Kanunu
- Vd** : ve diğerleri
- WHO** : World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcılara ait Demografik Özellikler.....	40
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Oyun ile İlgili Dağılımları.....	42
<b>Tablo 3.</b> Katılımcılarda DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ için Betimleyici İstatistikler .....	42
<b>Tablo 4.</b> DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	44
<b>Tablo 5.</b> DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanlarının İnternette Günlük Geçirilen Süreye Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları .....	45
<b>Tablo 6.</b> DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanlarının Anne-Baba Medeni Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	47
<b>Tablo 7.</b> DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanlarının Kardeş Varlığına Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	48
<b>Tablo 8.</b> DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	49
<b>Tablo 9.</b> DOBÖ Toplam Puanlarının EİDDÖ ve ASDÖ Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	50
<b>Tablo 10.</b> DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanları için Cronbach's Alfa Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	51

## **EKLER LİSTESİ**

**EK 1. ETİK KURUL ONAYI**

**EK 2. KİŞİSEL VERİ FORMU**

**EK 3. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ**

**EK 4. ERGENLER İÇİN DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (EİDDÖ)**

**EK 5. ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ASDÖ-R)**



## ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasının geliştirilmesinde, araştırılmasında, sürdürülmesinde engin bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım, geri bildirimleri ve ilgisi sayesinde araştırmamı bilimsel bir sürece taşıyabildiğim sayın danışman hocam Prof. Dr. Nurhan Fıstıkçı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisans sürecinde tanıdığım akademik yaşamımda bana ışık olan, gelişimime katkı sağlayan, bilimsel araştırmalara ilgimi arttıran değerli hocam Doç. Dr. Doruk Uysal Irak'a teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımda her anlamda hep yanımda olan kıymetlilerim canım ailem annem Fatma Demir, abim Önder Demir'e ve yengem Havva Demir'e maddi ve manevi tüm destekleri için çok teşekkür ederim. Ayrıca her ne kadar yanımda olmasalar da her zaman desteklerini yüreğimde hissettiğim canım babam ve abim Hüseyin Demir ve Mehmet Demir'e teşekkür ederim.

Çalışmam boyunca yanımda olan, varlığı ile beni mutlu eden, motivasyonumu arttıran, desteğini esirgemeyen sevgili Mert Enes Demirdağ'a sonsuz teşekkür ederim.

Son teşekkürüm kendisinin de tez sürecinde olduğu ve benimle bu heyecanı ortak bir şekilde yaşayan, tüm lisans ve yüksek lisans sürecimi el ele geçirdiğim, her zaman her zorluğu birlikte aştığım can dostum kıymetli arkadaşım Beyza Dede'yedir.

Nehir DEMİR

# GİRİŞ

Teknolojinin kullanımı günümüzde kaçınılmaz bir şekilde yaşamımızın tüm alanlarını etkisi altına almaktadır. Özellikle 20. Yüzyıl başlangıcıyla teknoloji git gide gelişmiş; gelişimiyle beraber sağladığı sınırsız bilgi akışı, bilgiye kolay erişimi ile elimizden düşüremediğimiz teknolojik araçları yaşamımıza sokmuştur. Dahası yaşamda şehirleşmenin artması, oyun alanlarının yok olması yetişkinlerin yaşamını da etkilerken çocuk ve ergenlerinde zaman geçirebilecekleri alanları dijital yönlere doğru sürüklemiştir. Beraberinde çocuk ve ergenlik çağında sosyal oyun becerilerinde edinilen sorumluluk bilinci, yardımlaşma, gruba dahil olabilme, hak koruma ve hak savunma gibi becerileri dijitalleşme içerisinde farklılaşmasına sebep olmuştur (Duralp ve Aral, 2011). Dijital oyun oynayan ergenlerde aşırı düzeyde kullanım; tolerans gelişimi, engellemeye karşı aşırı tepki, öfke, oto kontrol zayıflığı, sosyal çevreyi ihmal etme ve uzaklaşma gibi bilişsel ve davranışsal belirtileri beraberinde getirmektedir (Dursun ve Eraslan- Çapan, 2018). Bu durum beraberinde büyük problemleri de beraberinde getirmiştir. Bu problem gereğinden fazla oyun oynayan ergenlerin saldırgan davranış sergileme, hissizliğe, olgunlaşmada gecikmeye, çevresindeki ikili ilişkilerinde olumsuz etkiye sebebiyet vermektedir (Çelik, Şahin ve Eren, 2014). Griffiths (2010) tarafından yapılan çalışmada; aşırı dijital oyun oynayan ergenlerin, sosyal yönden arkadaşlıkta eksiklik yaşadığını ve aktif duygularla baş etme becerilerini kullanamama sonucunda oyuna daha da yönelmeyi desteklemiştir. Önemli olarak dijital oyunun bağımlılık seviyesinde yoğun kullanımı; ergenlerin duygu, aile, arkadaşlık ve okul yaşamı yönleriyle ilişkisel olarak etkisi altına alabilmektedir.

Bireylerde duygu, ortaya çıktığı durumda yoğunluğuna ve durumla uygunluğuna göre problemlili olabilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme ergenin duygularını regüle edip uygun şekle gelebilmesi için gayeleri doğrultusunda ilerlerken tepkilerini yenilemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesi sonucu ortaya çıkan içsel ve dışsal süreçlere yoğunlaşılması olarak ifade edilmektedir (Thompson, 1994). Kimlik gelişimi devam eden ergenlerin duygu düzenlemede hangi duyguları kabulleneceğine, hangi duyguları nasıl deneyimleyeceğine ve duygularını nasıl yansıtacağı konusunda önemli bir etkidir (Gross, 1998). Ergenlerde dijital araçları ve interneti bağımlılık seviyesinde kullanımı okul başarısında düşüşe, bireysel yönden olumsuz duygu ve düşüncelere, çevresiyle sosyal ilişkilerinde problemlere, öz kontrolünün

zedelenmesine sebep olur. Tüm bunlar ergenin duygusal, bilişsel ve fizyolojik gelişimi yönünden göz ardı edilmemesi gereken önemli bir sorundur (Dikeç, Yalnız, Bektaş, Turhan ve Çevik, 2011). Bağımlılığın bir kolu olan dijital oyunlar, kontrolsüzce oynandığında çocuk ve ergenlerde bireysel olarak yaşamdan soyutlama davranışını, oyun oynadıkları zaman boyunca ebeveynlerine yalan söyleme davranışını ve yalnızlaşmayı beraberinde getirmektedir (Horzum, Ayas ve Balta, 2008). Bu anlamda ergenlerin kimlik gelişimleriyle beraber duyguları da şekillendirmesi göz önünde bulundurduğumuzda duygu regülasyonunda baş etme stratejilerinin çocuğa öğretilmesi oyun bağımlılığı ile mücadelede de etkileyici bir faktör olarak yer alabilir.

Birey, yaşadığı bağımlılık süreci içerisinde psikolojik problemlerde baş etmede aktif rol oynayan sosyal destek kaynakları olarak görülmektedir (Yılmaz ve ark., 2017). Sosyal destek kaynaklarını; yakın çevre, aile, yaşadıkları çevre, arkadaşlar vb. oluşturabilir. Ergenlerde algıladıkları sosyal destek kaynaklarının, duygusal gelişimde etken olduğu bilinmektedir (Garside ve Klimes-Dougan, 2002, Klimes-Dougan ve arkadaşları, 2007). Bu anlamda ergenlerde ebeveynlerden alınan sosyal desteğin önemi büyüktür. Sosyal destek kaynaklarının yetersiz olması durumunda kişinin anlamlı karar vermesinin önüne geçerek bağımlılık sürecine yönelmesine sebep olabilir (Koca ve Oğuzöncül, 2015).

Sonuç olarak yapılacak çalışmada ergenlerin dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin algılanan ebeveyn desteği ile duygu düzenleme becerileri değişkenleri arasında ilişki olabileceği öngörülmektedir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

### 1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın temel amacı ergen bireylerin dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Dijital oyun bağımlılığı, kişinin dijital oyunları bağımlı bir şekilde oynamasıyla sosyal, psikolojik ve akademik bozulmalar yaşamasına sebep olan durumlardandır (Ng ve Wiemer-Hasting, 2005). Yurt dışı alan yazın da internet bağımlılığı, sosyal medya kullanımı bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı konuları üzerinde çeşitli araştırmalara yer verilmiştir. Türkiye’de dijital oyunların etkileri konusunda birçok araştırma yapılmıştır, dijital oyunların çeşitli gruplar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bilimsel araştırmalar ve medya çocuk ve ergenlerin teknoloji kullanımına harcadıkları süre konusunda birçok yayın yapmaktadır. Dolayısıyla dijital oyun bağımlılığı araştırılması gereken mühim bir konu olarak ele alınmaktadır (İlgaz, 2015). Ayrıca Ulusal Tez Merkezi’nin verilerine göre araştırmalar; algılanan sosyal desteğin veya duygu düzenleme becerilerinin diğer davranışsal bağımlılıkların ilişkisi üzerine odaklanmışken, dijital oyunlarla ilişkisine dair daha az araştırmaya odaklanılmıştır (Barut, 2019). Bu çalışmanın, dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi yordayarak, oyun bağımlılığına sebebiyet veren risklerin ve alınması gereken tedbirlerin belirlenmesinde ışık olacağı düşünülmektedir. Ek olarak kimlik gelişimi aşamasında olan ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algıladıkları ebeveyn desteği ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenecektir. Bu ilişkinin üzerine durulması; ergenlerde oyun bağımlılığı konusunda verilecek eğitimlerde sosyal destek kaynaklarının, duygu düzenleme stratejilerinin önemine değinerek farkındalık oluşturacaktır. Ayrıca çalışmanın ergen çocuğu olan ebeveynlere oyun bağımlılığı hakkında verilecek seminerlerde ailenin sağlayacağı sosyal desteğin ergenler üzerindeki etkisine de değinmede yol gösterici olacaktır. Duygu düzenleme stratejilerinin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki rolüne bakıldığında bağımlılığın sebebinin ve oluşumunun anlaşılmasını sağlayarak ergenlerde, okullarda, ailelere ve öğretmenlere yarar sağlayacaktır. Çalışma okul psikolojik danışmanlara ve Yeşilay gibi bağımlılık mücadele eğitimlerinde öncü niteliğinde farkındalık sağlayıcı olacaktır.

## 1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Dijital oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### Problem Cümlesi

11-18 yaş arasındaki bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile algılanan ebeveyn sosyal desteği ve duygu düzenleme ile arasında ilişki var mıdır?

### Alt Problemler

1. Çalışma grubunun dijital oyun bağımlılık düzeyleri, demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Bireylerin ergenler için duygu düzenleme ölçeğinden elde ettikleri puanlar demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Bireylerin ergenler için algılanan sosyal destek ölçeğinden elde ettikleri puanlar demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

### Ana Hipotez

Araştırmanın ana hipotezi, dijital oyun bağımlılık puanları yüksek olan bireylerin dijital oyun bağımlılık puanları düşük olan bireylere göre daha fazla duygu düzenleme zorluğu olacaktır. Dijital oyun bağımlılık puanları ile duygu düzenleme güçlüğü şiddeti arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. İnternet bağımlılık puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü şiddeti artacaktır. Dijital oyun bağımlılık puanları ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Dijital oyun bağımlılık puanları arttıkça algılanan ebeveyn desteği puanları düşecektir.

### Alt Hipotezler

**H1:** Dijital oyun bağımlılığı puanları ve duygu düzenleme güçlüğü şiddeti cinsiyetler arasında farklılık gösterecektir. Erkeklerin dijital oyun bağımlılığı puanları kadınlarınkinden daha yüksektir. Kadınların duygu düzenleme şiddeti erkeklerinkinden yüksektir.

**H2:** Dijital oyun bağımlılığı puanları ve algılanan sosyal destek şiddeti ebeveynlerin birliktelik durumuna göre farklılık gösterecektir. Beraber olan ebeveynlerin ayrı

ebeveynlere oranla çocuklarında dijital oyun bağımlılığı puanları şiddeti daha düşük fakat algılanan sosyal destek şiddeti daha yüksektir.

**H3:** Dijital oyun bağımlılığı puanları, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme şiddeti kardeşe sahip olma durumuna göre farklılık gösterecektir. En az bir tane kardeşi olan bireylerde dijital oyun bağımlılık puanları ve duygu düzenleme şiddeti herhangi bir kardeşe sahip olmayan bireylerden daha düşük çıkacaktır. Buna karşın algılanan sosyal destek kardeşe sahip olan bireylerde yüksek olacaktır.

**H4:** Dijital platformda geçirilen süre arttıkça duygu düzenleme şiddeti artacaktır. Dijital platformda 3 saat ve üzerinde vakit geçiren katılımcıların 3 saatten az vakit geçirenlere oranla duygu düzenleme şiddeti daha fazla olacaktır.

### **1.3. Araştırmanın Varsayımları**

Bu tez çalışmasında;

1. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmaktadır.

2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçmek istediği özellikleri geçerli ve güvenilir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.

3. Anket ifadelerinin okuyucular tarafından doğru olarak algılandığı ve tarafsız, eksiksiz yanıt verdiği varsayılmaktadır.

4. Ankete verilen cevaplar doğru olarak kabul edilmiştir

### **1.4. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme**

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 11-18 yaş arası ergen bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise online platformlar aracılığıyla kendilerine ulaşılan ve gönüllülük esasına dayanarak çalışmaya katılım sağlayan 11-18 yaş arası 383 ergen birey oluşturmaktadır.

### **1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları**

- Araştırma 384 ergen katılımcı ile sınırlı olacaktır.

- Çalışmada veriler Türkiye’deki farklı illerden ve okullardan alınan 4verilerin toplanmasıyla oluşturulacaktır. Bu anlamda Dünya genelindeki ergenlerden alınan verilerle toplanmayacak olması sınırlılığı etkileyecektir.

- Çalışmada kullanılacak duygu düzenleme, algılanan ebeveyn desteği, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ölçeği kısa formlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlı olacaktır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu kısımda her biri ayrı olarak bağımlılık, dijital oyun bağımlılığı kavramlarıyla alakalı kuramsal açıklamalara ve ilgili çalışmalar konu alınmıştır. Sonucunda da çalışma özelinde dijital oyun bağımlılığına ilişkin özellikler ele alınmıştır.

#### 2.1. Dijital Oyun ve Bağımlılık Kavramı

##### 2.1.1 Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun oynayan kişilerde bağımlılık tanısı konulabilmesi için aynı diğer bağımlılık çeşitleri olan kumar, madde, teknoloji ve internet bağımlılıklarındaki gibi ayırt edici kriterlerin olması gerekmektedir. Bu noktada dijital oyun bağımlılığının tespitinde DSM-5 içerisindeki ‘Patolojik kumar oynama’ ölçütleri belirleyicidir. Bu belirleyiciler; oyun hareketinin bireyin hayatında çok önemli bir yerde olması ve düşüncelerinin, davranışlarının, duygularının onu ele geçirmesi, oyundan başka bir şeye odaklanamama; okul, iş ve sosyal yaşamda görevleri, planları takip edememe, bireyin oyunu kestiği anda olumsuz duygulara kapılması, kişinin psikolojik ve fiziki hareketlerindeki değişikliklerden dolayı çevresindekilerle yaşadığı çatışma; kişinin en iyi olma ve statü kazanma isteği nedeniyle işini kaybetmesi; eğitim hayatında başarısız olması gibi nedenlerle yaşadığı sorunlardır (Irmak & Erdoğan, 2016). Bu belirtilerden birinin bile yaşanması, kişinin yaşamını önemli ölçüde etkilemektedir.

Dijital oyunlarda bireylere yaşatılan duygular, bağımlılığın gelişiminde ve uzun vakitler geçirilmesine sebebiyet vermektedir. Dijital oyunlarda oyuncunun itici gücü başarı, sosyal ve oyuna dalma bileşenleri olarak ele alınmaktadır (Uzunoğlu, 2021). Başarı bileşeni, oyundaki yükselme ve gerçek yaşamda sahip olamayacağı statüyü, seviye geçişleri ve diğer oyunlar ile mücadeleyi temsil etmektedir. Sosyal bileşen; oyun anında diğer oyuncular ile girilen etkileşim, sohbet etme, dayanışma, uzun süreli ortak konulu iletişim, bir gruba aidiyet şeklinde nitelendirilir. Oyuna dalma bileşeni ise; oyun anındaki belirsizlikle beraber oyunun gizli dünyasına kapılma ve yaratılan karakterle bütünleşme, karakteri gerçek yaşama entegre etme, gerçek yaşamdan kendini soyutlama ve sorumluluklardan kaçma şeklinde ele alınmaktadır (Karaduman & Aciyan, 2020: 467-468).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) 2013 senesinde yayınlanan DSM-5 tanı ölçütleri kitabında dijital oyun bağımlılığı, internet oyun oynama bozukluğu kısmında ele alınmaktadır. DSM-5'te sınırlanan 9 tanı ölçütüne göre internet oyun oynama bozukluğu nitelendirilmektedir.

Bu ölçütler:

1. Sürekli oyunu düşünme: Bireyin bilişinin sürekli oyun oynama ile ilgilenmesidir.
2. Tolerans: Oyun oynamaya dair sürekli artan oynama gereksinimidir.
3. Geri çekilme semptomları: Oyundan koparıldığı anda ortaya çıkan kaygı, üzüntü, öfke durumlarıdır.
4. Süreklilik/Devamlılık: Oyun oynama davranışını azaltmak ya da tamamen bırakmak konusunda zorlanmak.
5. Yer değiştirme: Zevk alınan aktivitelerin yerine oyun oynamanın tercih edilmesidir.
6. Kişide oluşturduğu psikososyal problemlere rağmen oyun oynamayı devam ettirme.
7. Yalan söyleme: Oyun oynanan zamana dair karşı tarafa doğru bilgi vermemek.
8. Kaçış: Negatif ruh halinden farkındalığını çekmek amacı ile internette oyun oynama durumu.
9. Çatışma/Kayıp: Yoğun oyun oynamadan dolayı iş/eğitim/kariyer olanaklarını kaybetme olarak ifade edilir (Savcı ve Aysan, 2017).

DSM-5'e göre internet oyun oynama bozukluğu için son 1 yıl içerisinde belirlenen tanı belirtilerinden en az 5 veya daha fazlasının olması beklenmektedir (APA, 2013).

Dijital oyun bağımlılığının tanılanması için Lemmens ve arkadaşları (2009) kriter listesi oluşturmuştur. Araştırmacılar, DSM-4'ün içerisinde olan bağımlılık ölçütlerini ele alarak oyun bağımlılığı için 7 ölçüt söylemişlerdir:

1. Bir oyunun bireyin yaşamındaki en önemli aktivite haline gelmesi ve fikirlerinde, hislerinde ve davranışlarında olmasıdır. (Belirginlik).

2. Bir bireyin daha sık oyun oynama davranışını arttırması ve böylelikle oyunlar ile geçirilen süreyi giderek arttırmak. (Hoşgörü).

3. Bireylerin oyunlara katılımıyla bireysel olarak deneyimleri; özellikle oyun oynayan kişilerin stresli durumlardan kaçmak ve rahatlatıcı duyguları kazanmaya çalışmasıdır. (Ruh hali değişikliği).

4. Oyun biranda azaltıldığında ya da durdurulduktan sonra meydana gelen nahoş duygular ya da fiziksel belirtilerdir. Geri çekilme durumu içerisinde umutsuzluk ve öfke gibi duygular gösterebilir. (Geri çekilme).

5. Sık sık oyuna oynama davranışına dönem eğilimidir. Yoğun oyun oynama, yoksunluk ya da kontrol fazlarından sonra çabucak görülür. (Tekrarlama).

6. Yoğun oyun oynamaktan kaynaklanan tüm çevresindekiler ile kaosu gösterir. Oyuncu çatışmalar, tartışmalar, karşısındakini hiçe sayma, yalan söyle ve aldatmayı sergileyebilir. (Çatışma).

7. Aşırı oyun oynama davranışının sebep olduğu problemleri ifade eder. Bu sebeple bireyin akademik, iş ve sosyal alanlarında problemler görülür. Bireyde intrapsişik çatışma ve öznel kontrol kaybı duyguları gibi problemleri de meydana getirebilmektedir. (Sorunlar). (Lemmens ve diğerleri, 2009).

Dijital oyun bağımlılığı, çocuk ve ergenlerde yetişkinlere kıyasla daha sık karşılaşılmaktadır. Bilişim ve teknoloji zamanında büyüyen Z kuşağının dönemin getirdiği bilgiye ve değişime daha kolay uyum sağladığı bilinmektedir (Can Bilgin, 2015).

### **2.1.2 Bağımlılık**

Bağımlılığı, Ulusal Uyuşturucu Bağımlılığı Enstitüsü (NIDA); olumsuz getirilerine rağmen ısrarla madde isteğinde ve kullanımıyla ilişkili olan beyin sorunu olarak nitelendirirken Amerikan Bağımlılık Tıp Derneği (ASAM) tekrarlayıcı bir beyin ödülü ve hafızayla ilişkili ödüllendirme ve rahatlama ile sonuçlandırılan patolojik bilişsel hastalık olarak tanımlamaktadır (Chen, Oliffe, Mary ve Kelly, 2018). Karim ve Chaudhri (2012)'e göre bağımlılığın beyindeki süreci içindeki sürdürme işleviyle ilgili olarak davranışsal kısımda dürtü kontrol bozukluğuna sebep olduğu bulunmuştur. Ek olarak bilişsel işlevlerde akış anında süreç halinde ilerlediği bulunmuştur. Bağımlılığın temelinde yatan psikolojik ve fizyolojik sistemler çeşitli

disiplinler tarafından ve farklı kuramsal çerçeveler öncülüğünde araştırılmıştır (Baker ve ark., 2010).

Bağımlılık bir süreçtir ve aşamalar doğrultusunda ilerlemektedir. Bir nesneye, maddeye veya bireye karşı konulamaz sahip olma isteği veya davranışı alıkoymama ve kontrolsüz şekilde ilerlemesi sonucu bağımlılık oluşur. Bu doğrultuda bağımlılık bireyde bilişsel ve duygusal değişimlere sebep olur. Hatta kişinin beden ve ruh sağlığını etkilediği gibi aile ve sosyal yaşamını da olumsuz etkiler.

Bağımlılık uyuşturucu, alkol, sigara gibi bedene madde alınarak, aşırı yemek yeme, kumar, egzersiz, seks, alışveriş, teknolojik vb. dürtü kontrol kaybını ele alan bağımlılıklar olarak iki sınıfa ayrılmaktadır. Her iki kısımda da ortak özellik, olumsuz sonuca rağmen istek ve devam durumundan kopamamaktır. Bağımlı kişi de bağımlı olunan madde veya gösterilen davranışa karşı irade zayıflar ve kişi tersine çaba gösterse de kullanımı veya davranışı yapmama konusunda vazgeçme davranışı gösteremez (Günüç ve Kayri, 2010).

Bağımlılıkta sosyal destek ve güven hissi için başka bir varlığa dayanma, yalnızlıktan uzaklaşma, kendini özgür ve mutlu hissetmek için yapılan bir davranış bozukluğu olarak ele alındığında, her yaş grubundan bireyin özellikle de ergen ve gençlerin kendilerini gösterebilmek, yalnızlıktan kurtulmak ve ruhsal ihtiyaçlarını doyumak için aşırı ve bilinçsiz bir şekilde teknoloji kullanımının sorunlara sebep olacağını ve bağımlılık boyutuna ilerletebileceği göz ardı edilmemelidir (Smith ve ark., 2015). Kişilerde teknoloji bağımlılığının oluşması zaman alan ve birkaç adımda gerçekleşen bir süreçtir. İlk olarak birey öğrendiği bir oyun, site veya uygulamayı merak eder ve kullanır. Sonraki adımda bireyin dahil olduğu ya da dahil olması gereken grupların haricinde kalmamak için sürekli aktif kalmaya çaba gösterir. Diğer adım ise birey teknolojiye keyif almak, kafasını dağıtmak ve sorunlarından kaçamak için kullanmaktadır (Marufoğlu,2020). Bu durum gençlerde başlangıçta sorun gibi görünmese de daha sonrasında birçok sorunu beraberinde getirmektedir.

Son senelerde yapılmış araştırmalar gösteriyor ki çeşitli davranışların kimyasal bağımlılığa sebep olduğu bulunmuştur. Davranış bağımlılığının da diğer bağımlılık türleri gibi nörotransmitter işlevlerdeki bozuklukla ilgili olduğu bulunmuştur (Leeman ve Potenza, 2013). Dahası internet oyun bozukluğunun da diğer madde bozukluklarıyla fiziksel olarak fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme

çalışmalarında (FMRI) benzer bulgular göstermiştir (Chen, Oliffe, Mary ve Kelly. 2018). Bu sebeple alan yazında bağımlılık; davranışsal ve madde bağımlılığı şeklinde ayrılmaktadır (Hazar, 2018).

## 2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Tarihçesi

Geçmişten günümüze sıklıkla karşılaştığımız bağımlılık olgusunun öyküsü paleolitik çağa kadar uzanmaktadır. Antik dönemlerde bireyler bilinçlerini farklı yöne çekmek için bitkileri tüketmişlerdir. Bilinen eski alkoller ve uyarıcılar kitaplarda geçmektedir. MÖ. 2377 senesinde Çin'e ait olan 'Şifalı Bitkiler Tarifi' isimli kitabında esrarın adı vardır. Bilinen en eski alkollü içecek bal likörüdür. Hipokrat şarabın su ile karıştırılarak sinirsel ve kasa bağlı ağrılarda ve çeşitli hastalıklarda olumlu etkileri olduğunu söylemiştir. Türkler de ise üzüm şarabına 'bor' denilirdi ve bor sözcüğünün Uygurlar zamanından geldiği bilinmektedir. Dahası 'suçık' isimli bal şarabı, 'uğut' adı verilen bitkisel özlü şarabı, hamur şarabını tüketmişlerdir. Tüm bu şarapların genel adına çakır denilirdi ve buradan yola çıkılarak 'çakırkeyif' sözcüğünün geldiği düşünülmüştür (Cumurcu, 2017).

İlk şarap MÖ. 4000'de Anadolu'da üretilmiştir. Hititler ise törenlerinde altın ve gümüş tepsilerde içkiyi tanrılarına sunardı. Sümerlerde beslenme amacıyla bira tüketilirdi. Ek olarak Sümerler döneminin tabletlerinde haşhaşa ilgili kelimelere denk gelinmiştir. Hatta 'gil' sözcüğü haşhaş ile yapılan karın ağrısı ve öksürüğü kesen ilaca verilen isimdir. 10. yüzyılda Afyonun ağrı kesici özelliği bulunmuştur. Bilim insanı Paraceldus afyona 'ölümsüzlük taşı' ismini vermiştir. İçeriğine 'laudanin' ilacından şans eseri öğrenmiştir, içerikte %25'i afyon ve diğer bileşenler bulunmuştur. Dahası Paraceldus'un bu ilaçla birçok insanı tedavi ettiği söylenmektedir. Sonrasında Purchas'ın 1600 senesinde yayımlanan kitabında afyonun bağımlılık yapısı etkisinden bahsedilmiştir. Buna ek Dr. John Jones'ın kitabı olan Mysteries Of Opium Reveal (Afyonun Sırları Çözülüyor) isimli kitabında afyonun kişilerde uyandırdığı zevkten ama bununla beraber bağımlılık yapıcı etkisinden de söz edilmektedir. 1800'lü senelerde afyon tıp alanında sıkça kullanılmaya başlanan bir etken madde olmuştur. Kolera ve birçok rahatsızlıklarda afyon kullanılmaya başlanmıştır. (Cumurcu, 2017). 19.yy'da kullanımı tıpkı parasetamol veya aspirin kadar yaygınlaşan "dover tozu" olarak bilinen Chlorodyne ticari açıdan da oldukça bilinmektedir. Bir eczacı tarafından 1808 yılında yılda toplam 300 litre afyonun satıldığı belirtilmiş olsa da Frerich Sertürner tarafından afyonun içeriğinden "alkoloit" maddesi çıkarıldığında afyonun

etkisinin bulunmadığı bulunmuştur. Antik Yunan Rüya Tanrısı olarak bilinen Morpeus sayesinde bu buluşa morphiun denilmiştir. Kullanımın başlangıcında morfinin zararsız olduğu düşünülmekteydi ancak yıllar içinde şırıngaların gelişimiyle birlikte morfin kullanımının yaygınlaşmasıyla hekimler afyon bağımlılığı bulunan kişilere fazla miktarda morfin enjekte etmekteydi. Bundan sonra yıllar içerisinde de morfin bağımlılığı ortaya çıkmıştır. Morfin afyondan farklı olarak ilaç kategorisinde görüldüğü için afyon bağımlılığı kadar etkileri bilinmemekteydi. Fakat zehirlenme vakalarının sebep olduğu ölümlerin üçte birinin afyon sebebi ile olması beraberinde afyon kullanımının yasaklanması ve bu yasaklara yönelik çalışmalara 1876 yılında çeşitli dernekler tarafından başlanmıştır (Başabak, 2015).

H. Dresser ile Felix Hoffman Almanya’da yer alan Bayer laboratuvarlarında kimyager olarak çalışırken morfinden daha kuvvetli olduğunu belirttikleri “heroin” isimli maddeyi geliştirmişlerdir. Aynı zamanda H. Dresser ile Felix Hoffman aspirinin keşfini de sağlayarak birtakım tanıtım çalışmalarında bulunuyorlardı. Eroin kullanımının New York’ta sık olmakla birlikte bağımlıların yaklaşık %90’ının bu şehirde yaşadığını bilinmektedir. 1925 yılında Türkiye’de çıkan bir kararname sonucunda kokain ve türevi narkotiklerin üretimi yasaklanmıştır. Türk Ceza Kanunu’nun (1926) 403 ile 439’uncu maddelerinde yer alan eroin, esrar ve türevi narkotik maddelerin üretim, tüketim, ticaretine ilişkin hükümler getirilmiş, yasaklamalar başlamıştır. Türkiye genelindeki son duruma bakıldığında TCK’de belirlenen 765 sayılı uyuşturucu maddeye yönelik suçlar ve bu doğrultuda şahsi olarak uyuşturucu madde üretim, imal, ihraç ve ithalat, ticaretine yönelik suçlar kapsamında ağır cezalara tabii tutulması 1 Haziran 2005 tarihinde yürürlüğe giren 5237 sayılı yeni TCK’de kontrol ve korumaya alınmıştır (Cumurcu, 2017).

İnternet bağımlılığına ilişkin sıklıkla tartışılan konulardan biri de internet bağımlılığı kavramının tanı kriterleridir. İnternet bağımlılığı kavramı ve bu kavrama ilişkin tanı ölçütlerini ilk ileri süren Kimberley S. Young olmuştur. Young internet bağımlılığı bozukluğunu pek çok davranış ve dürtü kontrol bozuklukları çerçevesinde ele almıştır ve bu doğrultuda internet bağımlılığı kendi içerisinde 5 gruba (Siber cinsel bağımlılık, siber ilişkisel bağımlılık, internet zorunluluğu, bilgi yüklemesi, bilgisayar bağımlılığı) ayırmıştır (Young, 1996). Siber cinsel bağımlılık kavramı internet aracılığı ile erişim sağlanan pornografi ve yetişkin sohbet alanlarına ilişkin bağımlılık, siber ilişkisel bağımlılık ise online ilişkilere, sohbet ve arkadaşlık sitelerine karşı

geliştirilen bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. İnternet zorunluluğu grubu ise internetin kumar, alışveriş, ticaret gibi alanlara yönelik kullanım bağımlılığını içermektedir. Bilgi yüklemesi grubu ise internette ihtiyaç dışında dolaşma, amaçsız ve aşırı bağımlılık olarak tanımlanırken bilgisayar bağımlılığı ise aşırı miktarda bilgisayar oyunu oynama bağımlılığı olarak tanımlanmıştır (Young, 1998). Young DSM-IV'te yer alan kimyasal maddelere yönelik bağımlılık tanı ölçütlerinden yola çıkarak davranışsal bağımlılıkların “dürtü kontrol bozuklukları” başlığı altında yer almasını ve davranışsal bağımlılık türlerinden olan internet bağımlılığının tanı ölçütleri ve değerlendirilme aşamasında DSM-IV yer alan dürtü kontrol bozukluklarının tanı ölçütleri ile açıklanabileceğinden bahsetmiştir. Bu doğrultuda Young dürtü kontrol bozuklukları kategorisinde yer alan patolojik kumar oynama tanı ve ölçütlerini internet bağımlılığına yakın olabilmesi nedeniyle uyarlamıştır. Ardından internet bağımlılık fenomenini açıklayan bir diğer araştırmacı ise Goldberg olmuştur. Young tarafından oluşturulan tanı ve ölçütlerden yola çıkarak zaman içerisinde kendini gösteren birtakım durumların oluşabileceğini vurgulamıştır (Dinç, 2010).

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-V (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5) 2013 baskısında yer alan internet bağımlılığına dair bağımsız ve sistematik çalışmaların ve bulguların yetersiz olması ve bundan kaynaklı net bir tanımlama yapabilmenin henüz mümkün olmadığı ancak DSM-IV'in ileri araştırma sağlayan durumların betimlediği üçüncü bölümde İnternette Oyun Oynama Bozukluğu başlığı altında birtakım tanı ölçütleri belirtilmiştir (APA, 2013).

DSM-5'te Dijital Oyun Oynama Bozukluğu Tanı Ölçütleri Grifits (1999) internet bağımlılığının internetin kendisinden ziyade içinde barındırdığı oyun, alışveriş, mesajlaşma, kumar gibi çeşitli türlerinin bağımlılığa sebep olduğuna değinmektedir. Ancak davranışsal bağımlılıkların teknolojinin gelişimiyle beraber en önemlilerden biri olan dijital oyunların; bağımlılık olarak sınıflandırılması güncel olarak tartışma aşamasındadır.

Dijital oyunlar kapsamında 2013 senesinde Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM-5) İnternet Oyun Bozukluğu dahil edilmiştir. Ancak dahil edilirken ruhsal bozukluk olarak nitelendirilmeden önce daha fazla klinik araştırmaya koşul olarak söz edilmiştir (Chen, Oliffe, Mary ve Kelly, 2018; Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2011; King ve Delfabbro,

2014; Kuss, 2013; Pawlowska, Potembska, Szymanska, 2018). DSM-5, İnternet Oyun Bozukluğu'nu, son 12 ay içinde 'oyun oynamaya artan istek ve buna bağlı kontrol kaybı ve madde kullanım bozukluğuna benzer yoksunluk belirtilerinin dahil olduğu bilişsel ve davranışsal semptomların birlikte gözlemlendiği uzun süreli ve aşırı internet oyunu oynama davranışı, tolerans gelişimi' biçiminde nitelendirmiştir (APA'dan [2013] aktaran Arıca, Yay, Dinç ve Griffiths, 2018).

### **2.2.1 Epidemiyoloji**

Oyun bağımlılığı ile ilgili araştırmaların sayısı yükselmiş olmasına rağmen alanda klinik konuların daha çok araştırılmaya gereksinimi bulunmaktadır (Costa & Kuss, 2019). Oyun bağımlılığında ulaşılabilen uluslararası çalışmalara göre, prevalansı %0,6-%15 arasında değişmektedir (Desai ve ark. 2010, Gentile 2009, Grüsser ve ark. 2007, Lemmens ve ark. 2009, Poli ve Agrimi 2012, Porter ve ark. 2010, Van Rooij ve ark. 2011). Araştırmacılar özellikle Kore, Çin ve Tayvan'da sorunlu çevrimiçi oyun oynama davranışlarını ciddi bir halk sağlığı problemi olarak dile getirmiş ve ulusal önlemlerden bahsetmiştir (Chiu ve ark. 2004, Dong ve ark. 2012, Hur 2006, Ko ve ark. 2005, Lin ve ark. 2011, Wan ve Chiou 2007). Ek olarak Amerikan Tıp Birliği'ne göre, Amerikalı gençlerin %90'ı dijital oyun oynamakta ve bunların %15'inin de oyun bağımlısı olduğu düşünülmektedir (Tanner 2007). Yapılan ulusal kapsamdaki araştırma sonucunda Norveç'te 2500 kişi problemlili dijital oyun oynama %4.1, bağımlılık ise % 6.0 olarak tahmin edilmiştir (Mentzoni ve ark. 2011). Beraberinde diğer bazı ülkelere bakıldığında oyun bağımlılığı prevalansı; Singapur'da % 9 (Gentile ve ark. 2011) ve % 8.7 (Choo ve ark. 2010), Çin'de % 5,6 (Dong ve ark. 2012) ve %10.8 (Lam ve ark. 2010), Avustralya'da %8.0 (Porter ve ark. 2010), Almanya'da % 11.9 (Grüsser ve ark. 2007) ve Tayvan'da %15.1 (Lin ve ark. 2011) olarak bildirilmiştir. Türkiye'de oyun bağımlılığı ile ilgili yayımlanmış ve ulaşılabılır bilimsel makale sayısı sınırlıdır (Çakır ve ark. 2011, Demirtaş Mardan ve Ferligül Çakılcı 2014, Güllü ve ark. 2012, Horzum 2011, Pala ve Erdem 2011) ve problemin ciddiyetini ortaya koyan epidemiyolojik veriye ulaşılamamıştır. Yapılan uluslararası epidemiyolojik çalışmalarda da, oyun bağımlılığının görülme sıklığının %0.6 - %15 arasında değiştiği bulunmuştur. Türkiye'de oyun bağımlılığı ile ilgili sınırlı sayıda çalışma yapılmış olmakla birlikte, 865 ergen katılımcıyla yürütülen bir doktora tez çalışmasında bağımlı oyuncu oranının %28,8 olduğu belirtilmiştir (Nazlıgül ve Yılmaz, 2019).

Oyun bağımlılığı prevalans oranları kültürlere göre farklılık gösterebilmektedir, hatta aynı toplumda önemli değişiklikler bulunmaktadır (Hur, 2006, Jang ve ark. 2008). Bu doğrultuda, bazı raporlar oyun bağımlılığı prevalans hızını çok düşük (<% 1) (Mentzoni ve ark. 2011) bazıları ise çok yüksek (> % 35) (Leung 2004) nitelendirilmiştir. Prevalans oranlarındaki farklılıklar büyük ölçüde tanı ölçütlerine, kullanılan ölçüm araçlarına, çalışma grubunun özelliklerine ve araştırma yöntemlerine göre değişiklik gösterebilmektedir.

### 2.2.3 Etiyoloji

Yaşamda çocukların ve gençleri dijital oyunlarla ilk tanışmasından itibaren, dijital oyun bağımlılığına giden zamanda, çocuklarda ve gençlerde dijital oyun bağımlılığına neden olan çeşitli riskli faktörler vardır. Bunlara bakıldığında hem fiziksel hem de duygusal kısımlarda ortaya çıkabilmektedir. Buna örnek yapılan bir çalışmada çocukların duygusal yönden sorunlara sahip olmasının, sosyalleşme gereksinimlerinin sağlanmaması sebebiyle, istek ve motivasyonlarının dijital oyunlara kayması ve bu gereksinimleri dijital oyunlar vasıtasıyla doyuma ulaştırmaya çalışması önemli bir etken olarak görülmektedir (Ektiricioğlu ve ark., 2020). Dahası başka bir çalışmada, çocukların yalnız olmalarının dijital oyun bağımlılığı ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Jeong vd., 2016). Bu sebeple çocukların ve gençlerin dijital oyunlar ile geçirdikleri yoğun zaman ve bağımlılık derecesine kadar süren oyun oynama süreleri, aslında sosyalleşme çabasının bir göstergesi olduğu ve çocukların yalnızlıklarını azaltmak amacıyla uzun süre oyun oynama davranışı göstermesi şeklinde ortaya çıkmaktadır. Aynı şekilde, yalnızlık ve sosyal kaygısında dijital oyun bağımlılığında sebebiyetlerin arasında olabileceği söyleyen bilimsel araştırmalar bulunmaktadır (Mentzoni vd., 2011; Myrseth, Skouverøe, Hetland, & Pallesen, 2011; Männikkö vd., 2015; Wang vd., 2019). Ailelerin çocuklarına özgü hissettiği şefkat, sevgi, acıma gibi değerli duygular, çocuk yaşama gelmeden önce başlar ve çocuğun yaşamı süresinde devam eder. Aileler karşılıksız çocuklarının maddi tehlikelerden korunmasını ve bu düzeyde gereken önlemleri sağlamaya odaklanır. Tıpkı bunun gibi ailelerin, evlatları için duygusal olarak tehlikeli olabilecek, fiziksel ve duygusal yönden probleme sebep olabilecek durumlar için de tedbirli olmaları gerekmektedir. Dijital oyun için herhangi ulaşım engeli olmayan, sınırlandırılmayla karşılaşmayan, rahatça dijital oyuna ulaşan ve kontrolsüzce oyuna erişimi olan çocukların dijital oyun bağımlısı olma düzeyini arttırdığını bulgulamaktadır (Küçük & Çakır, 2020). Bu

doğrultuda ailelerin çocuklarına dijital aletleri küçük yaşlardan itibaren uygun ve faydalı kullanım şekliyle öğretmesi önemlidir. Bunu yaparken çocuklara doğru rol modelde olmak faydalıdır çünkü küçük yaş grupları anne babalarını, çevrelerini gözlemleyerek birçok şeyi öğrenmektedir.

Günümüzde oyunlar çocuklarını öğrenme sürecini destekleyen önemli unsurlardanken, dijital oyunların doğru olmayan kullanımı çocuklarda öfke, monotonlaşma, akademik ve sosyal alanda zorluklar, yaşamdan kendini çekme, davranışsal bozukluklar, görmede bozukluk, bilişsel gerilik gibi çeşitli sorunlara yol açabilir (Öncel & Tekin, 2015). Sonuç olarak anne ve babaların dijital oyunlar konusunda bilinçli olması, çocukları dijital alet ve oyunlar ile baş başa bırakmamalı, çocukların bunu nasıl daha verimli kullanabileceği konusunda doğru yönlendirmeleri; dijital oyun bağımlılığı nedenlerini azaltma veya tamamen ortadan kaldırma konusunda destek sağlayabilir.

#### **2.2.4 Başlangıç, Doğal Seyir ve Eşlik Eden Bozukluklar**

Bireyler yaşantıları ve deneyimleri süresinde belli dönemlerde bazı madde, nesne, kişi, davranış, olgu vb., şeylere karşı yoğun heyecan ve ilgi duyabilir. Bu durum zamanla yerini kopamama durumuna ve sonrasında bağımlılık şekline alarak kişiyi tutsak haline getirmektedir. Bağımlılık yıllar boyunca çeşitli adlandırmalarla anılmış olsa da bağımlılık denilince ilk adlına gelen madde bağımlılığı olmaktadır. Lakin bağımlılık denildiğinde bir şeye duyulan ve ortadan kaldırılamayan, hep istenen ve ihtiyacı ifade eden patolojik bir durumdan ibarettir (Ayhan & Köseliören, 2019). Nitekim oyun bağımlılığı uyumsuz ve inatçı bir davranış olarak tanımlanırken, teknoloji bağımlılığının çeşidi, internet bağımlılığının ise bir alt kategorisinde yer almaktadır. Yoğun şekilde bilgisayar ve video oyunu oynama davranışsal bağımlılıklar olarak ele alınırken; davranışsal bağımlılık fazlaca, zorlayıcı, kontrol edilmesi zor fiziksel ve psikolojik durum olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı ile ilgili çeşitli terimlerde kullanılabilir; bunlar oyunların aşırı kullanımı, OK oyun oynama, patolojik ve problemlili oyun oynama davranışı vb. (Hazar, 2017). Doğal seyirde bu bağımlılığı fark etmek güçtür çünkü diğer bağımlılıklara göre daha uzun inceleme gerektirmektedir. Bunun sebebi aslında yaşamda televizyon, telefon ve bilgisayar ile geçirilen zamanı fark etmek hem zor ve gittiğimiz her alanda bunlara maruz kalmamız kaçınılmaz. Oyun oynama davranışı kişinin hayatında önemli bir yer edindiğinde, gündelik yaşamında tamamlaması gereken görev ve sorumlulukları

yapamayıp, zamanını oyuna ayırdığından, bu birey için oyun bağımlısı denilebilir (Uzunoglu, 2021). Bağımlı olan bireye aniden gelen oyun isteği, oynayamadığında yaşadığı öfke, huzursuzluk, mutsuzluk, oyun oynama davranışını kontrol edememe, süreyi dengede tutamama gibi davranışlar eşlik etmektedir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığında diğer bağımlılık türlerine oranla daha geniş bir yaş aralığını içermesi farklarından biridir (Hazar,2017). Dijital oyun oynayan bireylerde tanı konulabilmesi için diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi belirleme ölçütlerine gereksinim duyulmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili ölçütler 1990'lı senelere kadar literatüre geçmemiştir (Ayhan & Köseliören, 2019). Bu bağlamda dijital oyun oynama tanısı için 'patolojik kumar oynama' kriterleri kullanılmaktadır. Bunlar; oyun oynama davranışının bireyin hayatındaki önemi ve bu konudaki düşünceleri, duyguları, davranış kontrolsüzlüğü, oyundan başka bir eyleme odaklanamama, bireyin oyun oynamadığı anlardaki öfke, huzursuzluk, mutsuzluk, endişe, içe kapanıklık, depresiflik gibi duyguları, yoksunluk yaşama, bireyin oyunu kaybetmeyle baş edememesi, fiziki ve psikolojik sağlığındaki değişimler, iş veya eğitim hayatındaki başarısızlıklar, sosyal yaşamındaki zedelenmeler vb. şeklinde sıralanabilmektedir (Irmak & Erdoğan,2016). Bu etkilerden birisi bile bireyin yaşamında varsa büyük bir etkiye sebep olabilir. Oyun oynama bozukluğu olan bireylerde sıklıkla eşlik eden başka sorunlarda görülebilmektedir. Bozuklukla beraber karşılaşılan eş tanılar sosyal kaygı bozukluğu, DEHB, depresif bozukluklar, karşıt olma karşı gelme bozukluğu olarak gösterilmiştir. Buna ek olarak yapılan bir başka çalışmada da dürtüsellik, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon gibi tanılar oyun bağımlılığı olan kişilerde eşlik eden bozukluklar olarak belirlenmiştir.

### **2.2.5 Klinik Özellikler**

Bağımlılık, alan yazında madde bağımlılığı ve madde dışı bağımlılıklar şekline iki temel sınıfa ayrılmaktadır. Bu iki temel sınıfa tarihsel olarak bakıldığında madde bağımlılığı daha eskilere dayanırken, davranış bağımlılığı psikolojik ve psikiyatrik alanda daha yeni bir çalışma alanındadır. Davranışsal bağımlılık kavramı içerisinde barındırdığı bağımlılıklar, seyirler, yaygınlıklarına göre farklı ayrımlara tabii tutulmuş ve ayrıntılı bir araştırma konusu olmuştur. Nitekim bundan kaynaklı teknoloji ve internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar yaygınlık düzeylerinin düşük olması sebebiyle inceleme durumunda da daha dışarıda bırakılmıştır.

### **2.2.6 Davranışsal Bağımlılık Özellikleri**

Davranışsal bağımlılığın benzer kriterleri hem bağımlılığın ortaya çıkarılması hem de bağımlılığın şiddetine göre önlemler alınmasına olanak sağlamaktır. Bu bağlamda bakıldığında birçok alanda özellikle de toplumsal ve siyasal yönden çokça önemlidir. Davranışsal bağımlılıkta özellikler kendine özgü olmakla birlikte, bununla beraber bir 'bağımlılık' olması sebebiyle madde bağımlılığı ile benzerlikler göstermektedir. Nitekim davranışsal bağımlılığın benzer özellikleri alınırken bir harmanlama yapıldığı da gerçektir. Bağımlılık önce seyrek şekilde başlar, yoksunluk belirtileri seyrederek, bırakılmak istendiğinde olumsuz sonuçla karşılaşılır hem bağımlılığın kendisi hem de bağımlılıktan koptuğu çalışma eylemi günlük hayatın önemli bir kısmını etkiler, kişinin özel ve profesyonel sürecinde başarısızlığa sebebiyet vermektedir (Ögel, 2015).

### **2.2.7 Dijital Oyun Bağımlılığına Eşlik Eden Duygular**

Dijital oyunların kullanımına ilişkin bireyler üzerindeki etkileri konusunda birçok çalışma yapılmaktadır. Bir bölüm araştırmacı dijital oyunların ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinden bahsederken bir bölümü de olumsuz etkilerinden bahsetmektedir. Dijital oyunun olumlu yönlerinin olduğunu söyleyen araştırmacılar; bireyler üzerinde özgüveni desteklediğini, görsel dikkat becerilerini geliştirdiğini, empati kurma ve sosyal duyarlılığı arttırdığını söylemişlerdir (Prot, McDonald, Anderson, Gentile, 2012; Binark, Sütçü ve Fidaner, 2009: 172). Dijital oyun oynamamanın olumsuz ve bağımlılık yönlerine vurgu yapan araştırmacılar; dijital oyunun kontrolsüz ve uzun zamanlı oynanması halinde bireyin duygudurumuna olumsuz etkisini ele almıştır (Grifits, 2005; Choi, Hums ve Bum, 2018). Nitekim araştırmacıların bu oyunların etkilerine yönelik görüşlerindeki farklılığın sebebi, dijital oyun kullanım süresi ve türü üzerindeki farklılıklar olabileceği şekilde görüşte de bulunmuşlardır (Eni, 2017).

Dijital oyun bağımlılığının sebepleri üzerinde çeşitli görüşlerde bulunmaktadır. Dijital oyun bağımlılığında sebep bilgisayarların varlığı değil, bilgisayarları kullanan bireylerdir (Uzunoğlu,2021). Bu anlamda özellikle aile içi ilişkilerde algılanan güven hissiyatını bulamayan kişilerde bilgisayar oyununu bir kaçış aracı olarak görmelerine sebep olmaktadır. Özellikle çocuk ve ergenlerde oyunda başarılı olma isteği, gerçek yaşamda bulmadığı ilgiyi oyun arkadaşlarında bulma, bir aracın kontrol altında

tutulabilmesi, herhangi bir yarışta başarılı olma onları mutlu eden bir durumdur. Çoğunlukla bu durum çocuk ve ergenler üzerinde mutluluğu oyun üzerinde devam ettirme isteğiyle oyuna devam ettirmeyi arttırmaktadır.

Oyun bağımlılığı Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından hastalık olarak ele alınmamıştır fakat Dünya Sağlık Örgütü ise 2018’de oyun oynamaya bağlı olarak gelişen psiko-sosyal problemleri hastalık şeklinde kabul etmiştir (Yumrukuz, 2021). Dijital oyun oynayan çocuk ve ergenlerde yapılan çalışmalara göre anksiyete ve agresif tutum sergileyen %74,8, depresyon ve asosyalleşme %69,7, gözlerde kuruluk ve kızarıklık %70, uyku kalitesinde sorun %62,2 gibi biyolojik ve psikolojik sağlık sorunlarına sebep olduğu vurgulanmıştır (Mustafaoğlu, 2018). Güncel olarak şiddet içerikli dijital oyunların fazla kullanımının, ergenlerde depresyon sonrası intihar düşüncesine sebep olabileceği vurgulanmıştır (Rehbein, Kleimann ve Möble, 2010; Wenzel, Bakken, Göttestam, Johansson ve Oren, 2009; Messias, Castro, Saini, Usman ve Peeples, 2011).

### **2.3. Duygu Düzenleme**

Bu alanda duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlüğünün geçmişten günümüze uzanan varlığını, açıklaması ve alandaki yerinden bahsedilmiştir. Ek olarak duygu düzenleme güçlüğüne neden olan faktörler de açıklanmıştır.

#### **2.3.1 Duygu Düzenleme, Duygu Düzenleme Stratejileri ve Türleri**

Yaşam yolunda bir olay ile karşı karşıya kaldığımızda algıladığımız mutluluk, şaşkınlık, üzüntü, kızgınlık gibi duygulara ek endişe, kaygı, umutsuzluk gibi duygulara vereceğimiz tepki öncesinde içerisinde bulunulan duruma göre duyguları temsil eden düzenleyebilme şeklimiz bulunmaktadır (Naz, 2019). Kişinin duygusal açıdan yaşanmışlıkları ilk an verdiği duyguları zaman geçtikçe farklı duygulara veya davranışlara dönüştürebilir (Loeber ve Hay, 1997). Bu doğrultuda duygularımız neye, nasıl ve hangi yollar ile algılayabileceğimize ve ne düşünüp ne şekilde tepki verilmesi gerektiğinde önemli rol oynamaktadır. Duyguların matematiğinde bir durum ile karşılaşıldığında olumlu-olumsuz durum hangi yönde ise eylemi o yönde şekillendirme de duygunun çok önemli bir tesiri vardır (Crick & Dodge, 1994).

Tarihsel süreçte birçok farklı tanım ile açıklanan duygu, psikoloji alanında da dikkat çeken olgulardan biridir. Nitekim bu durum duygunun doğuşu, varlığını,

niteliğini ve başka değişkenlerdeki tesirleri ve rolü ile incelenen kavramlardandır. Bireylerin yaşadığı problemler karşısında tepki verebilmesini sağlayan duygular bu özelliği ile işlevsel olmaktadır (Levenson, 1994; Werner ve Gross, 2010). Bu düşünceye ek duygu düzenlemeye dair yapılan güncel çalışmaların kuramcıları duyguların rolüne, işlevine vurgu yapmaktadır; ayrıca duyguların karar verme sürecinde, hafızada, ikili etkileşimde birçok seviye ve işlevde tesiri ile davranışsal, motor ve ruhsal cevapları oluşturduğunu vurgulamaktadırlar (Gross ve Thompson, 2007). Dahası güncel duygu kuramlarında duygunun işlevindeki uyum sağlayan rolüne odaklanıldığında eğer uygun bağlamda etkisini göstermez veya yanlış dozda gösterirse problem yaratabilmektedir (Werner ve Gross,2010). Bu doğrultuda duygu düzenleme kavramı devreye girmektedir (Gökçe, 2013).

Devreye giren duygu düzenlemenin temel amacının psikolojik iyi oluşu sağlamak ve devam ettirmek olduğundan bahsedilebilir (Kring & Sloan, 2009). Nitekim bu amaç doğrultusunda vurgu bireyler arası dengeyi ve ahengi sağlamak, zıtlıkları indirgemek ve dolayısıyla ikili ilişkileri sağlıklı ve memnuniyet hali ile devam ettirmektedir. Bu amacı doğrultusunda duygu düzenleme literatürde birçok kavramsallaştırma ile ele alınmıştır. Duygu düzenlemenin literatürdeki kavramsallaştırılmasında yapılan çalışmaların bazılarında duygu, yaşananlar ve ifade kontrolüne, duygusal gücün indirgenmesine önem verilmektedir (Cortez ve Bugental, 1994; Garner ve Spears, 2000; Kopp, 1989; Zeman ve Garber, 1996). Thompson'a göre duygu düzenleme kişinin anlık ve en önemlisi yüksek duygusal yanıtlarını gözlemlene, anlama ve yaşama için teşebbüs ettiği içsel ve dışsal olgular olarak nitelendirilmektedir. Ek olarak duygu düzenleme sürecini duyguları düzenleme şekli olduğundan bahsedilse de başka duyguları düzenleme şekillerinden olan duygu durum düzenlemesi, baş etme ve savunma mekanizmalarından ayrıldığıının vurgusu yapılmaktadır (Naz, 2019). Canlıların tepkiye mecbur olduğu bir durumda bağlantılarını yönetmesini vurgulayan ve duygu düzenlemenin farklı bir ortamda oluşan duygu ile ilişkiliyken başa çıkma duygusal olmayan duruma karşı duygusal olmayan davranışları da oluşturabilir; bu durum başa çıkma olarak isimlendirilir (Gökçe, 2013). Lakin daha uzun zamanlı, daha az yoğun, genellikle sınırlı objeler ile bağlantılı duygusal tepkilerle alakalı olan kavram duygu durum düzenlemesidir; anlık ve ani olarak gerçekleşen düzenleme süreci ise duygu düzenlemesi olarak ele alınır

(Gross, 2006). Diğer duygulanım düzenlemesinde ele alınan çeşit ise savunma mekanizmalarıdır; bunlar duygu düzenleme süreciyle benzerlikler bulundurmaktadır.

Duygu düzenleme üzerine çalışma yapan araştırmacılar uyuma dair duygu düzenlemenin yaşanılan duygunun farklılaştırılması yerine duygunun yoğunluğunda ve zamanında indirgenme yapıldığını barındırmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004; Thompson ve Calkins, 1996). Bu doğrultuda duygu düzenleme basamakları şunlardır;

I. Duyguya yönelik farkındalık ve algı,

II. Duygunun kabullenilmesi,

III. Dürtüsel eylemleri kontrol edebilme yeteneği ve negatif duyguları yaşantılarken istenilen amaca yönelik davranabilme,

IV. Olay ile ilişkisel duygu düzenleme basamaklarının kullanımı (Gökçe, 2013).

Bireylerin yaşamdaki hedeflerine varabilmesinde, itici gücünde, diğer kişiler ile ilişkilerinde, benlik saygısında önemli etkisi olan durum duygularını rahatça ve güvenli bir ölçüde düzenleyebilmeden geçmektedir (Roque & Verissimo, 2011). İnsanların duygusal yanıtlarına bakma, değerlendirme bunların farklılaştırılmasından içsel ve dışsal dönemler görevlidir; bu da duygu düzenleme adı verilen yapıdır. Duygu düzenleme ilişkin Gross'un ele aldığı süreç modeli beş önemli noktaya vurgu yapmaktadır;

I. Duruma dair seçim: Genel olarak duyguyu ön plana sokabilecek olaya girme veya girmemeyi nitelemektedir.

II. Duruma dair değişiklik: Tek seferlik bir olay tercih edildiğinde, olaya göre farklılık, duygusal tepkiyi farklılaştırmak için durumun kendisi gibi etki verir.

III. Dikkat noktası: Olgunun-seçimin birçok yolu vardır ve vurgu noktası, dikkat edilmesi gereken yönü bulmak için çabalar.

IV. Bilişsel değişiklik: Olayın dikkat vurgusu yönü belirlendiğinde durumun manasını değiştirmeyi vurgulayan bilişsel değişikliktir. (Bu ilk dört vurgu noktası duygusal yanıttan önce var olmaktadır bu sebeple öncül-odaklı olarak nitelendirilmektedir).

V. Tepki değişikliği: Duyguların oluştuktan sonraki etki yönelimlerini farklılaştırma durumundadır bu bağlamda bu nokta tepki odaklı stratejiler ile bağlantılıdır (Gökçe, 2013).

Bunların doğrultusunda insanların duygularını nasıl yönetebileceklerinde, nasıl aktarabileceklerinde rol üstlenen temel duygu düzenlemedir; bazı koşullarda bu durum olması gerektiği gibi ve doğal akışta ilerlemez. Duygu düzenlemenin rahat ve olgunun oluşuna bağlı olarak uyumlu düzeyde ilerlememesi kişilerin yaşamlarında sorunlara yol açabilmektedir.

Özellikle ergen bireylerde duygular, sözel veya sözel olmayan ifadelerde; fiziksel ve ruhsal iyi oluşta, ilişkilerin devamlılığında elzem bir olgudur (Bilgiz ve Peker,2018). Ergen bireyler yaşamlarında duygularını uyandıran çeşitli olay ve durumla yüzleşmektedir. Ergen bireyin davranışları, duyguları ve tutumlarıyla ebeveynleri, akranları ve diğer bireylerden bağımsızlaşmaya ve farklılaşmaya başlamıştır (Köseoğlu ve Erçevik, 2015). Bu farklılaşma sürecindeki bireylerin duygularını nasıl gösterebileceğini ve doğru yönlendirebileceklerini duygu düzenleme becerileri şekillendirmektedir.

### **2.3.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Duygu düzenleme; duyguları kavrama, farkına varma, kabullenme, dürtüleri kontrol etme, ani yaşam olayları karşısında tepki verme, günlük yaşam olaylarında duygusal yanıtı uygun şekilde düzenleme ve esnetme şeklinde duygu düzenleme stratejileri ile şekillendirme şeklinde tanımlanmaktadır (Gratz ve Roamer, 2004). Nitekim, açıklanan durumlar karşısında becerilerden birinin veya tamamının eksikliğinin duygu düzenleme güçlüğünü ortaya çıkarabilmektedir. Duygu düzenlemedeki yetersizlikler ve olumsuz sonuçlara yol açan strateji kullanımına duygu düzenleme kavramı ile açıklanmaktadır. Buradan yola çıkarak kişinin duygu regülasyon çabasına rağmen amaçladığı sonuca erişememesi ya da yeniden duyguyla ilişkili olan amaca erişmek için uygun düzenlemeleri yapamaması durumu olarak ele alınan duygu düzenleme güçlüğüdür (Jazaieri, Urry ve Gross, 2013).

Duygu düzenleme güçlüğü temelde üçe ayrılmaktadır. Bunlar; stratejiler, farkındalık, amaçlardır. Farkındalığın duygu ve temeline ilişkin açısına bakıldığında, bireyin amaçlarına yönelik bilgisi ve mevcut koşuldan hedeflediği koşula geçebilmesi

için uygun duygu düzenleme stratejilerine yönelmesi ve uygulaması problem yaratan duyguların değişimi için elzem görülen faktörlerdendir (Gross ve Jazaieri, 2014).

Duyguları deneyimlemek ya da ifade edebilmek duygu düzenleme güçlüğü'nün özelliklerindedir. Bir diğeri ise duyguları deneyimlerken ya da ifade ederken kontrol edebilme veya bastırmaya dayalı sıklıkla ve rutinleşmiş girişimlerde bulunmaktır (Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995).

Duygu düzenleme sürecinde deneyimlenen güçlükler, yararlılıkta ve psikolojik sağlıkta sorunlara sebep olabilmektedir. Alan yazına bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü çeşitli patoloji ile ilişkilendirilmiştir (APA, 1994; McLaughlin ve ark., 2011). Nitekim bu durum içerisindeki patolojileri bunlardır; depresyon (Gross ve Muñoz, 1995), anksiyete (Mennin ve ark.,2005) ve duygudurum bozukluklarıdır (Hofmann ve ark., 2014). Dahası duygularını düzenlemekte güçlük çeken bireylerin daha kolay madde ve davranışsal bağımlılıklara kapıldığı görülmektedir (Estevez, Jauregui, Sanchez, Gonzalez ve Griffiths, 2017).

### **2.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ruhsal Problemler**

İnsanlar duygusal tepkilerinin ilk anında ve yukarı ivme ile artış anında, devamlılığında, yüksek düzeyde olduğunda düzenlemede ve farklılaştırmada kişilerarası yönlülük, bireysellik ve çeşitlilik barındırmaktadır. Duygusal hareketlerin duygu düzenleme anında tepkilerinde görev alan değişkenleri barındırdığını söyleyebiliriz. Bu anlamda bireylerin duygularının duygusal çıktılarında rol aldığını bilsek de duygu düzenleme zamanında bu tip duygu seviyelerinde, duygu niteliğinde ve sürecinde daha yüksek oranda etki yaratmaktadır. Duygu düzenlemede amaç bir yola girebilmek, kişinin toplumsal uyum ve kabulünü kolaylaştırmak ve duygusal çıktılarını kontrol edebilme, izleme, değerlendirme ve farklılaştırma yetkinliğidir. Başka bir deyişle kişinin bireysel duygusu yönünde anlam arayışı, tanımı, uygun bulduğu anda bunu doğru düzeyde kullanarak benliğini ferahlatmasıdır (Naz, 2019).

Etkili ve aktif bir şekilde gerçekleşmeyen duygu düzenleme bireylerde çeşitli problemler oluşturabilmektedir. Bireylerin duygularını çok fazla hissettiklerinde veya duygu düzenlemede kullandıkları stratejiler duruma uygun olmadığında duygu düzenleme güçlüğü'nün açığa çıktığını gösterebilmektedir.

Bu duruma ilişkin kabul edilmeyen duygulanımsal yetileri etkili bir şekilde gerçekleştirme becerisi ve ruh sağlığının ilişkisine dair deliller, Ruh Sağlığı Bozukluklarının Yanı ve İstatistiksel El kitabı'nın davranış bozukluklarıyla ilgili bölümünün birçok alanında bulunmaktadır (DSM-5; APA'dan, [2013] aktaran Berking ve Whitley, 2014: 6). Psikopatolojinin bileşenine bakıldığında, psikoterapi başlangıcında kişilerin birçoğunda negatif duygudurum içerisinde olduğu ve kişiyi bunun etkisinden olabildiğince koruyabilmenin etkenlerinden birinin duygu düzenleme becerisi edindirebilmek olduğu bilinmektedir. Dahası duyguları gizleyen, yansıtmada güçlük yaşayan ve negatif duyguları yoğun yaşayan kişilerin ruhsal problemlere açık olduğu aktarılmaktadır (Bilgiz ve Peker, 2018).

Kaygı bozukluğunun görülmesinde ve devamlılığında, duygu düzenleme beceri yetersizliğinin etkili olduğunu ifade etmektedirler (Berking ve Whitley, 2014). Bunu gösteren 631 katılımcı ile gerçekleştirilen deneysel araştırmada; duygu düzenleme yetilerinin, kaygı semptomlarının yoğunluğunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (Berking, Orth, Wupperman, Meier ve Caspar, 2008).

İşlevsiz olan duygu düzenleme stratejilerinin depresyon durumuna negatif olarak etkisinin olduğu ifade edilmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2011). Benzer olarak majör depresyon bozukluğuna dayalı bilişsel davranışçı terapi sırasında, danışanın negatif duygularının düzenlememesi sebebiyle tepki gösterme yönelimlerinin daha hafif olduğu bulgulanmıştır (Backenstrass, Schwarz, Feidler, Joest, Reck, Mundt ve Kronmueller, 2006).

DSM-V Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı tanı kriterlerinde; sosyal fobiyle ilişkili korku ve kaygı sonucunda çocuklarda yoğun korku, ağlama ve öfkeli davranışlar duygu düzenleme aşamalarını etkilediği şeklinde belirtilmiştir (APA, 2013). Ek olarak sosyal kaygı seviyesi yüksek kişilerde duygularını adlandırmada ve duygusal deneyimlerini kabullenmede problemler yaşadığı gözlemlenmiştir (Kashdan ve Steger, 2006).

Ayrıca bağımlılık ile ilgili araştırmalarda, bağımlılığa neden olan davranışların; negatif duygusal durumların etkisinden çıkabilmek ve ruhsal ferahlama hedefiyle kişilerin yaptığı negatif stratejilerden kaynaklı olduğu bulunmuştur (Boysan ve arkadaşları, 2017; Brand, Laier ve Young, 2014). Bu duruma ek olarak araştırmacılar,

duygudurum düzenleme yetisine sahip bireylerin bağımlılık davranışını önleyebildiğini vurgulamıştır (Barut,2019).

Madde ve davranışsal bağımlılık ile duygu düzenleme ilişkisinin araştırıldığı araştırmalarda duygularını regüle etmede zorlanan kişilerin daha kolay madde ve davranışsal bağımlılıklara sürüklendiği bulunmuştur (Estevez, Jauregui, Sanchez, Gonzalez ve Griffiths, 2017). Madde kullanımına ilişkin problemi olan kişiler sağlıklı kişilere göre, öncelikle yoksunluk zamanlarında duygu düzenleme güçlükleri yaşadığı görülmüştür (Fox, Axelrod, Palival, Sleeper ve Sinha, 2007).

Kişilerin duygu kontrolündeki deneyimledikleri güçlükler, öz-düzenleme seviyeleriyle ilişkili olarak; kumar, internet, oyun gibi davranışsal bağımlılık seviyelerinin artmasına sebebiyet vermiştir (Budak,2022). Sonuç olarak, bireylerde yaşanan duygu düzenleme yetersizliklerinin ruh sağlığı sorunları ile bağlantılı olduğu, psikopatolojik hal açığa çıkarmada ve yürütmede etkisinin olduğuna rastlanmaktadır.

#### **2.4. Algılanan Sosyal Destek**

Alan yazına bakıldığında algılanan ve sağlanan sosyal destek terimlerinden söz edilmektedir. Gösterilen sosyal destek, bireylerin sosyal çevreden aldıkları destek dozu olarak nitelendirilmektedir (Bruhn ve Philips, 1984). Algılanan sosyal destek kişilerin arasındaki etkileşimlerin verimliliğinin ve yerinin bilişsel değerlendirilmesi şeklinde de ifade edilmektedir (Kef, 1997). Algılanan sosyal destek kişinin yaşamında deneyimlediği durumlar karşısında geliştirdiği bilişsel bir tatmin olarak açıklanmıştır (Dülger, 2009). Bu doğrultuda sosyal ihtiyaçlar olarak da nitelendirilen sevilme ve ait olabilme, sevme, kabul görme, bir yere ait olabilme hissi, yalnız hissetmeme arzusundan bahsedebiliriz. Bu gibi arzuları ebeveyn üzerinden karşılanabildiğimiz gibi dini, sosyal ve aktivitelere katılarak da elde edebiliriz. Ergenlik döneminde yaşanabilecek sorunları, güçlükleri ortadan kaldıran veya önleyen en iyi çözüm ise dostluk ilişkilerinin kazandırılması olabilir. Çocuklar ve ergenler üzerinde aile üyeleri ve aile dışı bireyler ile kurulan olumlu etkileşimler önemlidir. Bu bağlamdan bakıldığında sosyal destek faktörleri açısından değerlendirildiğinde üç tür faktör söylenmektedir. Bunlardan birincisi durumların bireyler üzerindeki etkisini azaltmaktır. İkincisi ise bireyin deneyimlediği negatif durumlara karşı daha dayanıklı olunmasını sağlamaktır. Üçüncüsü ise dış stresörlerin etkileri yönünden bir koruyuculuk sağlayabilmesidir (Yıldırım, 1997). Yadsınamaz bir gerçektir ki bir

çocuğun veya ergenin fiziksel ve psikolojik gelişiminin en verimli şekilde sağlanması ebeveynleri ortamında olmaktadır. Ergenlik aşamasında bireylerin strese karşı görüşlerini etkileyen unsurlar ise verimli ebeveyn-çocuk ilişkisi olarak görülebilir. Bunun sebebi ergenlerin stresli durumları ebeveynlerinin yanında deneyimleyip bu konuda onlardan yardım alabilmelerinden kaynaklanmaktadır. Nitekim bu durum bize ebeveynlerden alınan destekten bir verim aldıysa ergen depresyondan korunur veya davranış problemleri oldukça azalır. Fakat bu durumun tersi olursa negatif yaşam olaylarında sosyal destek kaynağı bulamadıklarından alkol ve madde kullanımı, davranış problemleri artmaktadır (Erdeğer, 2001).

Ebeveynlerimiz bize takdir gösterdiğinde, bunu olumlu olarak içselleştirerek kendimizi güçlü ve özgüvenli bir şekilde dışa yansıtırız. Tam tersi olarak ebeveynlerimizden duyarsız, tepkisiz veya mesafeli bir takdir edilme hissi genci geçmişe takılı bir şekilde bırakır (Nichols, 2013).

Bir diğer yandan sosyal desteği sağlayan arkadaş çevresinden oluşmaktadır. Bu destekten alınacak doyum düzeyi ergen bireyin kişiler ve akranları ile kaliteli ve verimli ilişkileri ile sağlanabilmektedir. Sonuç olarak kişiler hayatları boyunca birçok dönem de farklı ilişkiler içerisinde olmak zorundadır (Roe, 2008).

Cohen ve Wills (1985), tarafından sosyal destek ve psikolojik sağlık bağlantısı için temel etki ve tampon etki modelinden bahsedilmiştir.

Bunlardan birincisi temel etki modelidir. Bu model sosyal desteğin bireyin fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetmesi adına pozitif bir etkiye sahip olmasıdır. Büyük bir sosyal çevrede olan kişi olumlu duygulanım, kendini kabullenebilme sağlayabilir. Nitekim sosyal destek kişilerin yaşamında olumsuz bir durum yaşanmasa bile sağlığı etkilemektedir ve yoksunluğunda da kişide sorunlara yol açabilmektedir. İkinci etki modeli ise tampon etki modelidir. Kaygı yaratıcı bir durum olmadıkça sosyal desteğin bireyin sağlığı ve duygulanımına bir etkisi olmadığını vurgulamaktadır. Bireyin stresli koşullara adapte olmasını sağlar ve durumlarla başa çıkabilmesini kolaylaştırır. Olumsuz duygu yaratan durumların bireyde negatif etki yaratırsa tampon etkisi göstermektedir. Üçüncüsü ise sosyal destek ve olumsuz yaşam olaylarının birbirinden bağımsız etkileridir. Bu model sosyal destek ve negatif yaşam koşulları fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde birbirlerinden bağımsız bir şekilde etkilemektedir.

Dolayısıyla sosyal destek eksikliği ve negatif yaşam deneyimleri yalnız başına bireyin sağlığını negatif yönde etkileyebilecek bir unsurdur.

Ebeveynlerin çocukları üzerindeki etkileri önemlidir. Bu durumu psiko-sosyal gelişimlerinde ele almak gerekirse; anne babaların çocuklarını toplum içerisinde dengeli bir birey olabilmesi için güven duygusunu öğretmesi gerekir. Çocuğun sosyal yaşam içerisinde kabul görmesi için gerekli olan ortam için onu hazırlamalıdır. Ebeveynler çocuklarının sosyalleşebilmesi için toplum tarafından geçerli görülen davranış modellerini göstererek örnek olması gerekir. Ayrıca çocuğunu tanıyarak onun potansiyeli doğrultusunda beklentiler geliştirerek destek vermelidirler. (Yavuzer, 2013).

Tüm bunlara bakıldığında sosyal iletişimi doğru gösteremeyen, kendisini doğru ifade edemeyen şiddet ve saldırganlığa yatkınlığı olanlar ise yanlış eğitim sonucunda bu tarz davranışları göstermeye devam ederse kendisini ve etrafındakileri güç bir hayat bekleyebilir. Bu sebeptir ki anne ve babaların çocuklarına küçük yaşlardan itibaren kişilik organizasyonunu doğru yapabilmesinde ve beraberinde çocuğun iç denetimini sağlayabilmesi için doğru ve hassas bir yaklaşımda olmalıdır.

Sosyal öğrenme modeli yaklaşımında; bireyin kendi kendine yetebilme, duruma ilişkin beklentileri ve hedefleri ile ilişkili motivasyonlarından söz edilmektedir. Duygusal paylaşımın ve sözel ifadelerin az olduğu bir evde çocuklarda ebeveynlerini örnek alabilmektedir. Sosyal çevrede gerekli olan iletişim ve iletişim sürdürülebilirlik yetileri bir çocuğun hayatında başarı ve haz alma anlamında önemli ölçüde etki yapabilecek bir unsurdur. Doğru iletişim kurabilmek ise; başka kişilerin ihtiyaçlarını anlamak, isteklerini anlatabilmek, kişilerin anlattıklarına ve duygularına saygıyla ve empati ile karşılamayı içerir.

Nitekim sosyal destek; kişinin ruhsal sağlığında depresyon ve yalnızlık gibi olumsuz duygu durumları üzerinde önleyici bir unsur olarak nitelendirilmiştir. Sosyal destek kişilerin yalnızca zihinsel sağlığını düzenlemez ayrıca kişinin dayanıklılığını da arttırmada işlevseldir (Şimşir, Zeki ve Dilmaç, 2018).

Tüm bunlar doğrultusunda sosyal desteğin gerek ebeveyn-çocuk ilişkilerinde gerek çocukların gelişimleri için önemi büyüktür.

### 2.4.1 Dijital Oyun bağımlılığı ve Algılanan Ebeveyn Desteği

Günümüzde birçok amaç için kullandığımız internet çocuk ve ergenlerde kullanım amacı olarak en çok oyun oynama ve oyun indirme şeklinde gerçekleşmektedir ve bu durumda oyun oynayarak geçirdikleri zamanın arttığı tespit edilmektedir (Gentile ve ark., 2009; Rideout ve ark., 2010).

Ergenlerin dijital oyun oynayarak geçirdikleri sürenin yükselmesi ile kontrolsüz ve aşırı oyun oynama durumları da artmıştır; bu durum ergenlerde bağımlılık gelişimine de yol açabilmektedir. Bu durum doğrultusunda aile ile yakın ilişkileri geliştirme konusunda ve sosyal ilişkileri yürütme de düşüklük yaşanacağından ergenlerin zorluk yaşayacağı ön görülmektedir. Bu nedenle de kendini sosyal yaşamdan soyutlayan ve git gide yalnızlaşan ergenler, öz benlik gelişimini, toplumda bireyselleşme ve kimlik kazanımı gibi evreleri çok daha zorlu şekilde geçirmektedir. Ergenlikte yaşanan sosyal ve psikolojik sorunlarla beraber, zorluk yaşanan yerlerde internet ve oyun ergenin yaşamında bir tür baş etme yolu haline geçmektedir. Literatürde araştırmalar sosyal stres düzeyi yüksek olan bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin de yüksek olduğu göstermiştir (Van ve ark., 2011). Yapılmış olan araştırmalara bakıldığında; ebeveyn sosyal destek ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki bağlantıya odaklanılmış ve ebeveyn sosyal desteği ile büyüyen ergenlerin daha düşük oyun bağımlılığı seviyesine sahip olduğu bulunmuştur (Tetik ve Aktan, 2021).

Ortaokula giden 437 ergen ile yapılan araştırmada; ebeveyn tutumu, aile işlevselliği ve internet oyun bağımlılığı incelenmiştir ve ebeveyn tutumu ile aile işlevselliğinin oyun bağımlılığı üzerinde belirleyici etkisinin olduğu görülmüştür (Bonnaire ve Phan, 2017). Ek olarak bu araştırmada; yüksek oyun bağımlılığı ve düşük oyun bağımlılığı seviyelerinin ikiye ayrıldığı örnekleme, yüksek oyun bağımlısı olanların düşük oyun bağımlısı olanlara göre aile bağlarının ve kabulünün daha zayıf olduğu, aile sorunlarının daha yüksek olduğu ve yoğun çatışmaların görüldüğü bulunmuştur.

Nitekim tüm bunlara bakıldığında anne ve babaların çocuklarının davranışlarına odaklanmadığı, ılımlı ve ilgili bir tutum sergilemedikleri ve sosyal desteği sağlamadığında ergenlerde bunlar sürdürücü bir etkiye neden olacaktır. Bu sebeple ergenlerin bu kaygı, stres ile başa çıkabilmek adına sanal yaşama yönelme davranışının

artabileceği ve olumsuz ebeveyn tutumunun devam ettirici bir stres sebebi olması ile oyun oynama davranışının yükselebileceği düşünülmektedir. Tüm bunlara bakıldığında çocuk ve ergenlerde bağımlılığı önleme adına ergen ve ebeveynlerin arasındaki ilişkinin güçlendirilmesi olumlu bir etkiye sahiptir (Tetik ve Aktan, 2021). Bu konuda ergenler ve aileleri ile yapılmış çalışmada üç hafta yürütülen bir aile terapisinde ergenlerin aileleri ile uyumu ve sosyal ilişkileri geliştirilmiş ve oyun bağımlılığı düzeylerine bakıldığında düzeylerde düşüşler görülerek, aile uyumunun ve iletişimin önemine vurgu yapılmıştır (Han, 2012). Bu doğrultuda ebeveynlerin çocukları sosyal ilişkilerini düzeltmek ve arttırmak adına çocuklarına duygularını ifade edebilecekleri alanı oluşturma, öz-benliği kısıtlamayan, ilgili ve sevgi temelli bir tutum ile ergenlik döneminde dijital oyun bağımlılığı gibi olumsuz davranışların ortaya çıkmasını engelleme hatta koruyucu olabileceği vurgulanabilir.

Bir başka çalışmada ise öğrencilerin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek seviyesine bakıldığında ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri yükseldikçe algıladıkları sosyal destek seviyesinin düştüğü görülmüştür (Ücan, 2018; Barut, 2019). Ortaokul öğrencilerinde arkadaş ve ailelerinden algılanan sosyal destek ile oyun bağımlılığı seviyesi arasında negatif bir ilişki görülmüştür (Özmen,2019). Dahası lise öğrencileri ile yürütülmüş bir çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığını düzeyleri ile aile, arkadaş ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek bağında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır (Yıldırım, 2019).

Tayvan'da ergenler üzerinde yapılan çalışmaya göre, anne ve babaları ile sürekli iletişim halinde olan, aktiviteler yapan, keyifli vakit ve zaman yönetimine beraber önem veren ergenlerde dijital oyun bağımlılık seviyesinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Dahası ebeveynlerin desteği ile çocuklar ve ergenlerdeki sosyal beceri düzeyinin olumlu ilişkisi olduğu bulunmuştur (Chiu, Leei Huang, 2004). Bir başka benzeri araştırmada ebeveynlerde, arkadaşlıktan ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek ile okul başarısı arasında pozitif taraflı bir bağlantı olduğu görülmüştür (Yıldırım ve ark., 2017).

Ergenler ile yapılmış bir çalışmada, ebeveynler ve öğretmenlerden algıladıkları sosyal ile internet bağımlılığı ilişkisinde negatif yönlü bağlantı olduğu saptanmıştır. Bununla beraber ergenin ebeveynlerinden algıladığı sosyal desteğin düşüklüğü, aile iletişimlerinin sorunlu olmasından kaynaklı olarak bulunmuştur. Beraberinde ergenin akranından algıladığı destek ile internet bağımlılığı arasında pozitif ilişki görülmüştür.

Bu duruma sebep olarak günümüzde sıklıkla karşılaşılan akran baskısı dile getirilmiştir (Esen ve Gündoğdu, 2010).

Afrika, Amerika ve Kafkas kökenli 681 ergenler üzerinde yapılan çalışmada, ergenlerin kaygı, depresyon, psikolojik iyi oluş, duygusal istismar ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide pozitif yönlü ilişki görülmüştür. Sonuçlar ayrıca ergenlik dönemindeki duygusal istismarın ergen bireyler üzerindeki amaçları arasında algılanan sosyal desteğin yoğun etkisinin olduğunu çıkarmıştır (Holt ve Espelage, 2005).

Ergenlerde yapılan bir çalışmada ergenlerde ihmal eden ebeveyn, baskıcı ve öfkeli ebeveyn tutumunun patolojik internet oyun kullanımını yükseltmektedir (Kwon, Chung ve Lee, 2011).

10-21 yaşları arasında 743 İtalyan ergen ile yapılan çalışmada düşük düzeyde annenin duygusal ulaşılabilirliğinin internet bağımlılığını etkilemektedir (Trumello, Babore, Candelori, Morelli ve Bianchi, 2018).

Tüm bu çalışmalara bakıldığında bireyin algıladığı sosyal desteğin farkına varabilmesi adına bazı unsurlara gereksinim duyabilmektedir. Bu unsurlar sosyal desteğin gereksinim olarak algılanması, sosyal desteğin ulaşılabilir olması, sosyal desteğin farkındalık ile hissedilebilir olmasıdır (Aliyev ve Tunç,2017). Şöyle ki ergenlik dönemindeki kişilerde ebeveyn desteğinden daha fazla akran desteği gereksinim duyulan bir durumdur. Bu durum süreç boyunca ergenin üzerinde bir baskı halinde hissedilebilmektedir. Dahası akran baskısı ile ergenlerde alkol, sigara alkol ve madde gibi bağımlılıkla ilişkisi yoğun olarak bulunmuştur (Esen ve Gündoğdu, 2010).

#### **2.4.2 Sosyal Destek Tanımı ve Ergenlerdeki Etkisi**

Ergenlik dönemi bireylerde duyguların en yoğun yaşandığı dönemlerden biridir. Mutluluk, öfke, üzüntü gibi duyguları yansıtırken bu yoğunluk çok fazla belirginleşmektedir. Artmış olan duygululuk ve yoğunluk durumu ergenlerde duyguları ifade etme gereksinimi doğurur (Kulaksızoğlu, 2002). Genellikle öfke duygusu ergenlerde yoğun dışa vurum yaptıran bir duygu olarak görülmektedir.

Ergenlik döneminde öfkeye sebebiyet veren durumlar arasında sosyal kaynaklar göze çarpmaktadır. Ergen bireyle inatlaşma, ona yalan söyleme, alay edilmesi öfkeyi ortaya çıkaran başlıca sebeplerdendir. Yapılan araştırmalar öfkeye sebep olan en önemli unsurların özellikle ebeveynleri ile olan ilişkilerde özgürlük isteklerinin

engellenmesi, baskıcı olarak otoriterlik, yasaklar, kurallar, kısıtlamalar ergende öfkeyi daha da uyandırır. Ergenin çevresindekiler tarafından her daim öfke duygusunun yansıtılması her ne kadar doğru gibi gözükme de dışarıya bunu göstererek yaşaması ruhsal sağlığı açısından önemlidir. Duyguları baskılamaya çalışan ve gizleyen ergen uzun süre gergin tavırdan uzaklaşamaz. Bu durum yüzünden dışa vurum yaşayamayan ergenin düşmanlık, öç alma duyguları parlayacaktır (Epanchin&Paul, 1998).

Bu dönem için ele alınacak en önemli kavramlardan birisi ise ‘sosyal destek sistemi’dir. Kişilerin yakınlarından gördüğü güvenilir, dürüst, empatik, ilgili, saygı dolu, takdir edinilen, maddi ve manevi, sosyal, psikolojik her çeşit yardıma sosyal destek denmektedir. Kişilerin ne tür bir çevrede yaşadığını, aile yapısını, aile dışındaki sosyal çevreyi, dostları, öğretmenleri, akrabaları ve bireyin yaşamında sık temas ettiği ve önemseydiği kişiler ile ilişkilerinin niteliğini ve ne ölçüde destek alınabildiğini gösteren sosyal destek sistemidir (Oktan, 2005).

Sosyal destek kavramının vurgusunu alan da çalışan birçok uzman vurgulamaktadır. Bireylerin yaşamlarında sosyal ilişkileri ve sosyal çevrenin önemi büyüktür; kişinin aktif uyumu ve gelişimi için bireyin ailesi, arkadaşları, sosyal çevresi ve sosyal destek sistemi içindeki diğer unsurların aktivitesi üzerinde durulmaktadır (Yıldırım, 1997).

Ergenlikteki bireylere bakıldığında gelişim süreçlerinde farklı sosyal destek türlerinden yararlanmaktadırlar. Sosyal destek türleri, araştırmacılar öncülüğünde yapısal ve işlevsel olarak iki ayrı şekilde ifade edilmiştir. Yapısal sosyal destek türü; kişiye gösterilen sosyal desteği kimin tarafından gerçekleştiği, sosyal destek unsurlarının yakınlık seviyesini ele alırken, işlevsel sosyal destek unsurunda; kişiye sosyal desteğin ne ölçüde yararı olduğunu ne seviyedeki yetersizliklerini azalttığı şeklinde ele alınmaktadır (Terzi, 2008).

Ergenlik döneminde; sosyal davranışlar sosyal çevreden öğrenilmektedir. Dahası sosyal aktiviteler, sosyal destek kaynağını içermekte ve ergenin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Bu dönemdeki bireylerin sosyal destek kaynaklarına bakıldığında; anne ve babalar, diğer akrabalar, akranlar, rehberler, antrenörler ve diğer teması olan yetişkinleri ele alabiliriz (Şimşir, Zeki ve Dilmaç, 2018). Lakin en çarpıcı destek kaynakları; aile, öğretmenler ve arkadaşlardır (Esen ve Gündoğdu, 2010). Nitekim aile bireyleri, çocukluk yıllarından beri davranışları öğretme ve

şekillendirmede ergene yol gösterici niteliğindedir (Yayan ve Çelebioğlu, 2016). Hatta ebeveynleri ile olumlu ilişkilere sahip ergenlerin çevreleri ve arkadaşları ile daha rahat ilişkiye girebildiği görülmektedir (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018). Bunun yanı sıra aile etkileşimleri sağlam olmayan ergenlerin bağımlılık riskinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Aleksic, 2017). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığına dair yapılmış bir araştırmada ailesi ile arasında iletişim sorunu olan ergenlerin dijital oyun bağımlılığının daha fazla olduğu sonucu görülmüştür (Pawlowska, Potembska ve Szmanska, 2018). Ek olarak bilgisayar oyun bağımlılığı ilerlemesinde ebeveyn-çocuk ilişkilerinin akran-çocuk ilişkisine göre daha etkili bir unsur olduğu ileri sürülmektedir (Kwon, Chung ve Lee, 2009).

Ergen bireylerin anne ve babalarından algıladığı sosyal desteğin yanı sıra dostları ve diğer sosyal çevrelerindeki kişilerden algıladığı sosyal desteğin önemi de yadsınamaz (Köseoğlu ve Erçevik, 2015). Ergenlerin okul yaşantılarında ailelerinden çok akranları ve öğretmenleri ile yaşadıkları ve bu yönden algıladıkları sosyal destek, ergenin davranışları üzerinde çok sağlıklı etkiye sahiptir (Yayan ve Çelebioğlu, 2016).

Özetle ergenlik dönemindeki her bireyin olumlu veya olumsuz gelişimsel süreçlerini sağlıklı bir şekilde yaşayabilmesi için algıladığı sosyal destek türlerinin yeri önemlidir.

## **2.5 Dijital Oyun Bağımlılığı ve Duygu Regülasyonu Arasındaki İlişki**

Literatüre bakıldığında duygu düzenleme becerileri ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı çalışmaları eski zamanlardan günümüze kadar çeşitli alanlarda çalışmaların olduğunu göstermektedir fakat dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri ile bağlantıyı konu alan çalışmaların yetersiz olduğunu bize göstermektedir. Yapılan araştırmalarda oyun bağımlılığının duygu düzenleyebilme, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme, anne-babanın duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme becerileri ile bağlantısı incelenmiştir (Ulum, 2016; Barut, 2019; Ülkümen, 2021).

Yapılan bir araştırmada 6 ile 13 yaş arası çocukların ve annelerinin üzerinde incelenen bilgisayar oyun bağımlılık seviyeleri ve duygu düzenleyebilme sonuçlarına göre çocukların bilgisayar oyun bağımlılık seviyeleri ile duygularını düzenleyebilmeleri arasında ters yönde bir bağlantı gözlemlenmiştir. Bilgisayar oyun

bağımlılığı artan çocukların duygu düzenleyebilme becerilerinin azaldığı ya da tam tersi olduğu bulgulanmıştır (Ulum,2016).

Bir diğer ergenler üzerinde yapılmış çalışmada ise duygu düzenleme ve internet bağımlılık düzeylerinin yordamasın da araştırma sonucu göstermiştir ki ergenlerin internet bağımlılık seviyeleri ile içsel işlevsel duygu düzenleme yetkinlikleri arasında negatif; içsel işlev olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yetkinlikleri arasında pozitif bir bağlantı görülmüştür (Ercengiz ve Şar, 2017).

537 ergen bireyin katıldığı çalışmada ergenlerin anne ve babalarının duygusal erişebilirliği ile oyun bağımlılık seviyeleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolüne bakılmıştır ve sonuçlara göre anne ve babaların duygusal olarak erişebilirliği ile ergenlerin oyun bağımlılıkları arasındaki bağlantıda duygu düzenleme güçlüklerinin aracı etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır (Ülkümen 2021).

639 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek ve duygu düzenleme seviyeleri arasındaki ilişkilere bakılan çalışma sonuçları ergenlerin dijital oyun bağımlılık seviyeleri ve duygu düzenleme ile algıladıkları sosyal destek arasında anlamlı ilişki bulunduğunu göstermiştir. Dahası dijital oyun bağımlılık seviyesi fazla olan ergenin, algıladığı sosyal destek seviyesinin azalarak duygularını düzenlemekte zorluk yaşadığını ve buna bağlı olarak işlevsel olmayan duygu düzenleme metotlarını kullandıklarını göstermiştir (Barut, 2019).

Dijital yun bağımlılığı olan kişilerde duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye bakılan bir başka çalışmanın sonuçları bu bağımlılığa sahip bireylerin daha düşük seviyede bilişsel değerlendirmeye ve daha yüksek seviyede bastırmaya eğilimde olabileceğini göstermiştir. Nitekim bu bireylerde kaygı, depresyon, düşmanlık belirtileri de gözlemlenmiş ve duygu düzenlemenin zedelenmesinin dijital oyun bağımlılığı olan bireylerde negatif duygudurum davranışlarını da yükselttiği vurgulanmıştır (Ko ve Yen, 2008).

Alan yazındaki duygu düzenleme ve dijital oyun bağımlılığına yönelik çalışmalar aralarında negatif düzeyde anlamlı bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Dahası algılanan sosyal destek azaldıkça işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin kullanılacağı, duygularını saklayan bireylerin dijital oyun bağımlısı olma olasılığının daha yüksek olduğu, duygusal yönden ise erişilebilen ebeveyne sahip olan

ergenlerin duygularını daha iyi regüle edebilmek için dijital oyun bağımlısı olma olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermiştir (Şahan, 2022).

## **2.6 Dijital Oyun Bağımlılığı ve Duygu Regülasyonu Arasındaki İlişkide Algılanan Ebeveyn Desteğinin Aracı Rolü**

Günümüzde ergenlerin bilinçsiz ve aşırı kontrolsüz dijital oyun oynayarak geçirdikleri sürenin artması dijital oyun bağımlılığını beraberinde getirmiştir. Alan yazına bakıldığında dijital oyun bağımlılığının en yoğun seyredildiği evre genç yetişkinlik ve ergenlik şeklindedir (Irmak ve ark., 2016). Nitekim bu doğrultuda ebeveynleri ile anlamlı ilişkiler geliştirme ve sosyal bağlar konusunda kısa zaman ayırabilen ergenlerin, aile veya arkadaş çevresi ile etkileşimi azaltması sonucu bu alanlarda problemler artabilmektedir. Bu nedenle, bireysel yönden sosyal çevrede uzaklaşan ve yalnızlaşan ergenler, bireysellik kazanma hedefini, toplumda yer edinme gibi yaşına ait sosyal gelişim basamaklarını daha sıkıntılı bir şekilde yaşamaktadır (Muss, 1982). Ergenlik döneminde yaşanan sosyal ve ruhsal sorunlarla beraber, sıkıntı yaşanan zamanlarda internet ve oyunlar ergenlerin kaçış yolu haline gelebilmektedir. Araştırmalar da sosyal stres düzeyi yoğun olan ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde artış bulunmuştur (Van Deursen ve ark., 2015).

Dijital oyun bağımlılığı ve duygu regülasyonu arasındaki ilişkide algılanan ebeveyn desteğinin aracı rolüne dair alan yazında kısıtlı çalışmalar yapılmıştır.

Alan yazına baktığımızda dijital oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada iki değişken arasındaki ilişkide negatif bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra aileden, öğretmenlerden ve akranlardan algılanan sosyal destekle negatif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Dahası ergenler üzerinde ebeveyn ve öğretmenlerden algılanan pozitif yönlü sosyal desteğin ergen bireyde dijital oyun bağımlılığını indirgeyebilmede önemli rolü vardır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tarafından Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının (ICD-11) oyun bozukluğunun madde kullanım bozuklukları kapsamında incelenmesi (Rumpf, Achab ve arkadaşları 2018) ve araştırmacıların dijital oyun bağımlılık ölçütleri olarak sundukları belirtilerin (Griffiths ve Davies, 2005; Aleksic, 2017; Simons, 2007) diğer bağımlılığa sebep olan maddelerin ölçütleriyle benzerliği sebebiyle bağımlılık yapıcı maddelerin algılanan sosyal destek ilişkisine bakıldığında benzer sonuçlar

görülmüştür. Yapılan çalışmalar ışığında ebeveynleri ile iletişim seviyeleri yüksek, aktif ve keyifli vakit geçiren çocukların, öğretmenlerinden ve yakın çevrelerinden de algıladıkları pozitif sosyal desteğin ve akranlarından algıladıkları desteğin hem dijital oyun bağımlılığı seviyesinde hem de diğer bağımlılık seviyelerini azaltmada etkisi olduğu düşünülmektedir. Dahası araştırmadan elde edilen genel sonuçlara bakıldığında, dijital oyun bağımlılığı seviyeleri yüksek olan ergen kişilerin sosyal destek algıları ve duygu düzenlemelerinin farklılaştığı görülmüştür. Bundan dolayı çalışmaya bakıldığında dijital oyun bağımlılık seviyesi yüksek bireylerde; işlevsel olmayan duygu düzenleme seviyelerini kullanabilmekte ve ebeveyn, öğretmen ve akranlarından sosyal destek algılama seviyelerinin azalmasıyla kendini gösterme ve duygularını regüle edebilmede zorluk yaşayabilmektedir. Özetle çalışmanın sonucu dijital oyun bağımlılık seviyesi ile duygu düzenleme boyutları ve algılanan sosyal destek arasında etkileşimin olduğunu göstermiştir.

Literatürdeki benzeri çalışmalara bakıldığında ticari dijital oyun kullanım seviyesi fazla olan kişilerde duygu düzenlemelerin negatif etkilendiği görülmüştür. Çevrimiçi dijital oyunların, ergenlerde; öfkeli, şiddet içerikli yönelimleri ve saldırgan davranışsal ve duygusal problemlere yol açtığını ileri sürmüştür (Choi, Hums ve Bum, 2018). Dijital oyunlar ile saldırganlık arasındaki ilişkiye bakan çalışmalarda dijital oyun içindeki şiddetin ergendeki şiddete dair eğilimi çıkardığını göstermiştir. Dijital oyunlara dair ergenlerden alınan düşünce görüşlerinden yola çıkarak negatif duygularını azaltmak, geçmişte deneyimledikleri olumsuz durumlardan kurtulmak amacı ile online dijital oyun oynamayı tercih ettikleri kanısına varmıştır (Hussian ve Griffiths, 2009).

Bu anlamda yapılmış olan bir başka çalışmada öğretmen sosyal desteğini tam olarak hissedemeyen, ikaza uğrayan, şiddet gören ergen bireylerin benlik saygısı sarsılarak özgüvenleri azalabilmektedir; bu doğrultuda ergen sosyal medya, telefon gibi dijital platformlara yönelerek bağımlılığını arttırmaktadır (Dirik, 2016).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE TEKNİKLER

Bu araştırma ergenlerde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin algılanan ebeveyn sosyal desteği ve duygu düzenleme ile ilişkisinin incelemesini hedeflemektedir. Ayrıca 11-18 yaş arası ergen bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeyi ve duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan güçlüklerin; cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, anne baba yaşı, anne baba medeni durumu, kardeş sayısı ve yaşı, dijital oyun oynama süresi, oyun oynanan teknolojik alet gibi değişkenlere göre anlamlı bir ilişki/ farklılık olup olmadığını incelemiştir. Çalışmanın bu bölümü, araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve veri toplama sürecini içermektedir. Sürecin sonunda ise araştırmanın gerçekleştirildiği konuya ilişkin evreni temsil eden örneklem grubuna ait sonuçlar ve ilgili verilerin analizlerinde kullanılan yöntemlere ilişkin istatistiksel çözümlere yer verilmiştir.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, 11-18 yaş arası ergenlerin dijital oyun bağımlılığı, algıladıkları sosyal destek ve duygu düzenlemelerini değerlendirmek üzere kesitsel nitelikte ilişkiyi bir çalışma olup korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır. Dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini de incelemiştir.

#### 3.2 Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu tüm ülkedeki 11-18 yaş arası ergenler oluşturmuştur. Bu araştırma online ve amaca yönelik yöntemle 11-18 yaş arası 400 gönüllü birey ile gerçekleştirilmiştir. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004), .05 hata payı ile 100 binden büyük evrenler için en az 383 örneklem seçilmesinin uygun olacağını ifade etmektedir. Bu sebeple çalışmada 400 bireye ulaşılmıştır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma grubundan gerekli verileri elde edebilmek amacıyla; “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R)”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

(DOBÖ)”, ‘Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDÖ)’ ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Veri Formu” kullanılmıştır. Kişisel Veri Formu ve ölçekler sosyal medya grupları üzerinden Google-anket aracılığı ile gönderilmiştir ve çalışmaya katılmaya gönüllü olanlar doldurmuştur. Anket üzerinde yer alan bilgilendirilmiş onam formunda gerekli bilgilendirmelere yer verilmiştir. Çevrimiçi olarak uygulanan ölçekler ve formlar “ekler” kısmında yer almaktadır.

### **3.3.1. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R)**

Algılanan sosyal destek ölçeği Yıldırım (1997) tarafından geliştirilmiş olup, revizyonu da yine kendisi tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Yıldırım (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçek 50 maddeden ve 3 alt ölçekten oluşan 3’lü Likert tipi (Bana uygun=3, kısmen uygun=2 ve bana uygun değil=1) bir ölçektir. Ek olarak bu alt ölçekler Aile Desteği (AİD) alt ölçeğinin üç faktörü (sosyal ilgi ve duygusal destek; bilgi verme ve tavsiye desteği, takdir desteği), Arkadaş Desteği (ARD) alt ölçeğinin tek faktörü ise, Öğretmen Desteği (ÖĞD) alt ölçeğinin iki faktörü (duygusal destek, bilgi verme ve takdir desteği) göstermektedirler. Ölçekte maddelerden 47 tanesi olumlu 3 tanesi ise olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz maddeler ailem, arkadaşlarım ve öğretmenlerim kısmındaki 17., 29., 44. maddelerinde geçmektedir. Ölçeğin alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin tümü için .93, aile desteği alt ölçeğinde .94, arkadaş alt ölçeğinde .91, öğretmen alt ölçeğinde .93, şeklindedir. Test – tekrar test güvenirliğinde aile alt ölçeğinde .89, arkadaş alt ölçeğinde .85, öğretmen alt ölçeğinde .86 şeklinde bulunmuştur.

### **3.3.2. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDÖ)**

Philips ve Power (2007) öncülüğünde ergenlerde duygu düzenleme stratejilerini belirlemek adına geliştirilmiş bir ölçektir. Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Duy ve Yıldız (2014) tarafından da yapılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde, 18 maddeli ve 4 boyuttan (dışsal işlevsel olan, dışsal işlevsel olmayan, içsel işlevsel olan, içsel işlevsel olmayan)

Şeklindedir. EİDÖ, iç tutarlılık katsayısı dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .57, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76 içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme

alt boyutu için .68 olarak gösterilmiştir. Analizlere bakıldığında, EİDÖ" nün ergenler üzerinde yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik seviyelerine sahip olduğu görülmüştür.

### 3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Bu form literatürdeki çalışmalarını göz önünde bulundurarak çalışmacı kendisi oluşturmuştur. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, ergenin yaşı, sınıf seviyesi, anne-baba medeni durumu, anne-baba sağ mı, anne- baba yaş, kardeş sayısı ve yaşları, günlük ortalama oynanan dijital oyun süresi, kullanılan dijital araç, dijital oyun türü soruları yer almaktadır. Gönüllü katılımcılara sunulan Google-anket aracılığı ile çevrimiçi olarak uygulanmıştır.

### 3.3.4 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ)

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ); Türkçe uyarlaması ile geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Irmak ve Erdoğan (2015) öncülüğünde yapılmıştır. Hedef olarak ergenlerde problemlili dijital oyun bağımlılık düzeyleri belirlenmiştir. Lemmens ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen DOBÖ-7, beşli likert tipinde, 7 maddeli ve bir boyutu kapsamaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini sınamak için madde toplam puan korelasyonu, iç tutarlılık (Cronbach alfa) ve test tekrar test korelasyonu kullanılmıştır. Geçerliliğini değerlendirmek için kapsam geçerlilik indeksi, eş zamanlı ölçüt geçerliliği, yapı geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Ölçeğin Kapsam Geçerlik indeksi  $r=0.92$ , Cronbach alfa katsayısı 0.72, madde toplam puan korelasyonları 0.52-0,76 arasında bulundu. Üç haftalık test-tekrar test korelasyonu 0.80"dir. Açımlayıcı faktör analizinde tek boyuttan oluşan ölçek toplam varyansın %56,96"sını açıklamakta ve faktör yükleri 0.52-0,77 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda  $\chi^2=14.22$ ,  $p=0.37$ ,  $sd=14$ ,  $RMSEA=0.012$ ,  $AGFI=0.92$ ,  $CFI=0.99$ ,  $GFI=0.96$  ve  $SRMR=0.06$  değerleri modelin iyi uyum sağladığını göstermiştir.

### 3.4 Veri Toplanma Süreci

İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan 15.08.2023 tarihli etik kurul raporu ile psikometrik ölçeklerin onayı alınmıştır. Ardından oluşturulan Google-anket çevrimiçi olarak sosyal medya gruplarından paylaşılmıştır. Çalışmada kullanılan veriler 15.08.2023-25.03.2024 tarihleri arasında araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılara öncelikle bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur.

Araştırma katılımcılarının 11-18 yaş arası ergen bireylerden oluşması sebebi ile ebeveynlerinden onay alınmıştır. Araştırmada uygulanacak form içeriğinde ön bilgilendirme olarak araştırmanın hangi amaçla kullanılacağına dair bilgilere yer verilmiştir. Ardından çalışmanın ilgili ölçeklerine yer verilmiştir. Veri toplama işlemi ortalama 15 ile 20 dakika arasında sürmüştür. Google- anket formunu eksiksiz/hatasız biçimde dolduran bireylerin verileri araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada gönüllü katılıma önem verilmiştir ve elde edilen verilerin gizliliği araştırmacı tarafından sağlanmıştır.

### **3.5 Verilerin Analizi**

388 kişiden veri toplanmış, 4 katılımcı 18 yaşından büyük olduğu için, 1 katılımcı 11 yaşından küçük olduğu için analizden elenmiştir. Analiz 383 katılımcı ile yürütülmüştür. Betimsel verilerin analizinde ortalama, standart sapma yüzde ve frekans seviyelerinden faydalanılmıştır. Verilerin normalliğine çarpıklık ve basıklık değerleri ile bakılmıştır. Tüm verilerin aralığı -1.5 ve +1.5 arasında olarak görülmüştür ve hepsinin normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu nedenle, parametrik testler kullanılmıştır. Gruplar arası farklarda Bağımsız Gruplar t-Testi ve Tek Yönlü ANOVA ile sağlanmıştır (Büyüköztürk, 2019). Tek Yönlü ANOVA'da gruplar arası farkları tayin etmek için Tukey ve Tamhane testleri kullanılmıştır. Varyansların homojen olmadığı durumlarda ise varyanslar homojen olmadığına kullanılarak t testi ve Welch istatistikleri ile sonuçlar bulunmuştur (Büyüköztürk, 2019). Ölçek puanları arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS-25 programı kullanılarak sonuçlara ulaşılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1 Betimleyici Verilerin Analizi

Bu bölümde betimleyici verilere yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçeklerin için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri tablo haline getirilmiştir.

Tablo 1  
Katılımcılara ait Demografik Özellikler

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	184	48.0
	Erkek	195	50.9
	Belirtmek istemiyor	4	1.0
Doğum Yılı	2006	33	8.6
	2007	19	5.0
	2008	59	15.4
	2009	44	11.5
	2010	84	21.9
	2011	22	5.7
	2012	68	17.8
	2013	15	3.9
Sınıf	2014	39	10.2
	5. sınıf	60	15.7
	6. sınıf	69	18.0
	7. sınıf	33	8.6
	8. sınıf	75	19.6
	9. sınıf	40	10.4
	10. sınıf	47	12.3
	11. sınıf	23	6.0
İnternette Geçirilen Günlük Ortalama Süre	12. sınıf	36	9.4
	0-2 saat	190	49.6
	2-5 saat	131	34.2
	5-8 saat	49	12.8
En Çok Destek Sağlayan Ebeveyn	8 saat ve üstü	13	3.4
	Anne	83	21.7
	Baba	21	5.5
Anne-Baba Medeni Durum	Her ikisi de	279	72.8
	Birlikte	306	79.9

	Boşanmış	71	18.54
	Vefat etmiş	5	1.3
	<i>Eksik</i>	1	.3
Anne Hayatta Olma Durumu	Sağ	377	98.4
	Vefat etmiş	5	1.3
	<i>Eksik</i>	1	.3
Baba Hayatta Olma Durumu	Sağ	377	98.4
	Vefat etmiş	4	1
	<i>Eksik</i>	2	.5
Kardeş Sayısı	0	225	58.7
	1	132	34.5
	2	21	5.5
	3	3	.8
	4	2	.5
	Toplam	383	100.0

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de bulunmaktadır. Araştırmanın analizinde 383 katılımcı bulunmaktadır.

Kadın olan 184 (%48); erkek olan 195 (%50.9) ve belirtmek istemeyen 4 (%1) katılımcı yer almaktadır. 2006’da doğan 33 (%8.6); 2007’de doğan 19 (%5); 2008’de doğan 59 (%15.4); 2009’da doğan 44 (%11.5); 2010’da doğan 84 (%21.9); 2011’de doğan 22 (%5.7); 2012’de doğan 68 (%17.8); 2013’te doğan 15 (%3.9); 2014’te doğan 39 (%10.2) katılımcı bulunmaktadır. 5. sınıf olan 60 (%15.7); 6. Sınıf olan 69 (%18); 7. Sınıf olan 33 (%8.6); 8. Sınıf olan 75 (%19.6); 8. Sınıf olan 75 (%19.6); 9. Sınıf olan 40 (%10.4); 10. Sınıf olan 47 (%12.3); 11. Sınıf olan 23 (%6); 12. Sınıf olan 36 (%9.4) katılımcı bulunmaktadır. İnternette geçirilen günlük ortalama süre 0-2 saat olan 190 (%49.6); 2-5 saat olan 131 (%34.2); 5-8 saat olan 49 (%12.8); 8 saat ve üstü olan 13 (%3.4) katılımcı vardır. En çok destek sağlayan ebeveyni annesi olan 83 (%21.7); babası olan 21 (%5.5); her iki ebeveyni de olan 279 (%72.8) katılımcı bulunmaktadır. Anne-babası birlikte olan 306 (%79.9); boşanmış olan 71 (%18.54); ebeveynlerinden en az biri vefat etmiş olan 5 (%1.3) katılımcı vardır. Annesi sağ olan 377 (%98.4); vefat etmiş olan 5 (%1.3); babası sağ olan 377 (%98.4); vefat etmiş 4 (%1) katılımcı bulunmaktadır. Kardeşi olmayan 225 (%58.7); kardeş sayısı 1 olan 132 (%34.5); 2 olan 21 (%5.5); 3 olan 3 (%.8); 4 olan 2 (%.5) katılımcı vardır.

Değişken	Gruplar	N	%
Dijital Oyuna Girilen Araç Türü	Bilgisayar	108	28.2
	Tablet	156	40.7
	Akıllı Telefon	342	89.3
	Oyun Konsolu	178	46.5
Oynanılan Oyun Türü	Spor	82	21.4
	Aksiyon-Savaş	166	43.3
	Macera	136	35.5
	Platform	99	25.8
	Strateji	224	58.5
	Çevrimiçi	252	65.8
	Diğer	14	3.7
	Min-Maks	Ort.	Ss.
Dijital Oyunları Oynama Süresi (Saat)	0-11	2.77	1.94
	Toplam	383	100.0

Katılımcıların oyun ile ilgili dağılımlarına ilişkin bulgular Tablo 2’de bulunmaktadır.

Dijital oyunlara bilgisayarla giren 108 (%28.2); tabletle giren 156 (%40.7); akıllı telefonla giren 342 (%89.3); oyun konsolu ile giren 178 (%46.5) katılımcı bulunmaktadır. Spor türünde oynayan 82 (%21.4); aksiyon-savaş türünde oynayan 166 (%43.3); macera türünde oynayan 136 (%35.5); platform türünde oynayan 99 (%25.8); strateji türünde oynayan 224 (%58.5); çevrimiçi türünde oynayan 252 (%65.8); diğer türde oynayan 14 (%3.7) katılımcı vardır.

Dijital oyunları oynama süresi (saat) için aralık 0-11 arasında, ortalama= 2.77 ve standart sapma= 1.94 hesaplanmıştır.

Ölçekler	N	Min	Maks	Ort.	ss	Çarpıklık	Basıklık
DOBÖ Toplam	383	7.00	35.00	18.22	9.01	.350	-1.104
İçsel İşlevsel DD EİDDÖ	383	4.00	20.00	14.97	3.81	-.702	.103
İçsel İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	383	5.00	25.00	13.57	5.69	.210	-.861
Dışsal İşlevsel DD EİDDÖ	383	4.00	20.00	13.63	4.19	-.480	-.276

Dışsal İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	383	5.00	25.00	11.84	5.49	.461	-.800
ASDÖ Toplam	383	60.00	150.00	124.80	19.50	-.776	.065
Aile ASDÖ	383	20.00	60.00	47.90	12.79	-.872	-.456
Arkadaş ASDÖ	383	13.00	39.00	32.19	7.65	-1.021	-.015
Öğretmen ASDÖ	383	17.00	51.00	44.71	9.01	-1.026	-.288

DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği; DD: Duygu Düzenleme; EİDDÖ: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği; ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Tablo 3'te DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

DOBÖ toplam puanları için aralık 7-35 arasında, ortalama= 18.22 ve standart sapma= 9.01, çarpıklık=.350 ve basıklık=-1.104 olarak hesaplanmıştır.

EİDDÖ-İşlevsel İşlevsel DD puanları için aralık 4-20 arasında, ortalama= 14.97 ve standart sapma= 3.81, çarpıklık=-.702 ve basıklık= .103 olarak; İşlevsel İşlevsel Olmayan DD puanları için aralık 5-25 arasında, ortalama= 13.57 ve standart sapma= 5.69, çarpıklık=.210 ve basıklık= -.861 olarak; Dışsal İşlevsel DD puanları için aralık 4-20 arasında, ortalama= 13.63 ve standart sapma= 4.19, çarpıklık=-.480 ve basıklık= -.276 olarak; Dışsal İşlevsel Olmayan DD puanları için aralık 5-25 arasında, ortalama= 11.84 ve standart sapma= 5.49, çarpıklık=.461 ve basıklık= -.800 olarak hesaplanmıştır.

ASDÖ toplam puanları için aralık 60-150 arasında, ortalama= 124.80 ve standart sapma= 19.50, çarpıklık=-.776 ve basıklık= .065 olarak; Aile puanları için aralık 20-60 arasında, ortalama= 47.90 ve standart sapma= 12.79, çarpıklık=-.872 ve basıklık= -.456 olarak; Arkadaş puanları için aralık 13-39 arasında, ortalama= 32.19 ve standart sapma= 7.65, çarpıklık=-1.021 ve basıklık= -.015 olarak; Öğretmen puanları için aralık 17-51 arasında, ortalama= 44.71 ve standart sapma= 9.01, çarpıklık=-1.026 ve basıklık= -.288 olarak hesaplanmıştır.

## 4.2. DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Bu bölümde DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.  
DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	Ort.	ss	t	sd	p
DOBÖ Toplam	Kadın	184	13.35	7.24	-	377	.000**
	Erkek	195	22.81	8.06	11.995		
İçsel İşlevsel DD EİDDÖ	Kadın	184	15.41	3.93	2.155	377	.032*
	Erkek	195	14.58	3.60			
İçsel İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	Kadın	184	11.96	5.69	-5.568	377	.000**
	Erkek	195	15.09	5.25			
Dışsal İşlevsel DD EİDDÖ	Kadın	184	13.58	4.73	-.102 <sup>a</sup>	343.229	.919
	Erkek	195	13.62	3.64			
Dışsal İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	Kadın	184	10.08	5.20	-6.465	377	.000**
	Erkek	195	13.55	5.27			
ASDÖ Toplam	Kadın	184	130.02	16.50	5.241 <sup>a</sup>	365.955	.000**
	Erkek	195	119.92	20.87			
Aile ASDÖ	Kadın	184	52.91	9.40	8.127 <sup>a</sup>	343.504	.000**
	Erkek	195	43.10	13.80			
Arkadaş ASDÖ	Kadın	184	32.73	7.41	1.315	377	.189
	Erkek	195	31.70	7.83			
Öğretmen ASDÖ	Kadın	184	44.37	9.11	-.805	377	.422
	Erkek	195	45.11	8.87			

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; <sup>a</sup>Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri. DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği; DD: Duygu Düzenleme; EİDDÖ: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği; ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Tablo 4'te DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

DOBÖ toplam ( $t_{(377)} = -11.995$ ;  $p < .01$ ) puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kadın katılımcıların DOBÖ puanlarının erkek katılımcılardan daha düşük olduğu görülmüştür.

EİDDÖ-İçsel İşlevsel DD ( $t_{(377)}= 2.155$ ;  $p<.05$ ); İçsel İşlevsel Olmayan DD ( $t_{(377)}= -5.568$ ;  $p<.01$ ) ve Dışsal İşlevsel Olmayan DD ( $t_{(377)}= -6.465$ ;  $p<.01$ ) puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kadın katılımcıların İçsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan DD puanlarının erkek katılımcılardan daha düşük olduğu; erkek katılımcıların İçsel İşlevsel DD puanlarının kadın katılımcılardan daha düşük olduğu görülmüştür.

ASDÖ toplam ( $t_{(365.955)}= 5.241$ ;  $p<.01$ ) ve Aile ( $t_{(343.504)}= 8.127$ ;  $p<.01$ ) puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkek katılımcıların ASDÖ toplam ve Aile puanlarının kadın katılımcılardan daha düşük olduğu görülmüştür.

Diğer EİDDÖ ve ASDÖ puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 5.  
DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanlarının İnternette Günlük Geçirilen Süreye Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	Ort.	ss	F	sd	p	Fark
DOBÖ	0-2 saat <sup>1</sup>	190	12.02	5.78	181.457 <sup>w</sup>	2	.000**	1<2
	2-5 saat <sup>2</sup>	131	23.29	7.35				
	5 saat ve üstü <sup>3</sup>	62	26.55	6.67				
Toplam						156.272		2<3
İçsel İşlevsel DD EİDDÖ	0-2 saat <sup>1</sup>	190	15.36	4.08	1.990	2	.138	-
	2-5 saat <sup>2</sup>	131	14.56	3.54				
	5 saat ve üstü <sup>3</sup>	62	14.66	3.44				
İçsel İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	0-2 saat <sup>1</sup>	190	10.87	5.27	57.768	2	.000**	1<2
	2-5 saat <sup>2</sup>	131	15.66	4.99				
	5 saat ve üstü <sup>3</sup>	62	17.42	4.03				
Dışsal İşlevsel DD EİDDÖ	0-2 saat <sup>1</sup>	190	13.19	4.76	3.093 <sup>w</sup>	2	.048*	1<3
	2-5 saat <sup>2</sup>	131	13.83	3.64				
	5 saat ve üstü <sup>3</sup>	62	14.52	3.19				
Dışsal İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	0-2 saat <sup>1</sup>	190	8.94	4.27	81.352 <sup>w</sup>	2	.000**	1<2
	2-5 saat <sup>2</sup>	131	14.00	5.13				
	5 saat ve üstü <sup>3</sup>	62	16.15	4.58				
	0-2 saat <sup>1</sup>	190	131.23	16.17	27.769 <sup>w</sup>	2	.000**	2<1

ASDÖ Toplam	2-5 saat <sup>2</sup>	131	121.18	20.38	154.200			3<1	
	5 saat ve üstü <sup>3</sup>	62	112.73	19.53				3<2	
Aile ASDÖ	0-2 saat <sup>1</sup>	190	54.02	8.29	65.199 <sup>w</sup>	2	142.039	.000**	2<1
	2-5 saat <sup>2</sup>	131	43.88	13.66					3<1
	5 saat ve üstü <sup>3</sup>	62	37.63	12.48					3<2
Arkadaş ASDÖ	0-2 saat <sup>1</sup>	190	33.01	7.46	2.242	2	380	.108	-
	2-5 saat <sup>2</sup>	131	31.27	8.22					-
	5 saat ve üstü <sup>3</sup>	62	31.58	6.77					-
Öğretmen ASDÖ	0-2 saat <sup>1</sup>	190	44.19	9.03	2.326 <sup>w</sup>	2	160.383	.101	-
	2-5 saat <sup>2</sup>	131	46.03	8.49					-
	5 saat ve üstü <sup>3</sup>	62	43.52	9.78					-

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; <sup>w</sup>Welch Testi. DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği; DD: Duygu Düzenleme; EİDDÖ: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği; ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Tablo 5'te DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ puanlarının internette günlük geçirilen süreye göre karşılaştırılmasına yönelik Tek Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

DOBÖ toplam ( $F_{(2, 156.272)} = 181.457$ ;  $p < .01$ ) puanlarının internette günlük geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternette günlük 0-2 saat geçiren katılımcıların 2-5 saat ve üstü zaman geçiren katılımcılardan; 2-5 saat geçiren katılımcıların 5 saat ve üstü zaman geçiren katılımcılardan DOBÖ toplam puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

EİDDÖ-İçsel İşlevsel Olmayan DD ( $F_{(2, 380)} = 57.768$ ;  $p < .01$ ); Dışsal İşlevsel DD ( $F_{(2, 187.723)} = 3.093$ ;  $p < .05$ ); Dışsal İşlevsel Olmayan DD ( $F_{(2, 160.566)} = 81.352$ ;  $p < .01$ ) puanlarının internette günlük geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternette günlük 0-2 saat geçiren katılımcıların 2-5 saat ve üstü zaman geçiren katılımcılardan İçsel İşlevsel Olmayan DD ve Dışsal İşlevsel Olmayan DD puanlarının; 2-5 saat geçiren katılımcıların 5 saat ve üstü zaman geçiren katılımcılardan Dışsal İşlevsel Olmayan DD puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. İnternette günlük 0-2 saat geçiren katılımcıların 5 saat ve üstü zaman

geçiren katılımcılardan Dışsal İşlevsel DD puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

ASDÖ toplam ( $F_{(2, 154.200)} = 27.769$ ;  $p < .01$ ) ve Aile ( $F_{(2, 142.039)} = 65.199$ ;  $p < .01$ ) puanlarının internette günlük geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternette günlük 0-2 saat geçiren katılımcıların 2-5 saat ve üstü zaman geçiren katılımcılardan; 2-5 saat geçiren katılımcıların 5 saat ve üstü zaman geçiren katılımcılardan ASDÖ toplam ve Aile puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Diğer EİDDÖ ve ASDÖ puanlarının internette günlük geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 6.  
DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanlarının Anne-Baba Medeni Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	Ort.	ss	t	sd	p
DOBÖ Toplam	Birlikte	306	17.75	8.90	-	380	.031*
	Boşanmış/Vefat	76	20.24	9.29	2.166		
İçsel İşlevsel DD EİDDÖ	Birlikte	306	15.02	3.86	.503	380	.615
	Boşanmış/Vefat	76	14.78	3.68			
İçsel İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	Birlikte	306	13.35	5.79	-	380	.120
	Boşanmış/Vefat	76	14.49	5.21			
Dışsal İşlevsel DD EİDDÖ	Birlikte	306	13.55	4.26	-.697	380	.486
	Boşanmış/Vefat	76	13.92	3.92			
Dışsal İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	Birlikte	306	11.59	5.53	-	380	.076
	Boşanmış/Vefat	76	12.84	5.26			
ASDÖ Toplam	Birlikte	306	125.64	19.65	1.544	380	.123
	Boşanmış/Vefat	76	121.79	18.55			
Aile ASDÖ	Birlikte	306	48.43	12.90	1.663	380	.097
	Boşanmış/Vefat	76	45.71	12.29			
Arkadaş ASDÖ	Birlikte	306	32.22	7.75	-.018	380	.985
	Boşanmış/Vefat	76	32.24	7.15			
Öğretmen ASDÖ	Birlikte	306	44.98	8.82	.943 <sup>a</sup>	108.615	.348
	Boşanmış/Vefat	76	43.84	9.59			

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; <sup>a</sup>Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri.  
DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği; DD: Duygu Düzenleme; EİDDÖ: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği; ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Tablo 6’da DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ puanlarının anne-baba medeni durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

DOBÖ toplam ( $t_{(380)} = -2.166$ ;  $p < .05$ ) puanlarının anne-baba medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Anne-babası birlikte olan katılımcıların DOBÖ puanlarının anne-babası boşanmış veya vefat etmiş katılımcılardan daha düşük olduğu görülmüştür.

EİDDÖ ve ASDÖ puanlarının anne-baba medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 7.

DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanlarının Kardeş Varlığına Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	Ort.	ss	t	sd	p																																																																																															
DOBÖ Toplam	Yok	225	18.39	9.19	.431	381	.667																																																																																															
	Var	158	17.99	8.78				İçsel İşlevsel DD EİDDÖ	Yok	225	15.09	3.91	.731	381	.465	Var	158	14.80	3.68	İçsel İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	Yok	225	14.16	5.92	2.442	381	.015*	Var	158	12.73	5.24	Dışsal İşlevsel DD EİDDÖ	Yok	225	13.68	4.37	.272	381	.786	Var	158	13.56	3.94	Dışsal İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	Yok	225	12.17	5.71	1.439	381	.151	Var	158	11.35	5.14	ASDÖ Toplam	Yok	225	122.79	19.48	-	381	.016*	Var	158	127.66	19.24	2.422	Aile ASDÖ	Yok	225	46.80	13.51	-	366.241	.040*	Var	158	49.46	11.57	2.059 <sup>a</sup>	Arkadaş ASDÖ	Yok	225	31.94	7.90	-.756	381	.450	Var	158	32.54	7.29	Öğretmen ASDÖ	Yok	225	44.04	9.50	-	365.424	.075	Var
İçsel İşlevsel DD EİDDÖ	Yok	225	15.09	3.91	.731	381	.465																																																																																															
	Var	158	14.80	3.68				İçsel İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	Yok	225	14.16	5.92	2.442	381	.015*	Var	158	12.73	5.24	Dışsal İşlevsel DD EİDDÖ	Yok	225	13.68	4.37	.272	381	.786	Var	158	13.56	3.94	Dışsal İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	Yok	225	12.17	5.71	1.439	381	.151	Var	158	11.35	5.14	ASDÖ Toplam	Yok	225	122.79	19.48	-	381	.016*	Var	158	127.66	19.24	2.422	Aile ASDÖ	Yok	225	46.80	13.51	-	366.241	.040*	Var	158	49.46	11.57	2.059 <sup>a</sup>	Arkadaş ASDÖ	Yok	225	31.94	7.90	-.756	381	.450	Var	158	32.54	7.29	Öğretmen ASDÖ	Yok	225	44.04	9.50	-	365.424	.075	Var	158	45.66	8.18	1.783 <sup>a</sup>								
İçsel İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	Yok	225	14.16	5.92	2.442	381	.015*																																																																																															
	Var	158	12.73	5.24				Dışsal İşlevsel DD EİDDÖ	Yok	225	13.68	4.37	.272	381	.786	Var	158	13.56	3.94	Dışsal İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	Yok	225	12.17	5.71	1.439	381	.151	Var	158	11.35	5.14	ASDÖ Toplam	Yok	225	122.79	19.48	-	381	.016*	Var	158	127.66	19.24	2.422	Aile ASDÖ	Yok	225	46.80	13.51	-	366.241	.040*	Var	158	49.46	11.57	2.059 <sup>a</sup>	Arkadaş ASDÖ	Yok	225	31.94	7.90	-.756	381	.450	Var	158	32.54	7.29	Öğretmen ASDÖ	Yok	225	44.04	9.50	-	365.424	.075	Var	158	45.66	8.18	1.783 <sup>a</sup>																				
Dışsal İşlevsel DD EİDDÖ	Yok	225	13.68	4.37	.272	381	.786																																																																																															
	Var	158	13.56	3.94				Dışsal İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	Yok	225	12.17	5.71	1.439	381	.151	Var	158	11.35	5.14	ASDÖ Toplam	Yok	225	122.79	19.48	-	381	.016*	Var	158	127.66	19.24	2.422	Aile ASDÖ	Yok	225	46.80	13.51	-	366.241	.040*	Var	158	49.46	11.57	2.059 <sup>a</sup>	Arkadaş ASDÖ	Yok	225	31.94	7.90	-.756	381	.450	Var	158	32.54	7.29	Öğretmen ASDÖ	Yok	225	44.04	9.50	-	365.424	.075	Var	158	45.66	8.18	1.783 <sup>a</sup>																																
Dışsal İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	Yok	225	12.17	5.71	1.439	381	.151																																																																																															
	Var	158	11.35	5.14				ASDÖ Toplam	Yok	225	122.79	19.48	-	381	.016*	Var	158	127.66	19.24	2.422	Aile ASDÖ	Yok	225	46.80	13.51	-	366.241	.040*	Var	158	49.46	11.57	2.059 <sup>a</sup>	Arkadaş ASDÖ	Yok	225	31.94	7.90	-.756	381	.450	Var	158	32.54	7.29	Öğretmen ASDÖ	Yok	225	44.04	9.50	-	365.424	.075	Var	158	45.66	8.18	1.783 <sup>a</sup>																																												
ASDÖ Toplam	Yok	225	122.79	19.48	-	381	.016*																																																																																															
	Var	158	127.66	19.24				2.422	Aile ASDÖ	Yok	225	46.80	13.51	-	366.241	.040*	Var	158	49.46	11.57	2.059 <sup>a</sup>	Arkadaş ASDÖ	Yok	225	31.94	7.90	-.756	381	.450	Var	158	32.54	7.29	Öğretmen ASDÖ	Yok	225	44.04	9.50	-	365.424	.075	Var	158	45.66	8.18	1.783 <sup>a</sup>																																																								
Aile ASDÖ	Yok	225	46.80	13.51	-	366.241	.040*																																																																																															
	Var	158	49.46	11.57				2.059 <sup>a</sup>	Arkadaş ASDÖ	Yok	225	31.94	7.90	-.756	381	.450	Var	158	32.54	7.29	Öğretmen ASDÖ	Yok	225	44.04	9.50	-	365.424	.075	Var	158	45.66	8.18	1.783 <sup>a</sup>																																																																					
Arkadaş ASDÖ	Yok	225	31.94	7.90	-.756	381	.450																																																																																															
	Var	158	32.54	7.29				Öğretmen ASDÖ	Yok	225	44.04	9.50	-	365.424	.075	Var	158	45.66	8.18	1.783 <sup>a</sup>																																																																																		
Öğretmen ASDÖ	Yok	225	44.04	9.50	-	365.424	.075																																																																																															
	Var	158	45.66	8.18				1.783 <sup>a</sup>																																																																																														

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; <sup>a</sup>Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri.

DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği; DD: Duygu Düzenleme; EİDDÖ: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği; ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Tablo 7’de DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ puanlarının kardeş varlığına göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

EİDDÖ-İçsel İşlevsel Olmayan DD ( $t_{(381)}= 2.442$ ;  $p<.05$ ) puanlarının kardeş varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kardeşi olan katılımcıların İçsel İşlevsel Olmayan DD puanlarının kardeşi olmayan katılımcılardan daha düşük olduğu görülmüştür.

ASDÖ toplam ( $t_{(381)}=-2.422$ ;  $p<.05$ ) ve Aile ( $t_{(366,241)}=-2.059$ ;  $p<.05$ ) puanlarının kardeş varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kardeşi olmayan katılımcıların ASDÖ toplam ve Aile puanlarının kardeşi olan katılımcılardan daha düşük olduğu görülmüştür.

DOBÖ toplam, diğer EİDDÖ ve ASDÖ puanlarının kardeş varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>.05$ ).

### 4.3. DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ puanları ve yaş değişkeni arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 8.

DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. DOBÖ Toplam	1				
2. İçsel İşlevsel DD EİDDÖ	-.095	1			
3. İçsel İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	.626**	.084	1		
4. Dışsal İşlevsel DD EİDDÖ	.211**	.255**	.516**	1	
5. Dışsal İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	.654**	-.030	.724**	.262**	1
6. ASDÖ Toplam	-.411**	.149**	-.346**	-.055	-.341**

\* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$ ; DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği; DD: Duygu Düzenleme; EİDDÖ: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği; ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Tablo 8’de DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

DOBÖ toplam puanları ile, İçsel İşlevsel Olmayan DD ( $r=.626$ ;  $p<.01$ ), Dışsal İşlevsel DD ( $r=.211$ ;  $p<.01$ ), Dışsal İşlevsel Olmayan DD ( $r=.654$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. DOBÖ toplam puanları ile, ASDÖ toplam ( $r=-.411$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmaktadır.

İçsel İşlevsel DD puanları ile, Dışsal İşlevsel DD ( $r=.255$ ;  $p<.01$ ) ve ASDÖ toplam ( $r=.149$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmaktadır.

İçsel İşlevsel Olmayan DD puanları ile, Dışsal İşlevsel DD ( $r=.516$ ;  $p<.01$ ), Dışsal İşlevsel Olmayan DD ( $r=.724$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. İçsel İşlevsel Olmayan DD puanları ile, ASDÖ toplam ( $r=-.346$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmaktadır.

Dışsal İşlevsel DD puanları ile, Dışsal İşlevsel Olmayan DD ( $r=.262$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Dışsal İşlevsel Olmayan DD puanları ile ASDÖ toplam ( $r=-.341$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmaktadır.

Diğer korelasyon değerleri istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>.05$ ).

#### 4.4 DOBÖ Puanlarının EİDDÖ ve ASDÖ Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Yönelik Bulgular

Bu bölümde, DOBÖ toplam puanlarının EİDDÖ ve ASDÖ puanları tarafından yordanmasına yönelik Basit ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 9.  
DOBÖ Toplam Puanlarının EİDDÖ ve ASDÖ Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
	Sabit	15.829	2.742		5.773	.000
DOBÖ toplam	İçsel İşlevsel Olmayan DD	.525	.097	.331	5.413	.000**
	EİDDÖ					

Dışsal İşlevsel DD					
EİDDÖ	-.146	.093	-.068	-	.118
Dışsal İşlevsel					
Olmayan DD	.613	.088	.373	6.961	.000**
EİDDÖ					
ASDÖ Toplam	-.080	.018	-.173	-	.000**
				4.425	
R= .713 R <sup>2</sup> = .509 aR <sup>2</sup> = .503 Sd:4/378 F: 97.773 p<.01**					

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$ ; DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği; DD: Duygu Düzenleme; EİDDÖ: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği; ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Tablo 9’da, DOBÖ toplam puanlarının EİDDÖ ve ASDÖ puanları tarafından yordanmasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon analizi bulguları verilmiştir. Analize bağımlı değişken olarak DOBÖ toplam puanları, bağımsız değişken olarak İçsel İşlevsel Olmayan DD, Dışsal İşlevsel DD, Dışsal İşlevsel Olmayan DD ve ASDÖ toplam puanları dahil edilmiştir. İçsel İşlevsel DD puanları DOBÖ toplam puanları ile anlamlı bir korelasyon göstermediği için regresyon analizine dahil edilmemiştir.

Kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F_{(4,378)}=97.773$ ,  $p < .01$ ). Model, DOBÖ toplam puanlarının %50.9 varyansını açıklamaktadır. Analize göre İçsel İşlevsel Olmayan DD ( $\beta = .331$ ,  $t=5.413$ ,  $p < .01$ ), Dışsal İşlevsel Olmayan DD ( $\beta = .373$ ,  $t=6.961$ ,  $p < .01$ ) ve ASDÖ toplam ( $\beta = -.173$ ,  $t=-4.425$ ,  $p < .01$ ) puanları DOBÖ toplam puanlarını anlamlı derecede yordamaktadır.

Analize dahil edilen, Dışsal İşlevsel DD puanları DOBÖ toplam puanlarını anlamlı derecede yordamamaktadır ( $p > .05$ ).

### Güvenirlilik Analizi

Tablo 10.

DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ Puanları için Cronbach’s Alfa Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach’s Alfa
DOBÖ Toplam	.955
İçsel İşlevsel DD EİDDÖ	.852

İçsel İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	.896
Dışsal İşlevsel DD EİDDÖ	.834
Dışsal İşlevsel Olmayan DD EİDDÖ	.891
<hr/>	
ASDÖ Toplam	.959
Aile ASDÖ	.980
Arkadaş ASDÖ	.966
Öğretmen ASDÖ	.993

DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği; DD: Duygu Düzenleme; EİDDÖ: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği; ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Tablo 10’da DOBÖ, EİDDÖ ve ASDÖ puanları için Cronbach’s Alfa güvenilirlik analizi sonuçları verilmiştir.

DOBÖ toplam için Cronbach’s Alfa güvenilirlik katsayısı .955 olarak hesaplanmıştır.

EİDDÖ-İçsel İşlevsel DD için Cronbach’s Alfa güvenilirlik katsayısı .852 olarak; İçsel İşlevsel Olmayan DD için Cronbach’s Alfa güvenilirlik katsayısı .896 olarak; Dışsal İşlevsel DD için Cronbach’s Alfa güvenilirlik katsayısı .834 olarak; Dışsal İşlevsel Olmayan DD için Cronbach’s Alfa güvenilirlik katsayısı .891 olarak hesaplanmıştır.

ASDÖ toplam için Cronbach’s Alfa güvenilirlik katsayısı .959 olarak; Aile için Cronbach’s Alfa güvenilirlik katsayısı .980 olarak; Arkadaş için Cronbach’s Alfa güvenilirlik katsayısı .966 olarak; Öğretmen için Cronbach’s Alfa güvenilirlik katsayısı .993 olarak hesaplanmıştır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu araştırmada ergen bireylerin dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişki incelenerek bütüncül sonuçlar ile ilgili alan yazına katkı sağlanması hedeflenmiştir. Araştırma kapsamında 383 katılımcı ile analiz yapılmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların 184'ü kadın, 195'i erkek, 4'ü ise belirtmek istemeyen katılımcıdan oluşmuştur. Çalışma verileri incelendiğinde dijital oyun bağımlılık puanları ile duygu düzenleme güçlüğü şiddeti arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin var olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre dijital oyun bağımlılık puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü şiddeti artacaktır şeklinde bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılık puanları yüksek olan bireylerin dijital oyun bağımlılık puanları düşük olan bireylere göre daha çok duygu düzenleme zorluğu yaşayacağı bulunmuştur. Dahası bu çalışmada dijital oyun bağımlılığı düzeyinin cinsiyet, ebeveyn birliktelik durumu, kardeşe sahip olma durumu ve dijital platformda geçirilen süreye göre gibi durumlarla arasındaki ilişkide literatüre ışık olması amacıyla tartışılıp incelenmiştir.

#### **5.1. Dijital Oyun Bağımlılığı, Duygu Düzenleme ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Araştırma sonuçlarına bakıldığında dijital oyun bağımlılık puanları ile duygu düzenleme puanları arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin var olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre dijital oyun bağımlılık puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü şiddeti artacaktır. Dijital oyun bağımlılık puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü şiddeti artmaktadır. Dijital oyun bağımlılık puanları yüksek olan bireylerin, dijital oyun bağımlılık puanları düşük olan bireylere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde çalışma sonucumuzu destekler nitelikte birçok araştırma mevcuttur. Dijital oyun bağımlılığı ve duygu düzenleme ilişkisine bakılan çalışmalardan birinde 552 erişkin birey üzerinde yapılan çalışmanın korelasyon analizine göre, duygu düzenleme ve internet bağımlılığı arasında pozitif ilişkiye rastlanmıştır (Budak, 2017). 13-21 yaş arası 472 ergenle yürütülen madde ve davranışsal bağımlılıklar ile bağlanmanın ve duygu düzenlemenin ilişkisine bakılmıştır; araştırmanın bulguları duygu düzenlemenin diğer davranışsal bağımlılıklar gibi video oyun bağımlılığının yordayıcısı olduğunu göstermiştir

(Estevez ve ark, 2017). 712 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir başka çalışmada kaygılı ama kaçınan olmayan bağlanma ile internet oyun oynama arasındaki ilişkiye duygu düzenlemenin yordayıcı olduğunu belirtmiştir (Liese, Kim ve Hodgins, 2020). Son yıllarda ergenlerin farkında olmadan ve aşırı dijital oyun oynayarak geçirdikleri sürenin yükselmesi dijital oyun bağımlılığını arttırmıştır. Alan yazına bakıldığında dijital oyun bağımlılığının en yoğun seyredildiği evre genç yetişkinlik ve ergenlik şeklindedir (Irmak ve ark., 2016). Bu doğrultuda anne-baba ile anlamlı ilişkiler geliştirme ve sosyal ilişkiler konusunda kısa zaman ayırabilen ergenlerin, aile veya arkadaş çevresi ile etkileşimi azaltması sonucu bu alanlarda sorunları artabilmektedir. Bu yüzden, bireysel yönden sosyal yaşamdan uzaklaşan ve yalnızlaşan ergenler, özgüven kazanma hedefini, toplumda yer edinme gibi yaşına ait sosyal gelişim basamaklarını daha sıkıntılı bir şekilde gerçekleştirmektedir (Muss, 1982). Ergenlik döneminde yaşanan sosyal ve ruhsal sorunlarla beraber, sıkıntı yaşanan zamanlarda internet ve oyunlar ergenlerin kaçış yolu haline gelebilmektedir. Araştırmalar da sosyal stres düzeyi yoğun olan ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde artış bulunmuştur (Van Deursen ve ark., 2015).

Ek olarak dijital oyun bağımlılığı puanları ile algılanan sosyal destek ölçeği toplam puanları arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmaktadır. Algılanan sosyal destek puanı yükseldikçe dijital oyun bağımlılığı puanı düşecektir. Buna karşın algılanan sosyal destek puanı düştükçe dijital oyun bağımlılık puanı yükselecektir. Çocuklar aileden destek gördükçe bağımlılık puanı düşecektir. Bu durumda hipotezimizin bu kısmı doğrulandı. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tarafından Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının (ICD-11) oyun bozukluğunun madde kullanım bozuklukları kapsamında incelenmesi (Rumpf, Achab ve arkadaşları 2018) ve araştırmacıların dijital oyun bağımlılık ölçütleri olarak sundukları belirtilerin (Griffiths ve Davies, 2005; Aleksic, 2017; Simons, 2007) diğer bağımlılığa sebep olan maddelerin ölçütleriyle benzerliği sebebiyle bağımlılık yapıcı maddelerin algılanan sosyal destek ilişkisine bakıldığında benzer sonuçlar görülmüştür. 18-21 yaş arasındaki 537 ergen ile yürütülen çalışma bulgularına göre ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı etkisi görülmüştür; elde edilen sonuçların, oyun bağımlılığı gelişim sürecini anlamlandırmak ve ebeveyn etkisinin geç ergenlik döneminde de etkili olabileceğini ortaya koyan yordayıcı etkisi sonucuna varılmıştır (Ülkümen, 2021). Tam tersi sonuç

veren bir çalışmaya da literatürde rastlanmaktadır. 382 genç yetişkin ile yürütülen çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal desteğin ilişkisine bakıldığı ve sosyal desteğin dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olmadığı görülmüştür (Saylan ve Çolak, 2023).

Ek olarak ara değişken ile ilişkisinde de anlamlı pozitif korelasyon bulunmaktadır. İçsel işlevsel Duygu düzenleme puanı ile dışsal işlevsel duygu düzenleme puanı ve algılanan sosyal destek puanı arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğüne diğer iki alt boyutu olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı ile dışsal işlevsel duygu düzenleme puanı, dışsal işlevsel duygu düzenleme puanı arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı ve duygu regülasyonu arasındaki ilişkide algılanan ebeveyn desteğinin aracı rolüne dair alan yazında kısıtlı çalışmalar yapılmıştır. Alan yazına baktığımızda dijital oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada iki değişken arasındaki ilişkide negatif bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra aileden, öğretmenden ve akranlardan algılanan sosyal destekle negatif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Dahası ergenler üzerinde ebeveyn ve öğretmenden algılanan pozitif yönlü sosyal desteğin ergen bireyde dijital oyun bağımlılığını indirgeyebilmede önemli rolü vardır.

Topladığımız veri sonuçlarında duygu düzenleme ölçeği alt boyutları arasında anlamlı pozitif bir korelasyona rastlanmıştır. Buna karşın algılanan sosyal destek puanı ile yapılan analizde içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı ile algılanan sosyal destek puanı arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. Duygu düzenleme ölçeğinin diğer alt boyutu olan dışsal işlevsel duygu düzenleme puanı ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı arasında anlamlı pozitif bir korelasyona rastlanmıştır fakat dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı ile algılanan sosyal destek puanı arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı duygu düzenleme ve algılanan sosyal destek puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik yapılan korelasyon sonuçlarında duygu düzenleme ölçeği ve algılanan sosyal destek istatistiksel olarak anlamlıdır. Diğer korelasyon değerli istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yapılan çalışmalar ışığında anne ve babaları ile iletişim seviyeleri yüksek, aktif ve keyifli çocukların, öğretmenlerinden ve yakın çevrelerinden de algıladıkları pozitif sosyal desteğin ve akranlarından algıladıkları desteğin hem dijital oyun bağımlılığı seviyesinde hem de

diğer bağımlılık seviyelerini azaltmada etkisi olduğu düşünülmektedir. Nitekim yapılan bir araştırmadan elde edilen genel sonuçlara bakıldığında, dijital oyun bağımlılığı seviyeleri yüksek olan ergen kişilerin sosyal destek algıları ve duygu düzenlemelerinin farklılaştığı görülmüştür. Bundan dolayı çalışmaya bakıldığında dijital oyun bağımlılık seviyesi yüksek bireylerde; işlevsel olmayan duygu düzenleme seviyelerini kullanabilmekte ve ebeveyn, öğretmen ve akranlarından sosyal destek algılama seviyelerinin azalmasıyla kendini gösterme ve duygularını regüle edebilmede zorluk yaşayabilmektedir. Özetle çalışmanın sonucu dijital oyun bağımlılık seviyesi ile duygu düzenleme boyutları ve algılanan sosyal destek arasında etkileşimin olduğunu göstermiştir (Nergiz, 2021). Literatürdeki benzeri çalışmalara bakıldığında ticari dijital oyun kullanım seviyesi fazla olan kişilerde duygu düzenlemelerin negatif etkilendiği görülmüştür. Çevrimiçi dijital oyunların, ergenlerde; öfkeli, şiddet içerikli yönelimleri ve saldırgan davranışsal ve duygusal problemlere yol açtığını ileri sürmüştür (Choi, Hums ve Bum, 2018). Dijital oyunlar ile saldırganlık arasındaki ilişkiye bakan çalışmalarda dijital oyun içindeki şiddetin ergendeki şiddete dair eğilimi çıkardığını göstermiştir. Dijital oyunlara dair ergenlerden alınan düşünce görüşlerinden yola çıkarak negatif duygularını azaltmak, geçmişte deneyimledikleri olumsuz durumlardan kurtulmak amacı ile online dijital oyun oynamayı tercih ettikleri kanısına varmıştır (Hussian ve Grifiths, 2009).

Bu anlamda yapılmış olan bir başka çalışmada öğretmen sosyal desteğini tam olarak hissedemeyen, ikaza uğrayan, şiddet gören ergen bireylerin benlik saygısı sarsılarak özgüvenleri azalabilmektedir; bu doğrultuda ergen sosyal medya, telefon gibi dijital platformlara yönelerek bağımlılığını arttırmaktadır (Dirik, 2016).

Yapılan bu araştırmalar incelendiğinde araştırma sonucunun genel hatlarıyla desteklendiği görülmüştür.

## **5.2. Dijital Oyun Bağımlılığının, Ergenler için Duygu Düzenlemenin ve Algılanan Sosyal Desteğin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi**

Yapılan bu çalışmadan alınan verilerin sonucuna göre dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılık puanları kadın katılımcılardan daha yüksektir. Bu durumu destekler nitelikteki yapılan çalışmalara bakıldığında Kuss

ve Griffiths (2012) oyun bağımlılarının beyin bölgelerindeki nöral akışların, madde bağımlılığı ve diğer türdeki davranışsal bağımlılarınkilerle yakın benzerlikte olabileceğini savunmuştur. Bununla ilgili bir grup Stanford araştırmacılarının, video oyunu oynayan oyuncuların beyinlerindeki süreci izleme amacıyla yaptıkları çalışmada oyun oynamanın erkek deneklerde kadın deneklerden daha çok beyin ödül merkezlerini aktive ettiğini göstermiştir (The Science Teacher, 2008). Elde edilmiş sonuçlar erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla oyun bağımlısı olduğunu göstermiştir ve verilerde alan yazını destekler niteliktedir. ‘İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi’ adlı araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre oyun bağımlılığının daha yüksek seviye de olduğunu göstermiştir (Horzum, 2011). Benzeri olarak Eryılmaz ve Çukurluöz (2018); Yavuz, Çelik, Baysan (2018); Hartmann ve Klimmt (2006); Griffiths ve Hunt (1995); Griffiths ve Hunt (1998); Erboy ve Vural (2010); Korkmaz (2019); Toker ve Baturay (2016) öncülüğünde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara varılmıştır. Bir başka çalışma sonucunda 14-19 yaşları arasındaki ergen bireylerde cinsiyet yönünden erkeklerin kızlara göre daha fazla dijital oyun ile ilgilendikleri görülmüştür (Pawlowska, Potembska ve Szymanska, 2018). Lakin bu sonuçlara benzer olmayan sonuçlarda bulunmuştur; oyun bağımlılığının cinsiyet yönünden herhangi bir farkı olmadığı görülmüştür (Fisher, 1994; Taş, Eker ve Anlı, 2014). Nitekim tüm çalışmaların ışığında araştırmamız da genel literatürdeki sonuçlara yakın sonuçlar bulunmuş olup cinsiyet değişkeninin dijital oyun kullanımında önemli bir etken olduğu görülmüştür.

Ek olarak yapılan çalışma sonucunda ulaşılan veriler duygu düzenleme toplam puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Buna göre kadınların katılımcıların içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının erkek katılımcılardan daha düşük olduğu; erkek katılımcıların ise içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının kadın katılımcılardan daha düşük olduğu görülmüştür. Çalışma sonuçlarının literatürdeki diğer benzer çalışmalar ile kıyaslandığında bir kısmıyla benzer sonuçları gösterirken bir kısmı ile farklı sonuçları olduğunu bulgulamıştır. Yapılan bir araştırmada erkeklerin kızlara kıyasla duygu ayarlayabilmede zayıf olduğu kanısına varılmıştır (Kapçı, 2009). Bir çalışmada erkek ergenlerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yönünden başkalarına fiziksel zarar vermenin kız ergenlere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir (Aktürk, 2015).

Bunun beraberinde kadınların erkeklere göre vazgeçme, ruminasyon gibi içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri daha yoğun kullandıklarını bulmuştur (Hampel ve Petermann, 2006). Olumsuz duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yapılan bir araştırmada erkeklerin kızlara kıyasla daha fazla puan aldıkları görülmüştür (Ecirli ve Ogelman, 2015). Yine bu konuyla ilgili yapılan yurtiçi ve yurtdışı çalışmalarında duygu düzenleme boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna varmıştır (De Castella ve arkadaşları, 2013; Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018; Tamir, John, Srivastana ve Gross, 2007). Genel itibari ile literatürde araştırma sonuçlarımızla benzer sonuçları veren araştırmalar olduğu gibi benzer sonuçları göstermeyen çalışmalarda mevcuttur fakat duygu düzenleme boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı söylenebilmektedir.

### **5.3 Dijital Oyun Bağımlılığının ve Algılanan Sosyal Destek Şiddetinin Ebeveynlerin Birliktelik Durumuna Göre İncelenmesi**

Yapılan bu çalışmadan alınan veriler anne-baba medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğunu göstermiştir. Anne-babası beraber olan ergenlerin dijital oyun bağımlılık puanlarının anne-babası boşanmış veya vefat etmiş katılımcılardan daha düşük olarak göstermiştir. Fakat ergenler için duygu düzenleme ölçeği ve algılanan sosyal destek ölçeği puanlarının anne baba medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın hipotezi kısmen doğrulanmıştır. Buna ilişkin anne babası boşanmış ailelerin çocuklarının boşanmamış ailelerin çocuklarına göre psikolojik, sosyal, akademik sorunları daha yoğun yaşadıkları ve madde kullanımına yatkınlığın arttığı çalışmalar destekler niteliktedir (Kasuto, 2017). Literatür incelendiğinde boşanmış ailelerin çocuklarının boşanmamış ailelerin çocuklarına göre daha fazla ruhsal problemlerle karşı karşıya kaldığı görülmüş olsa bile kısıtlı sayıda ruh sağlığı değişkenlerinin incelenmiş olması literatürü fazlasıyla sınırlandırmaktadır (Hoyt, 1990; Parker & Roy, 2001; Kerns, 2014). Ayrıca algılanan sosyal destek puanlarının anne-baba medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Literatür incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı, algılanan sosyal destek ile anne baba birliktelik durumunu araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Lakin bilgisayar oyun bağımlılığı ile aile ilişkilerinin anne baba birliktelik durumuna bakıldığı bir çalışmada anne baba birliktelik durum değişkenine

göre öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık seviyelerinde anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermiştir. Ülkümen (2021) tarafından yapılan çalışmada oyun bağımlılığı puanlarının anne-baba arasındaki ilişkinin uyumu gibi değişkenlere göre farklılaştığı fakat anne-babanın hayatta olması veya anne- babanın birliktelik durumunun anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Bir başka çalışmada anne ve babanın birliktelik durumu ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakan çalışmalarda ilkökul, ortaokul ve lise öğrencilerinin anne ve babalarının ayrı olması ile oyun bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Karacaoğlu, 2019; Aras, 2019; Göymen, 2019). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada regresyon analizinde ebeveynlerin ayrı olmasının veya vefat etmesinin bağımlılık riskini arttırdığını ortaya koyduğunu göstermiştir (Koç, 2020). Literatüre bakıldığında bu konuda yapılan çalışmaların kısıtlılığı çalışma sonuçlarını desteklemede eksik kalmaktadır. Çalışmamızın sonucunda anne baba beraber olanlara göre anne baba boşanmış veya vefat etmiş olan ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyindeki düşüklük ergenin anne-babasından hissettiği olumlu sosyal destek ilişkisi ile ilgilidir şeklinde düşünülebilir.

#### **5.4 Dijital Oyun Bağımlılığının, Algılanan Sosyal Desteğin ve Duygu Düzenleme Şiddetinin Kardeşe Sahip Olma Durumuna Göre İncelenmesi**

Yapılan çalışmada ergenler için duygu düzenlemenin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile kardeş varlığına göre incelenmesinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Kardeşi olan katılımcıların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının kardeşi olmayan katılımcılardan daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Kardeşi olmayan katılımcıların algılanan sosyal desteği kardeşi olan katılımcılardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada en az üç kardeşe sahip olanların diğerlerine kıyasla istatistiksel yönden anlamlı daha yüksek puan aldığını bulgulamıştır (Aksoy, 2018). Araştırmasında 3 ve daha fazla kardeşe sahip olan öğrencilerin istatistiksel olarak anlamlı düşük seviyede olduğunu göstermiştir (Demirbozan, 2019). Eren ve Örsal (2018) tarafından yapılan çalışmalarda iki kardeşi olan katılımcıların ortalama puanı üç ve daha fazla kardeşi olanlara kıyasla daha düşük olarak bulunmuştur. Bir diğer çalışmada ise katılımcı çocukların dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin kardeş sayısına göre istatistiksel yönden anlamlı farklılık göstermediğini göstermiştir (Aydoğdu, 2018). Oyun bağımlılığına dair yapılan bir çalışmada ise tek çocukların kardeşi olan çocuklara göre

daha fazla oyun bağımlılığı gösterdiğini vurgulamıştır (Rohilla, 2018). Yapılan bir araştırmada katılımcıların algıladıkları anne baba tutumunun kardeşe sahip olma ve kaçınıcı çocuk olduğu durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür (Tetik, 2020). Buna karşın çalışmamızın hipotezi dijital oyun bağımlılığı puanları, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme şiddeti kardeşe sahip olma durumuna göre farklılık gösterecektir. En az bir tane kardeşi olan bireylerde dijital oyun bağımlılık puanları ve duygu düzenleme şiddeti herhangi bir kardeşe sahip olmayan bireylerden daha düşük çıkacaktır. Buna karşın algılanan sosyal destek kardeşe sahip olan bireylerde yüksek olacaktır şeklindeydi. Çalışma bulguları ergenler için duygu düzenleme ölçeği alt boyutundan içsel-işlevsel olmaya duygu düzenleme puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Kardeşi olan katılımcıların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının kardeşi olmayan katılımcılardan daha düşük olduğunu göstermiştir. Algılanan sosyal destek toplam ve aile puanlarının kardeşi olmayan katılımcılarda kardeşi olan katılımcılardan daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda sonuçlar hipotezin kısmen doğrulanmış olduğunu göstermektedir.

### **5.5 Dijital Platformda Geçirilen Süre ile Duygu Düzenleme Arasında Anlamlı Bir Fark Olması Durumunun İncelenmesi**

Yapılan çalışmada ergenler için duygu düzenleme toplam puanlarının internette günlük geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu durum internette günlük 0-2 saat geçiren katılımcıların 2-5 saat ve üstü zaman geçiren katılımcılardan içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının; 2-5 saat geçiren katılımcılar 5 saat ve üstü zaman geçiren katılımcılardan dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda hipotez tamamıyla doğrulanmıştır. Nitekim durum dijital platformda geçirilen süre arttıkça duygu düzenleme şiddeti artacaktır şeklinde söylenebilir. Dahası dijital platformda 3 saat ve üzerinde vakit geçiren katılımcıların 3 saatten az vakit geçirenlerle oranla duygu düzenleme şiddeti daha fazla olacaktır. Literatürde dijital platformda geçirilen süre ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Alan yazındaki bir çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile oyun oynama süresi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada kesintisiz bir şekilde oyun oynama zamanını arttıran

katılımcıların oyun bağımlılık düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Aynı zamanda 146 ortaokul öğrencisi ile yapılan bir çalışmada günde 1 kere 3 saatten fazla oyun oynayanların, günde 1 kere 1 saate kadar oynayanlardan daha fazla oyun bağımlılığına yatkınlığı olduğunu göstermiştir (Gökçearsan ve Durakoğlu, 2014). Ek olarak çalışmamızda katılımcılarında belirttiği dijital platformların sosyal medya ayağında geçirilen süreye dair çalışmalar mevcuttur. Buna istinaden duygu durum düzenleme ve sosyal medya kullanım süresi arasında ilişkiye bakan bir çalışmada 7 saatten fazla sosyal medya kullanımının orta bağımlılık seviyesinde olan öğrencilerin sosyal medyayı kullanımının amacının duygusal destek arama amacı ve hayatlarındaki sorunlardan uzaklaşmak ve yalnızlıklarından kurtulmak amacıyla sosyal medya kullanımını arttırdıkları bulunmuştur. Bu durum özellikle 7 saat ve fazlası kullanımda olan bireylerin yaşamdan kaçma ve yaşamı sosyal medyada geçirdiklerini göstermiştir; bu da günlük yaşamda yalnız olduklarını göstermiştir (Turgut-Ünal ve Deniz, 2016). Bu konuya yakın yapılan bir başka çalışmada dijital oyun oynama süresine sınırlama getiren ailelerin çocuklarında düşük dijital oyun bağımlılığına rastlanırken, süre sınırı olmayan çocukların yüksek dijital oyun bağımlılığı geliştirdiği görülmüştür (Moçoşoğlu ve Yorulmaz, 2023).

Sonuç olarak dijital platformların (sosyal medya, dijital oyunlar vb) kullanımı konusunda yeni araştırmaların özellikle çocuk-ergenlerde yaşadıkları duygu düzenleme, psikolojik süreçleri gibi değişkenler ile ilişkisine bakılarak araştırılmalıdır.

## **5.6 DOBÖ Puanlarının EİDDÖ ve ASDÖ Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Bulgular**

Yapılan basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılığı puanı içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve algılanan sosyal destek puanına göre farklılaşmaktadır. Oluşturulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Buna bağlı olarak duygu düzenleme ölçeğinin içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel olmayan alt boyutu ile algılanan sosyal destek toplam puanları anlamlı derecede yordanmaktadır. Buna karşın duygu düzenleme ölçeğinin dışsal işlevsel alt boyutu ile dijital oyun bağımlılığı ölçeği anlamlı derecede yordanmamaktadır. Çalışmanın ana hipotezi, dijital oyun bağımlılık puanları yüksek

olan bireylerin dijital oyun bağımlılık puanları düşük olan bireylere göre daha fazla duygu düzenleme zorluğu olacaktır. Dijital oyun bağımlılık puanları ile duygu düzenleme güçlüğü şiddeti arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. İnternet bağımlılık puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü şiddeti artacaktır. Dijital oyun bağımlılık puanları ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Dijital oyun bağımlılık puanları arttıkça algılanan ebeveyn desteği puanları düşecektir. Bu bağlamda çalışma sonuçları ve çalışmanın ana hipotezine bakıldığında ana hipotez çoğunlukla doğrulanmıştır.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada elde edilmesi beklenen sonuçlar ergen bireylerin dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişki incelenerek bulguların literatüre katkı sağlamasıdır. Araştırma sonucunda veriler incelendiğinde dijital oyun bağımlılık puanları ile duygu düzenleme güçlüğü şiddeti arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin var olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre dijital oyun bağımlılık puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü şiddeti arttığı görülmüştür. Dijital oyun bağımlılık puanları yüksek olan bireylerin dijital oyun bağımlılık puanları düşük olan bireylere göre daha çok duygu düzenleme zorluğu yaşayacağı bulunmuştur. Duygu düzenleme becerisi ile dijital oyun bağımlılığının arasındaki bu ilişki göz önünde bulundurulduğunda; davranışsal bağımlılıklarla mücadele amacıyla çocuk ve ergenlerde pozitif duygu düzenleme becerileri kazandırmak amacıyla duygusal farkındalık eğitimleri artırılabilir. Nitekim bu doğrultuda bir öneri çocuk ve ergenlerde bireylerin duyguları tanınması, fark edebilmesi ve düzenleyebilme becerilerine yönelik eğitimlerin düzenlenmesi ilgili kurum ve kuruluşlar tarafından sağlanmalıdır. Dahası bu çalışmada dijital oyun bağımlılığı seviyesinin cinsiyet, ebeveyn birliktelik durumu, kardeşe sahip olma durumu ve dijital platformda geçirilen süreye göre gibi durumlarla arasındaki ilişkide literatüre ışık olması amacıyla tartışılıp incelenmiştir.

Çalışmanın cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılık puanları ile ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu kanıtlanmıştır. Bu kadın katılımcıların dijital oyun bağımlılık puanlarının erkek katılımcılardan daha az seviyede olduğunu göstermiştir. Dahası çalışmanın bir diğer sonucu ise algılanan sosyal destek ve aile alt boyutu puanlarının da cinsiyet değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Erkek katılımcıların algılanan sosyal destek toplam ve aile puanları kadın katılımcılarınkinden daha düşük seviyededir. Bu sonuçların bize düşündürdüğü kızların algıladıkları sosyal destek seviyesinin erkeklerden daha yüksek olması ve iletişimi daha pozitif yönde yapabilmeleri, dijital oyun bağımlılığı geliştirmelerinde koruyucu faktörlerden biri olabileceğidir. Yine bu düşünceyi destekler nitelikte çıkan araştırma sonucu erkek katılımcıların içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının kadın katılımcılardan daha düşük olduğuyla görülebilir. İçsel işlevsel duygu düzenlemenin ele aldığı yaşam doyumu ve olumlu sosyal davranışlar kadın katılımcılarda erkeklere göre daha yüksek şekilde çıkmıştır. Bu

çalışma ve alandaki çalışma sonuçlarının benzerliğine baktığımızda erkek çocuk ve ergenlerin olumlu duygu düzenleme becerileri geliştirme ve oyun bağımlılığı önleyici çalışmalarda öncelik verilmesi gereken bir durumda olduğunu düşündürmektedir.

Çalışmanın neticesinde dijital oyun bağımlılığının internette günlük geçirilen zamana göre sonucuna bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. İnternette geçirdikleri sürenin fazla olduğu katılımcıların dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ek olarak ergenler için duygu düzenleme ölçeğinde içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme seviyelerinin dijital platformda günlük geçirilen süreye göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Çalışma sonucu internette günlük 0-2 saat arası vakit geçirenlerin 5 saat ve üstü zaman geçiren katılımcılardan dışsal işlevsel duygu düzenleme puanlarını düşük olduğunu göstermiştir. Bu sonuçta duygu düzenleme güçlüğü'nün dijital oyun bağımlılığında rol oynaması düşünülebilir. Eğer dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif ilişki görmüş olsaydık bu durumda dijital oyunun bir sosyal destek ağı amacıyla kullanıldığını düşünebilirdik. Bunun yanı sıra çalışma algılanan sosyal destek ve aile puanları internette günlük geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucunu vermiştir. Bu durum da internette günlük kullanım süresi 0-2 saat olan katılımcının 2-5 saat ve üstü geçirenden; 2-5 saat geçiren katılımcının ise 5 saat ve üstü zaman geçiren katılımcıdan algılanan sosyal destek ve aile puanlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durum da aileden alınan sosyal desteğin internet kullanım süresini ve oyunlara yönelme eğilimini azalttığını kanıtlar niteliktedir. Bu sonuç bize ergenlerin ebeveynlerinden algıladıkları sosyal destek ile duygusal eksikliklerini tamamladıklarını ve duygusal tamamlanma ihtiyacına dijital platformlar ile karşılama gereksinimini duymadığını göstermiştir. Bu bağlamda özellikle okullarda okul danışmanlarının, çocukluk ve ergenlik dönemi gelişimiyle ilgili ebeveynlere danışmanlık ve mücadele becerileri hakkında bilgilendirmeler yapması; beraberinde çocuk ve ergenlere bilinçli oyun oynama, internette geçirilen zaman konusunda farkındalık kazandırma amacıyla medya okur yazarlığı derslerini daha etkin işlemelidir. Çocuk ve ergenlerin güvenli ve doğru teknoloji kullanımının sağlanabilmesi adına iş birliği içinde çalışılması önemlidir.

Çalışmada dijital oyun bağımlılığının anne-baba medeni durumu ile ilişkisinde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Anne-babası beraber olan

katılımcıların dijital oyun bağımlılık puanı anne-babası boşanmış veya vefat etmiş katılımcılardan daha düşüktür. Bu durumda bize ebeveynlerin ilişkisi veya yokluğunun ergenin üzerindeki etkisi ve bununla beraber sosyal desteği dijital platformlarda arama ihtiyacı ile açıklanabilir. Nitekim bu durum da ailelere öneri çocukları ile daha verimli sosyal aktivitelerde bulunma, iletişimi güçlendirme eylemleri arttırılmalıdır. Bu konuda eksik veya yetersiz hisseden ebeveynlerin kendileri geliştirmeleri için okul veya psikolojik destek veren kurumların seminerlerini arttırması önerilebilir. Buna ek çalışmanın bir diğer sonucunda kardeşi olmayan katılımcıların algılanan sosyal destek ve aile puanlarının kardeşi olan katılımcılardan daha düşük olduğudur. Bu durumda kardeşin varlığı algılanan sosyal destek düzeyi için önemlidir lakin dijital oyun bağımlılığının ve algılanan sosyal destek puanlarının kardeş varlığına göre istatistiksel yönden anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Tüm bu çalışmanın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda çalışma konusu bağlamında çok sığ bir literatüre sahip olunması bu çalışmanın alan yazına çok fayda sağlayacağını düşündürmektedir. Sonuçların ailelere, uzmanlara ışık olması temel hedeflerimizdendir. Bu noktada hayatımızın her anında olan teknolojinin çocuk ve ergenler üzerinde etkisini olumlu yöne çekmek adına ebeveyn ve çocukların etkileşiminin önemi, öğrencilerin çevrimiçinden ziyade fiziksel oyunlara yönlendirilmesi ve bu konuda okullarda ve yardım kuruluşlarında verilecek olan psiko eğitim çalışmalarının arttırılması üzerine dikkat çekilmelidir. Çocuk ve ergenliğin getirdiği duygusal zorlukların atlatılmasında sosyal desteğin önemi büyüktür. Bu sebeple çalışma sınırını aşmalı ve bu konuda birçok farklı şehir ve katılımcıya ulaşarak çalışma yeniden farklı değişkenlerle de sağlanmalıdır. Sonuç olarak çalışma alanda ilk olarak nitelendirilebilecek bir noktada sınırlı kalmıştır; dijital platformda geçirilen sürenin yeni araştırmalar da özellikle çocuk-ergenlerde yaşadıkları duygu düzenleme, psikolojik süreçleri gibi değişkenler ile ilişkisine bakılarak araştırılmalıdır. Değerli çocuk ve ergen bireylerimizi dijital oyun bağımlılığından korumak için bu konuda gerek aileleri gerekse çocukları bilgilendirmek bundan sonrası için önemini daha da çok göstermiştir. Ayrıca ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların psikolojik danışmanlık ve tedavi süresinde duygu düzenleme becerilerine önem vermesi, sosyal destek kaynağı yetersiz bireyler ile yaşadıkları güçlükleri göz önünde bulundurarak doğru, zamanında ve planlı süreç izlemesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Aktürk, Ş.K. (2015). *Okul öncesi dönem çocuklarında duygu düzenleme becerileri ile akran ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tez, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aleksic, V. (2017). Early Adolescents Digital Gameplay Preferences, Habits And Addiction. *Croatian Journal Of Education*, 20(2), 463-500.
- Aliyev, R. Ve Tunç, E. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Ve Benlik Algılarının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-418.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders: DSM-5*. Washington, D.C: American Psychiatric Association
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (4. Baskı)*. American Psychiatric Association.
- Aras, S. (2019). Bilgisayar oyun bağımlılığının ailedeki koruyucu etkenler ve kişisel özellikler açısından incelenmesi (Bursa ili örnekleme). (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Afyon.
- Arıçak, O. T., Dinç, M., Yay, M. Ve Griffiths M. D. (2018). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu'nun (İOOBÖ9-KF) Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 5, 615–636. <http://dx.doi.org/10.15805/Addicta.2018.5.4.0027>.
- Aydoğdu, F. (2018). Dijital Oyun Oynayan Çocukların Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ulakbilge*, 6 (31), 1-18. DOI:
- Ayhan, B., & Köseliören, M. (2019). İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. *Online Journal Of Technology Addiction And Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Backenstrass, M., Schwarz, T., Fiedler, P., Joest, K., Reck, C., Mundt, C., & Kronmueller, K.-T. (2006). Negative Mood Regulation Expectancies, Self-Efficacy Beliefs, And Locus Of Control Orientation: Moderators Or Mediators Of Change İn The Treatment Of Depression? *Psychotherapy Research*, 16(2), 250–258. <https://doi.org/10.1080/10503300500485474>
- Baker R, Thomas S, Thomas PW, Gower P, Santonastaso M, Whitlesea A (2010) The Emotional Processing Scale: Scale Refinement And Abridgement (EPS-25). *J Psychosom Res*, 68:83-88.

- Baker TE, Stockwell T, Barnes G, Holroyd CB. Individual Differences In Substance Dependence: At The Intersection Of Brain, Behavior And Cognition. *Addiction Biology* 2010; 16: 458-466. 8- Buscemi L, Turchi C. An Overview Of Genetic Susceptibility To Alcoholism. *Med Sci Law* 2011; 51: 2-6.
- Barut, B. (2019). Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L., & Caspar, F. (2008). Prospective Effects Of Emotion-Regulation Skills On Emotional Adjustment. *Journal Of Counseling Psychology*, 55(4), 485–494. <https://doi.org/10.1037/A0013589>
- Berking, M., Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training: A Practitioners Manual*. New York, Springer.
- Bilgiz, Ş., & Peker, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri İle Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 1978-1990. <https://doi.org/10.17240/Aibuefd.2018.18.41844-504897>.
- Bilgiz, Ş., & Peker, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri İle Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 1978-1990. <https://doi.org/10.17240/Aibuefd.2018.18.41844-504897>.
- Binark, M., Bayraktutan-Sütçü, G. Ve Fidaner, I. B. (2009). *Dijital Oyun Rehberi "Oyun Tasarımı Türler ve Oyuncu"* (1. Baskı). İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Bonnaire C, Phan O. (2017). Relationships Between Parental Attitudes, Family Functioning And Internet Gaming Disorder In Adolescents Attending School. *Psychiatry Research* 2017; 255: 104–110.
- Boran, E. (2020). Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Boysan, M., Guzel Ozdemir, P., Ozdemir, O., Selvi, Y., Yilmaz, E. Ve Kaya, N. (2017). Psychometric Properties Of The Turkish Version Of The PTSD Checklist For Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders, (PCL-5). *Psychiatry And Clinical Psychopharmacology*, 27(3), 300-310. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1342769>
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet Addiction: Coping Styles, Expectancies, And Treatment Implications. *Frontiers In Psychology*, 5(NOV).
- Bruhn, J. ve Billy, U. (1984). Philips, Measuring Social Support: A Synthesis Of Current Approaches, *Journal Of Behavioral Medicine*, 7(2).
- Budak, K. S., & Işıkoğlu, N. (2022). Dijital Oyun Bağımlılık Eğilimi Ve Ebeveyn Rehberlik Stratejileri Ölçeklerinin Geliştirilmesi. *Ankara University Journal*

Of Faculty Of Educational Sciences (JFES), 55(3), 693-740.  
<https://doi.org/10.30964/Auebfd.939653>

- Büyüköztürk, Ş. (2019). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, (25. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Can Bilgin, H. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Chen, K.H., Oliffe, J.L. And Kelly, M.T. (2018). Internet Gaming Disorder: An Emergent Health Issue For Men. *American Journal Of Men's Health*, 12(4), 1151-1159.
- Chiu S, Lee J, Huang D (2004) Video Game Addiction In Children And Teenagers In Taiwan. *Cyberpsychol Behav* 7:571-581.
- Choi C., Hums M. And Bum C. H. (2018). Impact Of The Family Environment On Juvenile Mental Health: E-Sports Online Game Addiction And Delinquency. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(12), 2850. Doi: 10.3390/İjerp15122850.
- Choo, H., Gentile, D.A., Sim, T. ve Ark. (2010). Pathological Video-Gaming Among Singaporean Youth. *Ann Acad Med Singapore* 39:822-829.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions And Emotion Regulation In Developmental Psychopathology. *Development And Psychopathology*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006301>
- Cortez, V. L., Ve Bugental, D. B. (1994). Children's Visual Avoidance Of Threat: A Strategy Associated With Low Social Control. *Merrill-Palmer Quarterly*, 40(1), 82-97.
- Costa, S. and Kuss, D. J. (2019). Current diagnostic procedures and interventions for Gaming Disorders: A Systematic Review. *Frontiers in psychology*, 10, 578.
- Crick, N. R. And Dodge, K. A. A Review And Reformulation Of Social Information-Processing Mechanisms In Children's Social Adjustment, *Psychological Bulletin*, 115.1, 1994, S.74.
- Cumurcu, H.B. (2017). Bağımlılığın Tarihçesi, Turgut Özal Tıp Merkezi Amatem Kliniği.
- Çakır, Ö., Ayas, T., Horzum, M.B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 44:95-117.
- Çelik I, Şahin I. and Eren F. (2014). Metaphorical perceptions of middle school students regarding computer games. *Journal of Social, Education, Economics and Management Engineering*, 8(8), 2552-2557.

- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C.S. and Gross, J.J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497–505. doi: 10.1080/01973533.2013.840632
- Demirbozan, N. (2019). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığının anne baba tutumu ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Demirtaş Madran, H.A., Ferligül Çakılcı, E. (2014). Çok Oyunculu Çevrimiçi Video Oyunu Oynayan Bireylerde Video Oyunu Bağımlılığı ve Saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Derg* 15:99-107.
- Desai RA, Krishnan-Sarin S, Cavallo D ve Ark. (2010). Video-Gamingamong High School Students: Health Correlates, Gender Differences, And Problem Aticgaming. *Pediatrics* 43:173–183.
- Developmental Psychology*, 25(3), 343-354.
- Dikeç, G., Bektaş, B., Turhan, A. and Çevik, S. (2017). Relationship between smartphone addiction and loneliness among adolescents. *Journal of Dependence*, 18(4), 103-111.
- Dinç, M. (2010). İnternet Bağımlılığı. Ş. Aslan (Ed.) İstanbul: Ferfir Yayınları
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Dong, G., Wang, J., Yang ve Ark. (2012) Risk Personality Traits Of İnternet Addiction: A Longitudinal Study Of Internet-Addicted Chinese University Students. *Asia Pac Psychiatry* 5:316-321.
- Dursun, A. ve Eraslan-Çapan, B. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.
- Durualp, E. ve Aral, N. (2011). *Oyun temelli sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Duy, B. ve Yıldız, M.A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği“nin Türkçe“ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Dülger, Ö. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek İle Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)
- 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.

- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Aktd.* Mart 2020;29(1):51-64. Doi:10.17827/Aktd.498947
- Eni, B. (2017). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Epanchin, B.C. & Poul, J.L. (1998). *Emotional Problems Of Childhood And Adolescents*. Merril Publishing Company. Ohio.
- Erboy, E. ve Akar Vural, R. (2010). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ege Eğitim Dergisi*, 11, 39-58.
- Ercengiz, M. Ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcı Olarak Duygu Düzenlemedeki Rolü. *Sakarya University Journal Of Education*, 7(1), 183-194.
- Erdeğer, N. (2001). Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek Ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Ankara,2001, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Eren, H. K., & Örsal, Ö. (2018). Computer game addiction and loneliness in children. *Iranian Journal of Public Health*, 47(10), 1504-1510.
- Eryılmaz, S. ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği, *Elektronik Sosyal BilimlerDergisi*, 17(67), 889-912.
- Esen, B.K. Ve Gündoğdu, M. (2010). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Akran Baskısı Ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *The International Journal Of Educational*
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez, I., Lopez-Gonzalez, H., & Griffiths, M.D. (2017). Attachment And Emotion Regulation İn Substance And Behavioural Addictions. *Journal Of Behavioral Addictions*, 6, 534–544.
- Fisher, S. (1994). Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 19(5), 545-553. Doi: 10.1016/0306-4603(94)90010-8
- For Children At Risk. *Development And Psychopathology*, 8, 163- 182.
- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties İn Emotion Regulation And İmpulse Control During Cocaine Abstinence. *Drug And Alcohol Dependence*, 89(2-3), 298–301. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2006.12.026>
- Garner, P. W., Ve Spears, F. M. (2000). Emotion Regulation İn Low-Income Preschoolers. *Social Development*, 9(2), 246-264

- Garside R.B., Klimes-Dougan B. (2002). Socialization of discrete negative emotions: Gender differences and links with psychological distress. *Sex Roles* 47: 115-128.
- Gentile D.A. (2009) Pathological Video Game Use Among Youth 8 To 18: A National Study. *Psychol Sci* 20:594-602.
- Gentile, D.A., Choo, H., Liau, A.K. ve Ark. (2011). Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. *Pediatrics* 127: E319-329.
- Gökçe, G. (2013). Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Sosyal Destegın Rolü, *Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı*, S.41 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Gökçearsan Ş. ve Durakoğlu A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419-435.
- Göymen, R. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Sakarya.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And İntial Validation Of The Difficulties İn Emotion Regulation Scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffiths, M. (2005). Video Games And Health. *BMJ*, 331, 122-123.
- Griffiths, M.D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health Addiction*, 8, 119–125.
- Griffiths, M.D. and Hunt, N. (1995). Computer Game Playing in Adolescence: Prevalence and Demographic Indicators. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5, 189-193.
- Griffiths, M.D. and Hunt, N. (1998). Computer Game “Addiction” in Adolescence? A brief Report. *Psychological Reports*, 82, 475–480.
- Gross, J. J. (2013). Emotion Regulation: Taking Stock And Moving Forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/A0032135>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, And Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation And Mental Health. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/J.1468-2850.1995.Tb00036.X>.

- Gross, J. Ve Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations, Gross J.J.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Grüsser SM, Thalemann C, Griffiths M (2007). Excessive Computer Game Playing: Evidence For Addiction And Aggression? *Cyberpsychol Behav* 10:290-292.
- Güllü, M., Arslan, C., DüNDAR, A. ve Ark. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5:89-100.
- Günüç, S. Ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010; (39): 220-232.
- Hampel, P. and Petermann F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38(4), 409-415.
- Han, D. H., Kim, S. M., Lee, Y. S., & Renshaw, P. F. (2012). The Effect Of Family Therapy On The Changes İn The Severity Of On-Line Game Play And Brain Activity İn Adolescents With On-Line Game Addiction. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 202(2), 126–131.
- Hartmann, T., and Klimmt, C. (2006). Gender and computer games: Exploring females dislikes. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(4).
- Haşimoğlu, A. Ve Aslandoğan, A. (2018). Lise Öğrencilerinin Ergenlik Dönemi Sorunları ve Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Academic Review Of Humanities And Social Sciences*, 1(2), 71-83.
- Hazar, Z. (2018). Çağın Vebası Dijital Oyun Bağımlılığı. Ankara: Gazi Kitapevi
- Hazar, Z., Ve Hazar, M. (2017). Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *International Journal Of Human Sciences*, 14 (1), 204-216.
- Hofmann, S. G. (2011). An İntroduction To Modern CBT: Psycholog-İcal Solutions To Mental Health Problems. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Hofmann, S.G. (2014). Duygudurum ve Anksiyete Bozukluklarında Kişilerarası Duygu Düzenleme Modeli. *Bilişsel Terapive Araştırma*, 38(5), 483-492.
- Holt, M.K, And Espelage, D.L. (2005). Social Support As A Moderator Between Dating Violence Victimization And Depression/Anxiety Among African-American And Caucasian Adolescents. *School Psychology Review*, 34(3), 309-328.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Balta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.

- Horzum, M.B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68.
- Hoyt, L.A., Cowen, E.L., Pedro-Carroll, J.L. ve ark. (1990). Anxiety and depression in young children of divorce. *J. Clinical Child Psychology*, 19(1): 26-32.
- Hur, M.H. (2006). Demographic, Habitual, And Socioeconomic Determinants Of Internet Addiction Disorder: An Empirical Study Of Korean Teenagers. *Cyberpsychol Behav* 9:514–25.
- İlgaz, H. (2015). Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Elementary Education Online*, 14(3), 874-884.
- Irmak, A.Y. and Erdoğan, S. (2015). Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. *Turkish Journal of Psychiatry*, 27(2), doi: 10.5080/u13407
- Irmak, A.Y., Erdoğan ve S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Jang, K.S., Hwang, S.Y., Choi, J.Y. (2008). Internet Addiction And Psychiatric Symptoms Among Korean Adolescents. *J Sch Health* 78:165–71.
- Jazaieri, H., Urry, H. L., & Gross, J. J. (2013). Affective Disturbance And Psychopathology: An Emotion Regulation Perspective. *Journal Of Experimental Psychopathology*, 4(5), 584–599. <https://doi.org/10.5127/Jep.030312>
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y. Ve Hwang, Y. (2016). What Type Of Content Are Smartphone Users Addicted To? SNS Vs. Games. *Computers In Human Behavior*, 54, 10-17.
- Kapçı, E.G., Uslu, R.Ğ., Akgün, E. ve Acer, D. (2009). İlköğretim çağı çocuklarında duygu ayarlama: Bir ölçek uyarlama çalışması ve duygu ayarlamayla ilişkili etmenlerin belirlenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 13-20.
- Karacaoğlu, D. (2019). Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı ile aile ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Karaduman, M. & Acıyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın Simülasyon Kuramı Bağlamında Dijital Oyunlar ve Bağımlılık Üzerine Bir Değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 453-472.
- Karaoğlu, M. ve Erzi, S. (2019). Yeme Tutumları ve Travmatik Yaşantılar: Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151. doi:10.35365/ctjpp.19.1.18
- Karim, R. And Chaudhri, P. (2012). Behavioral Addictions: An Overview. *Journal Of Abnormal Psychoactive Drugs*, 44(1), 5-17.

- Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (2006), Expanding The Topography Of Social Anxiety: An Experience Sampling Assessment Of Positive Emotion And Event, And Emotion Suppression, *Psychological Science*, 17, 122-128.
- Kasuto, M. (2017). Boşanmış ailelerin çocuklarının boşanmamış ailelerin çocuklarına göre öz saygı ve ruh sağlığı değişkenlerinin incelenmesi. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kef, S. (1997). The Personal Networks And Social Supports Of Blind And Visually Impaired Adolescents, *Journal Of Visual Impairment And Blindness*, 91(3).
- Kerns, K.A., & Brumariu, L.E. (2014). Is insecure parent –child attachment a risk factor for the development of anxiety in childhood or adolescence? *Child Development Perspectives*, 8(1), 12-17.
- Klimes-Dougan, B., Brand, A.E., Zahn-Waxler, C. ve ark. (2007). Parental emotion socialization in adolescence: Differences in sex, age and problem status. *Soc Dev* 16: 326-342.
- Ko C, Yen J, Chen C Ve Ark. (2005) Gender Differences And Related Factors Affecting Online Gaming Addiction Among Taiwanese Adolescents. *J Nerv Ment Dis* 193:273-277.
- Ko, C. H, Yen, J. Y. (2008) The Association Between İnternet Addiction And Belief Of Frustration İntolerance: The Gender Difference. *Cyberpsychol Behav.* 11:3-8.
- Koca, F. ve Oğuzöncül, A.F. (2015). İnönü üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sigara, alkol, madde kullanımı, madde kullanmalarına etki eden etmenler ve aileden algıladıkları sosyal desteğin etkisi. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 4(2), 4-13.
- Koç, A. K. (2020). *Lise ve Üniversite Öğrencilerinde İnternet Oyun Bağımlılığı Sıklığı ve Etkili Faktörler*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Gazi Üniversitesi/ Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation Of Distress And Negative Emotions: A Developmental View.
- Korkmaz, Ö., Korkmaz, Ö. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Oyun Bağımlılık Düzeyleri, Oyun Alışkanlıkları ve Tercihleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 798-812. Doi: 10.17679/inuefd.505200
- Köseoğlu, S. A. Ve Erçevik, A. (2015). Lise Öğrencilerinin Duygusal Özerklik Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 198-216.
- Kring, A. M. & Sloan, D. S. (2009). Emotion Regulation And Psychopathology. *Guilford Press*.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Kuss, D. J., Louws, J. ve Wiers, R. W. (2012). Online Gaming Addiction? Motives Predict Addictive Play Behavior in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 480-485. doi:10.1089/cyber.2012.0034
- Küçük, Y., & Çakır, R. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Turkish Journal Of Primary Education*, 5(2), 133-154.
- Kwon, J., Chung, C., And Lee, J. (2009). The Effects Of Escape From Self And İnterpersonal Relationship On The Pathological Use Of İnternet Games. *Community Mental Health Journal*, 47, 113-121. Doi: 10.1007/S10597-009-9236-1.
- Lam LT, Peng ZW (2010). Effect Of Pathological Use Of The İnternet On Adolescent Mental Health: A Prospective Study. *Arch Pediatr Adolesc Med* 164:901-906.
- Leeman, R. And Potenza M.N. (2013). Atargeted Review Of The Neurobiology And Genetics Of Behavioural Addictions: An Emerging Area Of Research. *Journal Of Abnorma Psychiatry*, 58(5), 260-273.
- Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J (2009) Development And Validation Of A Game Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychol*, 12(Suppl.1): 77-95.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152.
- Leung, L. (2004). Net-Generation Attributes And Seductive Properties Of The İnternet As Predictors Of Online Activities And İnternet Addiction. *Cyberpsychol Behav* 7:333-48.
- Levenson, R. (1994). Human Emotion: A Functional View, Edt: Ekman Ve R. Davidson, The Nature Of Emotion: Fundamental Questions, Oxford University Press, 123-126.
- Liese, B. S., Kim, H. S. ve Hodgins, D. C. (2020). Insecure Attachment and Addiction: Testing The Mediating Role of Emotion Dysregulation in Four Potentially Addictive Behaviors. *Addictive Behaviors*, 107,106432, 1-7. doi:10.1016/j.addbeh.2020.106432
- Lin, M.P., Ko, H.C., Wu, J.Y.W. (2011). Prevalence And Psychosocial Risk Factors Associated With İnternet Addiction İn A Nationally Representative Sample Of College Students İn Taiwan. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 14:741-746.
- Loeber, R. & Hay, D. (1997). Key İssues İn The Development Of Aggression And Violence From Childhood To Early Adulthood, *Annual Review Of Psychology*, 48.1, 371- 410.
- Marufoğlu, S. (2020). Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktivite ve Uyku Alışkanlıklarına Etkisinin Araştırılması.

- Mclaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S. Ve Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion Dysregulation And Adolescent Psychopathology: A Prospective Study. *Behaviour Research And Therapy*, 49(9), 544-554. Doi: 10.1016/J.Brat.2011.06.003.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. Ve Fresco, D. M. (2005). Applying An Emotion Regulation Framework To İntegrative Approaches To Generalized Anxiety Disorder. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 9(1), 85-90. Doi:10.1093/Clipsy/9.1.85.
- Mentzoni, R.A., Brunborg, G.S., Molde, H. ve Ark. (2011) Problematic Video Game Use: Estimated Prevalence And Associations With Mental And Physical Health. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 14:591-596.Uyku Alışkanlıklarına Etkisinin Araştırılması.
- Messias, E., Castro, J., Saini, A., Umsan, M. And Peeples, D. (2011). Sadness, Suicide, And Their Association With Video Game And İnternet Overuse Among Teens: Results From The Youth Risk Behavior Survey 2007 And 2009. *Suicide And Life-Threatening Behavior*, 41(2), 1-9.
- Moçoşoğlu, B. ve Yorulmaz, B. (2023). İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile ders çalışma alışkanlıkları arasındaki ilişki: Ümraniye örneği. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 13(2), 459-492.
- Muss, R.E. (1982). Social Cognition: David Elkind's Theory Of Adolescent Egocentrism. *Adolescence* 1982; 17: 249.
- Mustafaoğlu, R. (2018). E-Spor, Spor ve Fiziksel Aktivite. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 84-96.
- Naz, N. (2019). Otizmlı Çocuğu Olan Anne-Babaların Evlilik Uyumu ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Nazlıgül, M. D. Ve Yılmaz, A. E. (2019). Oyun Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığına Davranışsal Bağımlılık Çerçevesinden Bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97-108.
- Nergiz, G., & Avaroğlu, E. (2021). Türkçe Sosyal Medya Yorumlarındaki Siber Zorbalığın Derin Öğrenme ile Tespiti. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi* (31), 77-84. <https://doi.org/10.31590/Ejosat.987259>
- Ng, B. D. & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and Online Gaming. *Cyberpsychology. Behavior and Social Network*, 8 (2): 110-113.4
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Sağlayan Ergenlerdeki Öfkenin Gelişmesine etkisi. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*,21,183-192.
- Öçalan, Z. (2019). Farklı Okullarda Öğrenim 10-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Oyunsallık Düzeylerinin Karşılaştırılması.

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale.

- Ögel, K. (2015). Bağımlı Aileler İçin Rehber Kitap: Alkol, Uyuşturucu, Bilgisayar, Sigara Ve Diğer Bağımlılıkları Olanların Yakınlarına Bilgiler (2nd Ed.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K., Koç, C., Başabak, A., İşmen, E.M. Ve Görücü, S. (2015). Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Formunun (BAPİ-K) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 16(2), 57-69.
- Öncel, M., & Tekin, A. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık Durumlarının İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(4), 7-17.
- Özmen, M. (2019). Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Yordanması.
- Pala, F.K., Erdem, M. (2011). Dijital Oyun Tercihi ve Oyun Tercih Nedeni ile Cinsiyet, Sınıf Düzeyi Ve Öğrenme Stili Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Çalışma. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 12:53-71.
- Parker, G., & Roy, K. (2001) Adolescent depression: a review. *Aust Psychiatry*, 35: 572
- Pawlowska, B., Potembska, E. And Szymanska, J. (2018). Demographic And Family-Related Predictors Of Online Gaming Addiction İn Adolescents. *Pol J Public Health*, 128(1), 9- 13.
- Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 14(2), 145-156.
- Poli R, Agrimi E (2012) Internet Addiction Disorder: Prevalence İn An Italian Student Population. *Nord J Psychiatry* 66:55–59.
- Porter, G., Starcevic, V., Berle, D. ve Ark. (2010). Recognizing Problem Video Game Use. *Aust N Z J Psychiatry* 44:120-128.
- Prot, S., Mcdonald, K. A., Anderson, C. A. And Gentile, D. A. (2012). Video Games: Good, Bad, Or Other? *Pediatric Clinics Of North America*, 59, 647–658. Doi: 10.1016/J. Pcl.2012.03.016.
- Rehbein F, Psych G, Kleimann M, Mediasci G, Mößle T. (2010). Prevalence And Risk Factors Of Video Game Dependency İn Adolescence: Results Of A German Nationwide Survey. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 13(3): 269-277. *Researchers*, 2(1), 29-36.
- Rideout, V.J., Foehr, U.G., Roberts. D.F. (2010). Generation M2: Media İn The Lives Of 8- To 18-Year-Olds. Kaiser Family Foundation. <https://www.kff.org/Other/Report/Generation-M2-Media-In-The-Lives-Of-8-To-18-Year-Olds/>. Erişim Tarihi: Haziran 15, 2020

- Rodoper, B. (2019). Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Ve Atılganlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
- Roe, J. (2008). Social Inclusion: Meeting The Socio-Emotional Needs Of Children With Vision Needs. *British Journal Of Visual Impairment*, 2008,26(2), 147-158.
- Rohilla SS. (2018). Prevalence of Gaming Addiction among Adolescents. *International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology*. 6(1), 518-524. DOI: 10.22214/ijraset.2018.1077
- Roque, L., Ve Veríssimo, M. (2011). Emotional Context, Maternal Behavior And Emotion Regulation. *Infant Behavior And Development*, 34(4), 617-626.
- Rumpf H., Achab S., Billieux J., Carragher N., Demetrovics Z. And Bowden-Jones H. (2018). Including Gaming Disorder İn ICD-11: The Need To Do So From A Clinical And Public Health Perspective. *Journal Of Behavioral Addictions*, 7(3), 556-561.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216. DOI: 10.5350/DAJPN2017300304.
- Saylan E., Çolak R. Genç Yetişkinlerde Algılanan Sosyal Destek ve Kendini Açmanın Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*. 2023; 24(2), 186-196.
- Sheldon, C. ve A. Thomas W. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), S.310.
- Simons, Jan. (2007). Narrative, Games And Theory. *Game Studies*, 7(1), 1-17
- Smith KL, Hummer TA, Hulvershorn LA. Pathological Video Gaming And Its Relationship To Substance Use Disorders. *Current Addiction Reports*. 2(4);302-309, 2015.
- Şahan Birol, S.Ş., Birol, E. (2022). Ebeveynlerin Dijital Oyun İçeriklerine Dair Farkındalık Düzeyleri ve Bilgi Birikimlerinin Mevcut Ölçme Araçları İle Ölçümü. *Bağımlılık Dergisi*. Aralık 2022;23(4):530-535.
- Şimşir, Z., Seki, T. And Dilmaç, B. (2018). Predictive Relationships Between Adolescents Spiritual Well-Being And Perceived Social Support: The Role Of Values. *Research On Education And Psychology*, 2(1), 37-46.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*, 6th Ed. Northridge. CA: California State University.
- Tamir, M., John, O. P., Scriverastava S., & Gross, J. J. (2007). Implicit Theories of Emotion: Affective and Social Outcomes across a Major Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 731-744. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.731>

- Tanner, L., (2007). AMA Considers Video Game Overuse An Addiction. 19 Aralık 2014'te, [Http://www.Washingtonpost.Com/Wpdyn/Content/Article/2007/06/27/AR2007062700995.Html](http://www.washingtonpost.com/wpdyn/content/article/2007/06/27/AR2007062700995.html) Adresinden İndirildi.
- Taş, İ., Eker, H. ve Anlı, G. (2014). Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 1(2), 37-57.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(29).
- Tetik, G. & Aktan, Z. D. (2021). Ergenlerde algılanan ebeveyn tutumu ve duygusal zekâ arasındaki ilişkide, dijital oyun bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 181-190. doi:10.5505/kpd.2020.32815
- The Science Teacher (2008). Video Games and the Brain. *National Science Teachers Association*, 75(4), 19-21.
- Thompson, R.A. & Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: Emotion regulation in high risk children. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Toker S, Baturay M. (2016). Oyun bağımlılığının öncülleri ve sonuçları. *Comput İnsan Davranışı*, 55, 668–679.
- Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M. ve Bianchi, D. (2018). Relationship with Parents, Emotion Regulation, and Callous-Unemotional Traits in adolescents' Internet Addiction. *Biomed Research International*, 7914261. doi:10.1155/2018/7914261.
- Turgut-Ünal, A. & Deniz, L. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi, ss. 155-181.
- Ulum, H. (2016). Çocuklarda Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı İle Duygu Ayarlayabilme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Uzunoğlu, A. (2021). Dijital Oyun ve Bağımlılık. *Yeni Medya*, 2021(11), 116-131.
- Ücan, İ. (2018). Algılanan Sosyal Destek ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ülkümen, İ. (2021). Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği ile Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı.

- Van Deursen, A.J., Bolle, C.L., Hegner, S.M., Kommers, P.A.M. (2015). Modelling Habitual And Addictive Smartphone Behaviour: The Role Of Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age, And Gender. *Computers In Human Behavior*; 45: 411–420.
- Van Rooij, A.J., Schoenmakers, T.M., Vermulst, A.A. ve Ark. (2011). Online Video Game Addiction: Identification Of Addicted Adolescent Gamers. *Addiction* 106:205-12.
- Wan, C.S., Chiou, W.B. (2007). The Motivations Of Adolescents Who Are Addicted To Online Games: A Cognitive Perspective. *Adolescence* 42:179-97.
- Wenzel, H. G., Bakken, I. J., Johansson, A., Götestam, K. G. And Qren, A. (2009). Excessive Computer Game Playing Among Norwegian Adults: Self-Reported Consequences Of Playing And Association With Mental Health Problems. *Psychological Reports*, 105, 1237–1247.
- Werner E. E. and Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual Framework. In A. Kring., D. M. Sloan and D, Sloan (Eds.). *Emotion regulation and psychopathology* (pp. 13-37). Newyork: The Guilford Press.
- WHO (2021, Kasım 25). Addictive Behaviours. [https://www.who.int/health-topics/addictivebehaviours#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/addictivebehaviours#tab=tab_1)
- Yalçın Irmak, A., Erdoğan, S. (2016). Digital Game Addiction Among Adolescents And Young Adults: A Current Overview. *Turk Psikiyatri Dergisi*; 27(2): 1–10.
- Yavuzer, A.G.E., 2013, S.158
- Yayan, E.H. Ve Çelebioğlu, A. (2016). Çocuk Ergen Sağlık Davranışları Sosyal Destek Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(2), 79-85.
- Yıldırım, E. (2019). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Algılanan Sosyal Destek ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarla İlişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenirligi ve geçerligi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yılmaz, E., Akbaş, E., Şimşek, G.M., Kağan, G. ve Ögel, K. (2017). Bağımlılıkta ev ziyaretlerinin değerlendirilmesi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(1), 89-90.
- Young, K. (1996). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *Cyber Psychology And Behavior*. <http://www.netaddiction.com>; İnternet;2 Aralık 2005.
- Young, K. (1996). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *Cyber Psychology And Behavior*.

Young, K. (1998). *Caught In The Net: How To Recognize The Signs Of Internet Addiction - And Awinning Strategy For Recovery*. John Wiley, New York.

Young, K. (1998). *Caught In The Net: How To Recognize The Signs Of Internet Addiction - And Awinning Strategy For Recovery*. John Wiley, New York.

Yumrukuz, Ö. (2021). Pubg Oynama Pratiklerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi Ekseninde İncelenmesi. *Atatürk İletişim Dergisi*, 21, 5-28.

Zeman, J., Ve Garber, J. (1996). Display Rules For Anger, Sadness, And Pain: It Depends On Who Is Watching. *Child Development*, 67(3), 957-973.



# EKLER LİSTESİ

## EK 1. ETİK KURUL ONAYI



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Kurul Başkanlığı

### ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 06	11.08.2023	14.00	Online

**KARAR NO: 2023-06-106:** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bağımlılık Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı 221425031 numaralı öğrencisi Nehir DEMİR' in "Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Algılanan Ebeveyn Sosyal Desteği ve Duygu Düzenleme İle İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 08.06.2023 tarih ve 2023-05 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.

11.08.2023

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 11.08.2023 TARİH 2023 – 06 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](http://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

## EK 2. KİŞİSEL VERİ FORMU

Sayın katılımcı,

Bu çalışma dijital oyun bağımlılığı düzeyinin algılanan ebeveyn sosyal desteği ve duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesini hedeflemektedir. Bu formu ve diğer ölçekleri eksiksiz doldurmanız çalışmada güvenilir sonuçlar elde edilmesi açısından önem taşımaktadır. Hiç bir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur, size en uygun olan cevabı veriniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ve isim bilgisi alınmayacaktır. Alınan bilgiler gizlilik çerçevesinde korunacak ve sadece çalışma kapsamında kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Doğum yılınız: \_\_\_\_\_

2. Sınıfınız:

5. SINIF	6. SINIF	7. SINIFI	8. SINIF	9. SINIF	10. SINIF	11. SINIF	12. SINIF
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

3. Cinsiyetiniz

4. Bir günde internette ortalama geçirilen süre

0-2 saat  2- 5 saat  5-8 saat  8 saat ve daha fazla

5. Dijital oyunları oynama süreniz (günlük): (.....saat/dk)

6. Dijital oyuna girdiğiniz araç türü ( x şeklinde işaretleyiniz.) (Birden fazla işaretleme yapabilirsiniz)

BİLGİSAYAR	TABLET	AKILLI TELEFON	OYUN KONSOLU
( )	( )	( )	( )

7. Oynadığınız oyun türü nedir?

Spor ( ) Aksiyon – Savaş ( ) Macera ( ) Platform ( ) Strateji ( ) Çevrimiçi ( )

Bunların dışında ( ).....( Yanıtınız bunların dışındaysa lütfen yazarak belirtiniz.)

8.Ebeveynlerinizin hangisinden daha fazla destek gördüğünüzü düşünüyorsunuz?

Anne ( )

Baba ( )

9.Anne-baba medeni durumu Birlikte ( ) Ayrı ( )

10. Anne-baba sağ mı? Anne sağ ( ) Baba sağ ( ) Anne vefat ( ) Baba vefat ( )

11. Anne- baba yaş? .....

12. Kardeş sayısı ve yaşları .....

### EK 3. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

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

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

#### EK 4. ERGENLER İÇİN DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (EİDDÖ)

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
<b>“Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;</b>						
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	( )	( )	( )	( )	( )
2	Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
3	Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırım.	( )	( )	( )	( )	( )
4	Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
5	Öfkemi/üzüntümü sözel olarak (örn. bağırarak, tartışarak gibi) başkalarından çıkarırım.	( )	( )	( )	( )	( )
6	Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavga etmek, vurmaya gibi) başkalarından çıkarırım.	( )	( )	( )	( )	( )
7	Başkalarını kötü hissettirmeye çalışırım (örn. kaba davranarak, onları görmezden gelerek).	( )	( )	( )	( )	( )
8	Başkalarına zorbalık yaparım (örn. alay etmek, itmek, dedi kodu yapmak gibi).	( )	( )	( )	( )	( )
9	Öfkemi/üzüntümü etrafımdaki eşyalardan çıkarırım.	( )	( )	( )	( )	( )
10	Kendime zarar verecek veya kendimi cezalandıracak bir şey yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )
11	Bazı düşünceler ve duygular sürekli kafamı meşgul eder (örn. aynı şeyi düşünür dururum).	( )	( )	( )	( )	( )
12	Başkalarının benden iyi durumda olduğunu düşünerek kendimi daha kötü hissederim.	( )	( )	( )	( )	( )
13	Duygularımı içime atarım, saklarım.	( )	( )	( )	( )	( )
14	Sanki ben ben değilmişim gibi gelir (ör., kendimi bir tuhaf hissederim, etrafımdaki şeyler tuhaf gelir).	( )	( )	( )	( )	( )
15	Bu olaya ilişkin neler hissettiğimi birisiyle konuşurum.	( )	( )	( )	( )	( )
16	Arkadaşlarımdan veya ailemden sarılmak, elimi tutmak gibi bedensel yakınlık ararım.	( )	( )	( )	( )	( )

17	Hareketli bir şeyler yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )
18	Başkalarından tavsiye isterim.	( )	( )	( )	( )	( )



## EK 5. ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ASDÖ-R)

EK 5. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R) Açıklama: Aşağıdaki her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz. Ölçekteki ifadeler sizin durumunuza tam uymuyor ise lütfen soruyu Boş BIRAKMAYINIZ ve her birinin sizin için genellikle ne kadar uygun olduğunu (×) işareti koyarak işaretleme yapınız.

AİLEM..	Bana Uygun	Değil	Kısmen Uygun	Bana Uygun
1. Bana gerçekten güvenir.	( )		( )	( )
2. Sorunlarımı çözmeme yardım eder.	( )		( )	( )
3. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler.	( )		( )	( )
4. Bana gerçekten değer verir.	( )		( )	( )
5. Bana doğru tavsiyelerde bulunur.	( )		( )	( )
6. Doğru kararlar vermeme yardım eder.	( )		( )	( )
7. Davranışlarımı takdir eder.	( )		( )	( )
8. İlgi duyduğum şeyleri yapmama yardım eder.	( )		( )	( )
9. Hatalarımı nazikçe düzeltir.	( )		( )	( )
10. Beni gerçekten anlar.	( )		( )	( )
11. Bana, aile gelirimize göre yeterince harçlık verir.	( )		( )	( )
12. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur.	( )		( )	( )
13. Geleceğimle ilgili planlar yapmamda bana yardım eder.	( )		( )	( )

14. Üstün, güçlü yanlarımı vurgular.	( )	( )	( )
15. İyi ve kötü yönlerimle beni sever.	( )	( )	( )
16. Başarılı olmam için bana destek olur.	( )	( )	( )
17. Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez.	( )	( )	( )
18. Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler.	( )	( )	( )
19. Sosyal etkinliklere katılmamı destekler.	( )	( )	( )
20. Başarılarımı takdir eder.	( )	( )	( )
ARKADAŞLARIM ...	Bana Uygun Değil	Kısmen Uygun	Bana Uygun
21. Bana gerçekten güvenir.	( )	( )	( )
22. İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler.	( )	( )	( )