

**T.C.**

**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU VE  
ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

**AHMET BURAK GÜRİSOY**

**GAZİANTEP- 2020**

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU VE  
ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

**AHMET BURAK GÜRSOY**

**TEZ DANIŞMANI**

**PROF. DR. OSMAN TOLGA ARICAK**

**GAZİANTEP- 2020**

## TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Aleksitimi ve İnternet Oyun Oynama Bozukluğu İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolünün İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.  
19/07/2020

Ahmet Burak GÜRSOY



## ÖNSÖZ

Yaşam süresi içinde ergenlik dönemi, duyguların yoğun yaşanması ve riskli davranışlar göstermeyle karakterizedir. Dolayısıyla bireyin bu gelişim dönemini sağlıklı biçimde geçirmesi, akademik ve sosyal hayatını oldukça geniş düzeyde etkilemektedir. Buradan hareketle bu çalışmada, aleksitimi ve internet oyun oynama bozukluğu ilişkisi ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında varlığıyla güç veren; akademik tutumu ve özverisiyle motivasyonumu arttıran; yaklaşımı ve babacan duruşuyla güvende hissettiren; bilimsel araştırmanın ve bilim insanı olmanın nasıl olacağını gösteren değerli tez danışmanım Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK'a çok teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans sürecine başlama kararı aldığım andan itibaren bugüne değin maddi ve manevi desteklerini bir an bile esirgemeyen kıymetli anne ve babama çok teşekkür ediyorum.

Mesleki gelişimimi her zaman destekleyen ve tecrübelerini içtenlikle aktararak mesleki kimliğimin gelişimine katkı sağlayan Yeşilkent Anadolu Lisesi Müdürü Mehmet POLAT'a teşekkür ediyorum. Gaziantep'te görev yapmaya başladığım günden bugüne evimdeymişim gibi hissettiğim ve eksikliğini bir an bile görmediğim başta Oğuz RİŞVAN olmak üzere güzide insanlardan oluşan El Classico grubuna çok teşekkür ediyorum. Araştırmaya katkı sağlayan ve sabırla soruları yanıtlayan Yeşilkent Anadolu Lisesi öğrencilerine çok teşekkür ediyorum.

Yollarımızın kesiştiği ve birlikte çok öğrenip çok eğlendiğimiz kıymetli Sait, Furkan, Esra, Tuğçe ve Şevval arkadaşlarıma geçirdiğimiz güzel günler için teşekkür ediyor ve arkadaşlığımızın sonsuza dek devamını diliyorum. Ayrıca çok değerli arkadaşlar edinmemi sağlayan Hasan Kalyoncu Üniversitesi'ne ve okulu yaşanabilir kılan değerli personellerine teşekkür ediyorum.

Son olarak Bilge Kağan'ın Orhun Abideleri'ne "Zamanı tanrı yaşar, insanoğlu hep ölmek için doğmuş" olarak yazdırdığı söz gereğince bir kez daha hatırladığım ölümlülüğümü, bir eser bırakarak aşmış olmanın huzurunu hissettiğim için kendime teşekkür ediyorum.

## ÖZET

Bu araştırmada duygu dzenleme gçlüğünün aleksitimi ve internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma 2019-2020 eğitim öğretim yılında 402 ortaöğretim öğrencisine Toronto Aleksitimi Ölçeği, Duygu Dzenleme Güçlüğü ve İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ölçeklerinin uygulanması ile yapılmıştır. Ayrıca internet oyun oynama bozukluğunun çeşitli demografik değişkenlerle olan ilişkileri ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; aleksitiminin internet oyun oynama bozukluğunu hem doğrudan hem de duygu dzenleme gçlüğünün aracılığıyla yordadığı saptanmıştır. Kullanılan üç ölçeğin de aralarında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmaktadır. Elde edilen bulgular, literatürde yer alan verilere dayalı olarak tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** İnternet oyun oynama bozukluğu, aleksitimi, duygu dzenleme, bağımlılık, dijital oyunlar

## ABSTRACT

In this study, it has been investigated whether emotion dysregulation has a mediating role in the relationship between alexithymia and internet gaming disorder. The study was carried out with 402 high school students in the 2019-2020 academic year. Data were collected using Personal Information Form, Toronto Alexithymia Scale, Short Form of the Internet Gaming Disorder Scale and Difficulties in Emotion Regulation Scale. In addition, the relationship internet gaming disorder with various demographic variables was also investigated. As a result of the analyses, it was found that alexithymia predicted internet gaming disorder both directly and indirectly through emotion dysregulation in adolescents. All three scales used have a positive and significant relationship between them. The findings are discussed based on the data in the literature.

**Key Words:** Internet gaming disorder, alexithymia, emotion dysregulation, addiction, digital games

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.3. Araştırmanın Soruları .....	4
1.4. Araştırmanın Önemi .....	4
1.5. Araştırmanın Sayıltıları .....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5
1.7. Tanımlar .....	5
1.7.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu .....	5
1.7.2. Aleksitimi.....	5
1.7.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	5
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>6</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>6</b>
2.1. Oyun ve Oyunun Tarihçesi .....	6
2.2. Türkiye’de Dijital Oyun Endüstrisi.....	8
2.3. Dijital Oyun Türleri.....	8
2.3.1. Simülasyon oyunları. ....	8
2.3.2. Spor Oyunları.....	8
2.3.3. Yarış Oyunları.....	9
2.3.4. Günlük (Casual) Oyunlar .....	9

2.3.5. Strateji Oyunları.....	9
2.3.6. Atıcı (Shooters) Oyunları.....	9
2.3.7. Aksiyon Oyunları.....	9
2.3.8. Rol Yapma Oyunları .....	9
2.4. Oyun Oynama Motivasyonları .....	10
2.5. Aşırı Oyun Oynamanın Olumsuz Sonuçları.....	11
2.6. Davranışsal Bağımlılıklar ve İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Kriterleri.....	13
2.7. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Yaygınlığı .....	15
2.8. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Olumsuz Sonuçları ve Eş Tanılar .....	16
2.8.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Olumsuz Sonuçları .....	16
2.8.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ve Eş Tanılar .....	17
2.9. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Modeli.....	17
2.10. Duygu Düzenleme Güçlüğü .....	20
2.10.1 Duygu Düzenleme Kavramı.....	20
2.10.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimi.....	21
2.10.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü (DDG) Kavramı .....	22
2.10.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Ergenlik Dönemindeki Etkisi.....	22
2.10.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Eş Tanılar ve Araştırmalar .....	24
2.11. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ve Duygu Düzenleme Güçlüğüyle İlgili Araştırmalar .....	25
2.12. Aleksitimi Kavramı .....	26
2.13. Aleksitimiyle İlgili Çalışmalar .....	28
2.14. Aleksitimi ve İnternet Oyun Oynama Bozukluğuyla İlgili Araştırmalar .....	30
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>32</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>32</b>
3.1. Araştırmanın Deseni.....	32
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	33
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	33
3.3.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖKF-9).....	33
3.3.3 Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) .....	34
3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ).....	34
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi .....	35

<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>36</b>
<b>BULGULAR</b> .....	<b>36</b>
4.1. Betimsel İstatistiklerle İlgili Bulgular .....	36
4.2. Cinsiyete göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?.....	40
4.3. Katılımcıların sınıf düzeylerine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?.....	41
4.4. Katılımcıların oyun oynama süresine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?.....	42
4.5. Katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır? .....	44
4.6. Katılımcılarda aleksitimi puanları doğrudan ya da duygu düzenleme aracılığıyla internet oyun oynama bozukluğunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? .....	45
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>49</b>
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>49</b>
5.1. Cinsiyete, algılanan sosyoekonomik düzeye, sınıf düzeyi ve oyun oynama süresine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır? .....	49
5.2. Katılımcılarda aleksitimi puanları doğrudan ya da duygu düzenleme aracılığıyla internet oyun oynama bozukluğunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? .....	52
<b>ALTINCI BÖLÜM</b> .....	<b>54</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>54</b>
6.1. Sonuçlar.....	54
6.2. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler .....	54
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>56</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>80</b>
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	80
Ek 2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖKF-9).....	81
Ek 3. Toronto Aleksitimi Ölçeği .....	82
Ek 4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği.....	83
Ek 5. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Onay Belgesi .....	86
Ek 6. Araştırma İzin Belgesi .....	87
Ek 7. Kullanılan Ölçekler İçin Alınan İzinler .....	88

## TABLolar LİSTESİ

Sayfa No.

<b>Tablo 1.</b> Katılımcı sayısının cinsiyet ve sınıf düzeyine göre dağılımı.....	32
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların dijital oyun oynama sürelerinin frekans ve yüzde değerleri.....	36
<b>Tablo 3.</b> İOOB, TAÖ-20 ve DDG ölçek toplam puanları ve alt puanlarının ortalama ve standart sapmaları.....	37
<b>Tablo 4.</b> Tüm ölçek ve alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkilerin incelendiği Pearson korelasyon analizi.....	38
<b>Tablo 5.</b> Cinsiyete göre internet oyun oynama bozukluğu puanları için yapılan ilişkisiz gruplar t testi.....	40
<b>Tablo 6.</b> İnternet oyun oynama bozukluğu puanlarının katılımcıların sınıf düzeyine göre betimsel istatistikleri.....	41
<b>Tablo 7.</b> İnternet oyun oynama bozukluğu puanlarının katılımcıların sınıf düzeyine göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi.....	41
<b>Tablo 8.</b> İnternet oyun oynama bozukluğu puanlarının katılımcıların oyun oynama sürelerine göre betimsel istatistikleri.....	42
<b>Tablo 9.</b> İnternet oyun oynama bozukluğu puanlarının katılımcıların oyun oynama sürelerine göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları.....	43
<b>Tablo 10.</b> İnternet oyun oynama bozukluğu puanlarının katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre betimsel istatistikleri.....	44
<b>Tablo 11.</b> İnternet oyun oynama bozukluğu puanlarının katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları.....	44
<b>Tablo 12.</b> Uyum indeksleri ve modellere ait uyum iyiliği indeksleri.....	46

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu'nun bilişsel-davranışçı modeli.....20

Şekil 2. Model A: Aleksitiminin internet oyun oynama bozukluğu üzerindeki doğrudan etkisi için yapılan yol analizi.....45

Şekil 3. Model B: Aleksitiminin duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla internet oyun oynama bozukluğu üzerindeki dolaylı etkisi için yapılan yol analizi.....47



## KISALTMALAR LİSTESİ

**İOOB** : İnternet Oyun Oynama Bozukluğu

**DDGÖ** : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

**TAÖ- 20** : Toronto Aleksitimi Ölçeği

**İOOBÖKF-9** : İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu

**DSM** : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

**APA** : American Psychiatric Association

**ICD** : Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması

**DSÖ** : Dünya Sağlık Örgütü

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, alt problemler, sayıtlılar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

### 1.1. Problem Durumu

Elektronik devrimi ve bilgisayar teknolojisinin gelişimi internetin ortaya çıkması ve yaygınlaşmasını sağlamıştır. İnternet en temelde bir iletişim teknolojisi olsa da insanların ekonomi, eğitim, finans ve siyaset gibi hayatın tüm noktalarında değişikliklere neden olmuştur (Arıca, 2015, s. 16-17). Tüm bu değişimden insanlık tarihi boyunca varlığını sürdüren ve insanları rutin yaşantıdan uzaklaştıran oyun da etkilenmiştir (Kuss ve Griffiths, 2012, s.1). Ancak internetin kullanımının hayatı kolaylaştırmasının yanında olumsuz sonuçları da görülmektedir. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu (İOOB) (Internet Gaming Disorder) bu olumsuz sonuçlardan biridir.

Önümüzdeki yıllarda DSM-5'te davranışsal bağımlılık olarak yer alması beklenen İOOB (Yau ve Potenza 2015, s.135); problemlili çevrimiçi oyun oynama (Demetrovics ve ark., 2012, s.1), çevrimiçi oyun oynama bağımlılığı (Young, 2009, s.2), aşırı çevrimiçi oyun oynama (Pawlikowski ve Brand, 2011, s.428), patolojik video oyun kullanımı (Gentile, 2009, s.1), çevrimiçi video oyun bağımlılığı (Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Eijnden ve Mheen, 2011, s.1) gibi isimlerle de anılmaktadır. APA (2013) bu kavrama farklı isimlerle anılsa da DSM-5 içinde yer vermiş ancak etiyoloji, prevalans ve bu bozukluğa dair diğer bileşenlerin daha fazla araştırılması gerektiğini belirtmiştir.

Dünya çapında iki buçuk milyar bireyin elektronik ortamda oyun oynadığı (Global Games Market Report, 2019) belirtilmiştir. Türkiye'de oyun oynama amacıyla internet kullandığını belirtenlerin oranı %35.3'tür (TÜİK, 2018). Tüm bu tablo içinde çevrimiçi oyunların en çok ergenler ve genç yetişkinler arasında popüler olduğu belirtilmektedir (Rufat, Coavoux ve Ter Minassian, 2014, s.2,5). Yeşilay tarafından ülkemizde yapılan bir çalışmada ergenler arasında problemlili oyun oynama davranışının prevalansı %8.5 olarak saptanmıştır (Akt: Arıca, Dinç, Yay ve Griffiths, 2018, s.617). Avrupa'da 14-17 yaş arası ergenlerle yapılan geniş kapsamlı bir çalışmada İOOB tanı kriterlerini karşılayanların oranı %1.6, dört kriterini karşılayan ve risk grubu içinde bulunanların oranı %5.1 olarak saptanmıştır (Müller

ve ark., 2015, s.565). Asya ülkelerinde ise yaygınlığı %10-15 olarak belirtilmektedir (Saunders ark. 2017, s. 271).

İOOB'nin yaygınlığıyla ilgili yapılan çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre daha fazla risk altında olduğunu gösteren (Wang ve ark. 2014, s.1) çalışmalar yanında cinsiyet açısından bir farklılığın bulunmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Dreier, 2017, s.331). Bu durum İOOB'un ergenlik dönemindeki tüm bireyler için risk faktörü olduğunu göstermektedir. Son yirmi yılda internet kullanımı ve oyun teknolojisindeki gelişimle birlikte çevrimiçi oyunların aşırı kullanımının artması özellikle ergenleri olumsuz etkileyen bir sorun haline gelmiştir (Griffiths, 2008, s.29). Wartberg ve arkadaşlarının (2016, s.1) yaptığı çalışmada ergenlerin İOOB puanlarının antisosyal davranışlar, öfke kontrol problemleri, duygusal sıkıntı (emotional distress), benlik saygısı ve hiperaktiviteyle; Tian ve arkadaşları (2018, s.6) dürtüsellikle; Wartberg, Kriston ve Thomasius (2020, s.1) depresif semptom ve düşük akademik başarıyla; Jeong ve arkadaşları (2019, s.2) ise kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları ve göz kuruluğu problemleri ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Genel olarak fiziksel, akademik ve kişisel yaşam sorunları olarak gruplandırılan bu sorunlar (Peng ve Liu, 2010, s.331) diğer bağımlılık türleriyle ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarıyla benzerlikler göstermektedir. Örneğin Weinstein ve Lejoyeux (2015, s.117) beyin görüntüleme sistemleri ve diğer nöral özelliklerin karşılaştırıldığı bir derleme çalışmasında İOOB ile madde kullanım bozukluğu arasında benzerlikler saptamıştır. Wölfling ve Müller (2009) Almanya'da bir klinikte yaptıkları araştırmada internet oyun bağımlılarının, patolojik kumar oynama bozukluğu olanlara benzer problemlerden -depresyon, anksiyete ve somatizasyon- tedavi olduğunu belirtmektedir (Akt: Kuss ve Griffiths, 2012, s.4). Patolojik kumar oynamayla İOOB arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda dürtüsellik, zorlantı (compulsivity) ve ödüle duyarlılık bakımından benzerlikler saptanmıştır (Choi ve ark. 2014, s.251; Fauth-Bühler ve Mann, 2017, s.349). Benzerliklerden bir diğeri de madde kullanım bozukluğu (Aldao, Nolen-Hoeksema, Schweizer, 2010, s.231; Blanchard, Stevens, Cann ve Littlefield, 2019, s.95) ve patolojik kumar oynamayla (Marchica, Mills, Keough, Montreuil, ve Derevensky, 2019, s.79; Mestre-Bach, Fernandez-Aranda, Jimenez-Murcia, Potenza, 2020, s.12) ilişkisi belirtilen duygu düzenleme güçlüğü'nün İOOB'la (Estévez, Jáuregui, Sánchez-Marcos, López-González ve Griffiths, 2017, s.538; Gaetan, Brejard ve Bonnet, 2016, s.344) olan ilişkisidir.

Gaetan, Bréjard ve Bonnet (2016, s.344) 159 ergenle yaptıkları çalışmada oyun oynamayı düzenli biçimde sürdüren bireylerin diğer bireylere göre duygularını daha az ifade ettiğini belirtmiştir. Ayrıca düzenli biçimde oyun oynayan bireylerin oyun oynama alışkanlığı olmayan bireylere göre aleksitimi seviyesinin de daha yüksek olduğu saptanmıştır. Estévez ve arkadaşları (2017, s.534) ise yaptıkları çalışmada duygu düzenlemenin İOOB'la negatif ilişkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca duygusal netlik (emotional clarity) eksikliği ve duygusal kontrol (emotional control) eksikliğinin İOOB'u öngördüğünü belirtmektedir. Yapılan araştırmalar İOOB'un duygusal boyutlarının ele alınması gerekliliğini göstermektedir.

Bu konuda Sifneos (1973) aleksitimi kavramına vurgu yapmaktadır. Aleksitimi bireyin duygularını tanımlayamaması ve ifade edememesi ile karakterize bir durumdur. Bir diğer deyişle, duyguların sözel olarak aktarılamaması durumudur (Sifneos, 1988, s.289). Ergenler içindeki yaygınlığı, kızlarda %10, erkeklerde %7 olarak belirtilmektedir (Joukamaa ve ark., 2007, s.373).

Aleksitimik kişilik özelliğiyle ilgili araştırmalar yalnızca sağlık sorunları yaşayan bireylerde değil sağlıklı gruplarda da yapılmaktadır (Batıgün ve Büyükşahin, 2008, s.105; Tolmunen ve ark., 2011, s.536). Bireylerin olumsuz duygularla baş edebilmesi; duygu düzenleme becerilerinin etkili kullanımına bağlıdır (Berking ve ark., 2008, s.1236). Yapılan çalışmalarda aleksitimi ve duygu düzenlemenin ilişkisi dolaylı olarak belirtilse de tam olarak netleştirilememiştir. Bununla birlikte aleksitimik özellikli bireylerin, olmayanlara göre daha çok sağlık sorunu yaşadığı ve duygularını daha az düzenleyebildikleri saptanmıştır (Pandey, Saxena ve Dubey, 2011, s.604).

Aleksitimik kişilik özelliğine sahip bireylerin duygularını düzenlemede yaşadığı güçlükler bağımlılık davranışları sergileme olasılığını arttırmaktadır (Khodami ve Sheibani, 2019, s.7; Scimeca ve ark., 2014, s.1). Bu durum da İOOB ve diğer bağımlılık türlerinin ortaya çıkma riskini arttırmaktadır (Bonnaire ve Baptista, 2019, s.521; Elmas, Cesur ve Oral, 2017, s.17).

Mevcut çalışmalar ele alındığında İOOB ile aleksitimi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı bir rolünün olabileceği düşünülmektedir. Literatürde İOOB, aleksitimi ve duygu düzenleme arasında ikili ilişkiler olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Gaetan Brejard ve Bonnet, 2016, s.344; Ghorbani, Khosravani, Ardakani, Alvani ve Akbari, 2017, s.144; Ghorbani, Khosravani, Bastan ve Ardakani, 2017, s.224; Gibbons ve Bouldin, 2019, s.1; Gillespie, Garofalo ve Velotti, 2018, s.56).

Mevcut literatürden farklı olarak bu çalışma ile aleksitimi ve duygu düzenlemenin internet oyun oynama bozukluğunu ne düzeyde yordadığı ve diğer iki değişken arasında duygu düzenlemenin aracı rolünün bulunup bulunmadığını incelemek amaçlanmıştır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada internet oyun oynama bozukluğu ve aleksitimi arasındaki ilişki ve duygu düzenleme gücünün bu ilişkideki aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra internet oyun oynama bozukluğunun cinsiyet, yaş, oyun oynama süresi ve algılanan sosyoekonomik düzey gibi değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiği de ele alınmaktadır.

## **1.3. Araştırmanın Soruları**

- 1- Cinsiyete göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 2- Katılımcıların sınıf düzeylerine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 3- Katılımcıların oyun oynama süresine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 4- Katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 5- Katılımcılarda aleksitimi puanları doğrudan ya da duygu düzenleme aracılığıyla internet oyun oynama bozukluğunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

## **1.4. Araştırmanın Önemi**

Ergenlik dönemi günümüzde birçok araştırmacı tarafından çeşitli yönleriyle incelenmektedir. Bu çalışma bu dönemde internet oyun oynama bozukluğuyla ilişkili olabilecek bazı psikolojik faktörleri araştırmaktadır. Literatür aleksitimi ve duygu düzenleme gücünün bağımlılıkla ilgili sorunların gelişimi ve yaygınlaşmasında önemli olduğunu göstermektedir. Her ne kadar davranışsal bağımlılık çalışmalarında bu faktörlerin ayrı ayrı ele alındığı çalışmalar görülse de tamamının yer aldığı ortak bir çalışmaya rastlanmamaktadır.

Özellikle çevrimiçi oyunların yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerde aşırı oyun oynamanın olumsuz etkileri görülmektedir. Aşırı oyun oynamanın depresyon, anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuyla ilişkili olduğu saptanmıştır (González-Bueso ve ark., 2018, s. 1; Han, Kim, Bae, Renshaw ve Anderson, 2015, s. 802). Bu durum İOOB'la ilgili çalışmaların büyük önem taşıdığını göstermektedir. Dolayısıyla çalışma sonuçlarının

akademisyenlere, klinik alanda çalışan ruh sağlığı profesyonellerine ve okullarda çalışan okul psikolojik danışmanlarına önemli bir veri sunacağı düşünülmektedir.

### **1.5. Araştırmanın Sayıtları**

Araştırma örnekleminin evreni uygun olarak temsil ettiği varsayılmıştır. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ölçekteki maddelere doğru bir şekilde, içtenlikle cevap verdiği ve ses, ışık gibi değişkenlerin katılımcıların verdiği cevapları etkilemediği varsayılmıştır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma örneklemini 2019-2020 eğitim öğretim yılı Gaziantep ili Şahinbey ilçesinde bulunan Yeşilkent Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerle sınırlıdır. Bu araştırma verileri İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### **1.7. Tanımlar**

#### **1.7.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu**

İOOB; son on iki ayda “oyunun diğer ilgi alanlarına ve günlük aktivitelere göre öncelikli hal alması, oyun oynama üzerinde kontrolün azalması ve olumsuz sonuçlarına rağmen oyunun devam etmesi durumudur.” Oyun oynama bozukluğu, bireyin kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel ve mesleki alanlarında işlev kaybı şeklinde kendini gösterir. (WHO, 2018).

#### **1.7.2. Aleksitimi**

Aleksitimi; duyguları tanımlama ve ifade etmede yetersizlik, hisleri ve bedensel duyuları ayırmada zorluk, hayal gücündeki sınırlılık olarak tanımlanmaktadır (Taylor, Bagby ve Parker, 1991, s.155).

#### **1.7.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Duygu düzenleme güçlüğü; duyguların farkında olma, anlama ve duyguları kabul etmede yetersizliğinin yanında dürtüsel davranışların kontrol edilememesi ve olumsuz duyguları yaşarken hedefe uygun davranabilme becerisini gösterememe durumu olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004, s. 42-43).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Oyun ve Oyunun Tarihçesi

Oyun, Türk Dil Kurumu'na göre “yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence” olarak tanımlanmıştır (sozluk.gov.tr). Dijital oyun, oyuncuların kuralları belirlenmiş yapay bir mücadeleye girdiği ve sonucunu gördüğü bir sistemdir (Salen ve Zimmerman, 2004, s.93). Oyun altı temel bileşenden oluşur. Sistem, oyuncular, yapaylık, çekişme, kurallar ve ölçülebilirlik. *Sistem*; tamamı karmaşık bir bütün oluşturan; birbiriyle etkileşim içindeki ve birbirini tamamlayan ögeler olarak tanımlanmaktadır. Oyuna nasıl yaklaşılabileceğiyle ilgilidir. *Oyuncular*; oyunu deneyimleyen ve oyun sistemiyle etkileşime giren katılımcıları tanımlamaktadır. *Yapaylık*; oyunun gerçek hayattaki zaman ve mekânın özelliklerinden bağımsız olmasıyla karakterize durumudur. *Çekişme*; oyunların merkezinde yer alır. Pek çok oyun rekabet içerir. Bu rekabet işbirliğinden yarışmaya, tek veya çok oyunculu rekabete kadar birçok şekilde olabilir. *Kurallar*; oyuncuların oyun içinde yapabilecekleri ve yapamayacaklarının belirlendiği yapıdır. Oyunun nasıl oynanacağıyla ilgilidir. *Ölçülebilirlik*; her oyunun bir hedefi veya sonucu vardır. Oyunun sonunda oyuncular kazanır, kaybeder veya bir puan alır (Salen ve Zimmerman, 2004, s.93).

İnsanlar her zaman oyun oynamıştır. Antik Çinliler aslan, köpek ve top biçiminde parçalarla Mehen oyununu, Mısırlılar bir beşiği andıran masada Senet oyununu oynamıştır (Hile, 2010, s.10). Bu sayede insanların sosyalleştiği, becerilerini geliştirdiği, duygularını ifade ettiği, toplumsal kuralları özümlediği ve kültürünü yaşattığı görülür.

Oyun, yüzyıllar boyunca yavaş yavaş değişime uğramış; satranç, dama, sudoku gibi bir kısmı da günümüze değin gelmiştir. Ancak 1970-1980'lerde görülen teknoloji devrimi ve bilgisayarların hayatımıza girmesi oyunları temelden etkilemiştir. İnsanların çoğu kâğıda cevap yazmak veya parçaları elle hareket ettirmek yerine dijital oyunlara yönelmiştir.

1970li yıllar dijital oyunların geliştirilmeye başlandığı yıllardır. Bu yıllarda Computer Space olarak bilinen oyun oynama kabinleri üretilmeye başlanmıştır. Daha sonra tenis oyunu olarak nitelenen Odyssey ve Atari'nin geliştirdiği Pong oyunu geliştirilmiştir. Oyundaki topun köşelere değdikçe Pong sesi çıkarmasından adını alan oyun iki kişilik oynanmasıyla o döneme özgü önemli bir gelişmedir (Hile, 2010, s.10,17). 1974'te modern oyun tarihinde önemli bir yeri olan Dungeons and Dragons yayınlanarak günümüzdeki elektronik oyunların temelleri

atılmıştır. Bu oyun rol yapma ve macera oyunları geliştiricileri için sistemi ve kurgusuyla ilham kaynağı olacaktır (Sezen ve Sezen, 2011, s.261).

1978-1980 dönemi dijital oyunların altın çağıdır. Bu dönemde çok popüler olan Space Invaders, Zork, Pacman gibi oyunlar piyasaya çıkmış, kişisel bilgisayarlar üretilmeye başlanmıştır. Bu bilgisayarlar klavye ve oyun kaseti koymak için bir cihazdan oluşmaktadır. The Sinclair Spectrum bu dönemin en popüler olan cihazıdır. 1983'te kurulan Nintendo oyun konsollarının popülerleşmesini sağlamıştır. Nintendo, günümüz oyun konsollarının temeli olan Famicom cihazını tanıtmış ve Mario Bros oyununu üreterek ciddi bir üne kavuşmuştur. Oyunların geniş kitlelere ulaşmasında SEGA şirketi 1989'da duyurduğu Sonic The Hedgehog; 1990ların ilk yarısında Sony'nin geliştirdiği PlayStation konsolu ve popüler oyunlar Crash Bandicoot ve Tomb Raider oyunları oldukça etkili olmuştur (Kirriemuir, 2006, s.24-28).

Yine 1990'lı yıllarda Doom ve Quake gibi oyunlarda karakter ve kullanılan silahların özelleştirilmesi oyuncular için önemli bir gelişme olmuştur. 1990'ların sonlarına doğru oyun üreticileri daha etkileşimli ve karmaşık yapılar geliştirmeye başlamıştır. Oyunlarda artık her zaman ve her yerden oyuna katılabilmek için taşınabilir cihazlar ve mobil cihazlara uygun oyunlar üretilmiştir. Oyuncular içine girdikleri oyun dünyasında kendilerine ait mekânlar ve manzaralarda gezebilirken kendilerine ait para birimleriyle alışveriş yapmakta; silah, zırh ve büyü gibi nesnelere alabilmektedir (Young, 2009, s.356-357).

İnternetin yaygınlaşmasıyla ortaya çıkan çevrimiçi rol yapma oyunları içinde 1995'te Türkçe geliştirilen İstanbul Efsaneleri: Lale Savaşçıları, 1997'de geliştirilen Ultima Online büyük oyuncu kitlelerine hitap eden oyunlardır. 2000'li yıllarda dünyada en çok satılan video oyun konsolu PlayStation 2 ve bu konsolda en çok satılan oyun olarak Grand Theft Auto: San Andreas kullanıma girmiştir (Sezen ve Sezen, 2011, 273-277).

Oyun sektöründeki bu gelişmeler günümüzde 13-18 yaş arasındaki her iki gençten birinin günlük ortalama 96 dakikasını oyunla geçirmesinde önemli bir etken olmuştur (Rideout ve Robb, 2019, s.18). Dijital oyun sektörü milyonlarca oyuncunun bulunduğu, gerçeğe yakın karmaşık oyunların bulunduğu bir duruma gelmişken oyuncular da oyunu adeta başka bir dünyada yaşamak gibi deneyimlemektedir.

## 2.2. Türkiye’de Dijital Oyun Endüstrisi

Ülkemizde dijital oyunlara ilgi oldukça yüksektir. 18-64 yaş arası bireylerle yapılan araştırmada her iki kişiden biri; akıllı telefonlarla günde en az bir kez oyun oynadığını belirtmiş, bu oranla ülkemiz dünyada ilk sırada yer almıştır (Türkiye Oyun Sektörü 2019 Raporu). Bunun yanında ülkemizde 20 binden fazla oyun oynama salonunda her ay 7.5 milyon oyuncunun oyun oynadığı belirtilmektedir (Dijital Oyunlar Raporu, 2017). Ergenler arasındaysa problemlili oyun oynama davranışının prevalansı %8.5 olarak saptanmıştır (Akt: Arıcak, Dinç, Yay ve Griffiths, 2018, s.617).

Türkiye’deki oyuncuların %42.8 kadın, %57.2 erkek olduğu görülmektedir. En yoğun oyuncu kitlesi %35 ile 25-34 yaş; %28 ile 35-44 yaş; %21.9 ile 18-24 yaşta görülmektedir. Bunun yanında gelire göre en çok oyun oynayan grubun %44 ile düşük, %30.9 ile yüksek ve %25.1 ile orta gelir grubundan olduğu belirtilmektedir (Türkiye Oyun Sektörü 2019 Raporu).

Dünyadaki oyun pazarının; 2018’de 138 milyar dolar iken, 2021’de 180 milyar dolara ulaşacağı öngörülmektedir. Bu alanda başı çeken ülkeler Çin, ABD ve Japonya’dır. Dijital oyun pazarının ülkemizde 2018’de yaklaşık 750 milyon dolar iken 2020 yılında 1.2 milyar dolara ulaştığı belirtilmektedir. Böylece Türkiye’nin dünyada 18. ülke; Orta Doğu ve Afrika’da birinci ülke olduğu belirtilmiştir (Dijital Oyunlar Raporu, 2019). Tüm bu veriler oyun sektörünün dünyada ve Türkiye’de her yaş grubundan çok sayıda kişiye hitap ettiğini ve milyarlarca dolarlık bir pazar oluşturduğunu göstermektedir.

## 2.3. Dijital Oyun Türleri

*2.3.1. Simülasyon oyunları:* Gerçek hayat deneyimlerini canlandırmak için tasarlanan oyunlardır. Eğitim, analiz veya tahmin gibi gerçek hayatta görülen uygulamaların bir oyun şeklinde kopyalanmasıdır. FlightGear, Madden NFL serisi, Life Signs oyunları bu kategoridedir (en.wikipedia.org).

*2.3.2. Spor Oyunları:* Hız, güç, ivme gibi sporun gerektirdiği atletik özelliklerin yansıtıldığı oyun türüdür. Ayrıca spor yönetimini içeren oyunlar da bu kategoridedir. Madden NFL serisi ve Championship Manager oyunları bu kategoridedir (en.wikipedia.org).

2.3.3. *Yarış Oyunları*: Oyuncunun kara, hava, su ve uzay aracı gibi araçlarla yarışı en kısa sürede bitirmeyi hedeflediği oyunlardır. Colin McRae Rally, Gran Turismo ve Formula 1 oyunları bu kategoridedir (en.wikipedia.org).

2.3.4. *Günlük (Casual) Oyunlar*: Daha basit kurallara dayanan, oynama süresinin az olduğu ve daha az beceriye ihtiyaç duyulan oyunlardır. Mayın Tarlası ve kart oyunları bu kategoridedir (en.wikipedia.org).

2.3.5. *Strateji Oyunları*: Gerçek zamanlı strateji oyunları (RTS) olarak da adlandırılır. Bir hedefi yerine getirmek için birçok kaynağı ve farklı karakterleri yönetmeyi içeren karmaşık yapılardır. Command and Conquer Generals ve Starcraft oyunları bu kategoridedir (Mccoy, 2010, s.26).

2.3.6. *Atıcı (Shooters) Oyunları*: Gözlemci bakış açısıyla oynanan bu oyunlar; bir silah almak ve düşmanları vurmak üzerine kurgulanmıştır. Bu oyunların FPS (first person shooter) veya POV (point of view) şeklinde kısaltmaları bulunmaktadır. Quake, Doom ve Half-Life oyunları bu kategoridedir (Mccoy, 2010, s.27).

2.3.7. *Aksiyon Oyunları*: Hızlı düşünme, reflekslerin hızlı olması ve el-göz koordinasyonunu içeren oyunlardır. Max Payne, Tomb Raider ve Devil May Cry oyunları bu kategoridedir (Mccoy, 2010, s.27).

2.3.8. *Rol Yapma Oyunları*: Oyuncuların seçtikleri karakterleri fetih ve savaşlar yoluyla daha güçlü karakterlere dönüştürmesini konu alan oyunlardır. Bu oyunların genellikle arka planda işleyen bir hikâyesi bulunmaktadır. Resident Evil, Zelda ve Diablo oyunları bu kategoridedir (Mccoy, 2010, s.28). Çok sayıda oyuncunun internet ağı üzerinden etkileşim içinde oynadığı biçimindeyse Kitleli Çok Oyunculu Çevrimiçi Oyunlar denmektedir (Gündüz, 2011, s.103). World of Warcraft, Final Fantasy ve Guild Wars oyunları bu kategoridedir.

Clarke, Lee ve Clark (2015, s.15) tür sınıflandırmasının çağdaş video oyunlarının karmaşıklığını yakalayamadığını bu nedenle kütüphane ve müze gibi yerlerde kullanılan sınıflandırma biçiminin kullanılmasını önermektedir. Bunlar, aksiyon veya bulmaca gibi *oyunun oynanışı (gameplay)*; platform veya karşılıklı meydan okuma gibi *oynama tipi*; eğlence veya öğreticilik gibi *oyunun amacı*; genel kitle veya yetişkin kitle gibi *hedef kitlesi*; iki boyutlu veya üç boyutlu gibi *oyunun sunumu*; gerçek zamanlı veya hamlelerin sırayla yapılması (sıra tabanlı) gibi *zamansallık yönü*; tarihi veya soyut gibi *sanatsal yönü*; gözlemci

bakış veya yukarıdan izleme gibi *bakış noktası*; savaş veya spor gibi *teması*; gerçeküstü veya doğa gibi *dekoru*; saldırganlık veya alışılmadıklık gibi *genel duygusu*; sonu olan veya sonsuzluk gibi *bitiş türü* özelliklerin oyunların sınıflandırılmasında kullanılmasını önermektedir.

#### **2.4. Oyun Oynama Motivasyonları**

Geniş kitleleri harekete geçiren oyunlarda, oyuncuların hangi ihtiyaçlarına yer verdiği araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Malone (1981, s.335) ABD’de yaptığı çalışmada oyunlardaki motivasyon öğelerini belirlemek ve eğitim ortamına uyarlamak istemiştir. Dijital oyunlarda motivasyonu sağlayan üç bileşenin; meydan okuma, gerçeküstülük (fantasy) ve merak olduğunu belirlemiştir.

Vorderer, Harmann ve Hartman (2003, s.5) oyun oynama isteğinde rekabetin önemini vurgulamıştır. Rekabete dayalı oyunların tercih edilme nedenini araştırdığı çalışmada; genel faktörler ve bilgisayar oyunlarına özel faktörlerden bahsetmektedir. Genel faktörler 1- Bireylerin özsaygısını koruma veya arttırma arzusu, 2- İyilik halini sürdürme isteğidir. Bilgisayar oyunları ile ilgili özel faktörler ise 1- Dijital oyunların rakiplere meydan okuma ve onları mağlup etme imkânı sağlaması, 2- Bilgisayar oyunu ile ilgili özyeterliğin sağlanması isteğidir. Bu faktörlerin rekabete dayalı bilgisayar oyunlarının tercihinde etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Yee (2006, s.773-774) Kitlesele Çok Oyunculu Çevrimiçi Oyunlar (MMPORG) oynayan bireylerle yaptığı çalışmada, toplum tarafından bireylerin oyun oynama motivasyonlarına karşı indirgemeci bakış açısına karşı çıkmış, oyuncuların birçok farklı sebeple oyun oynayabileceğini belirtmiştir. Yee (2006) oyuncu motivasyonunu kapsamlı biçimde ele alan bir model ortaya koymuştur. Buna göre motivasyon faktörlerini üç bileşen olarak ele almaktadır. Başarı, sosyallik ve oyuna dalma (immersion). Her bir bileşenin alt boyutları bulunmaktadır. Başarı bileşeni; güç kazanmak, hızlı ilerlemek anlamında yükselmek; oyun karakterinin performansını standart hale getirmek için oyun kurallarını ve sistemi analiz etmek anlamında mekanik; başkalarına meydan okuma anlamında rekabettir. Sosyal bileşende; diğer insanlarla iletişim kurmak ve yardımlaşmak anlamında sosyalleşme; başkalarıyla uzun süreli ilişki kurma anlamında ilişki; grup çalışmasının parçası olma isteği anlamında takım çalışmasıdır. Son olarak oyuna dalma (immersion) bileşeninde; yeni olanı bulma ve tanıma anlamında keşif; bir karakter olarak hikâye içinde kendine yer bulma ve diğer oyuncularla etkileşim halinde olmak anlamında rol yapma; oyun karakterlerinin

görünümünü özelleştirme isteği anlamında özelleştirme; yaşam sorunlarından kurtulmak anlamında kaçıştan oluşmaktadır.

Demetrovics ve arkadaşları (2011, s.820) oyunları modern toplum insanının temel ihtiyaçlarını karşılama için yeni yolları olarak görmektedir. Araştırmacılar çevrimiçi oyun oynayan 3818 bireyle yaptıkları çalışmada bireyleri oyun oynama davranışına iten yedi temel bileşenden bahsetmektedir: Kaçış, Başa Çıkma, Gerçeküstülük (Fantasy), Beceri Gelişimi, Rekreasyon, Rekabet ve Sosyalleşmedir. *Kaçış*; bireyin karşılaştığı yaşam sorunlarından oyunla uzaklaşmasıyla karakterizedir. *Başa çıkma*; üzüntü ve öfke gibi deneyimlenen duyguları başka bir noktaya yönlendirme ve iyilik halinin sağlanmasındaki rolünü yansıtır. *Gerçeküstülük (fantasy)*; bireyin kendi kimliğinden çıkıp sanal dünyada yeni kimlikleri denemesi ve gerçek hayatta yapamayacağı şeyleri denemesidir. *Beceri Gelişimi*; bireyin oyun oynayarak koordinasyon ve konsantrasyon gibi öğeleri geliştirmesini içerir. *Rekreasyon*; oyunların dinlendirici ve eğlendirici yönleriyle karakterizedir. *Rekabet*; başarı duygusu elde etmek için başka oyuncuları yenmeyi temsil eder. Son olarak *Sosyalleşme* faktörü ise insanları tanımak, etkileşime geçmek ve birlikte oyun oynarken eğlenmeyi temsil eder.

Oyun oynama motivasyonları çalışmalar ışığında incelendiğinde bireylerin rekabet etme, bu sayede özsaygı ve özyeterlik gibi duygularını besleme ihtiyacı, yaşam zorluklarından uzaklaşma isteğiyle karakterize kaçış, aynı zamanda gerçek yaşamın sınırlılıklarından uzaklaşmak için gerçeküstülük ve sosyalleşme ihtiyacı bireylerin oyun oynamaya yönelmelerinin altındaki öne çıkan güdüler olarak düşünülmektedir.

## **2.5. Aşırı Oyun Oynamanın Olumsuz Sonuçları**

Teknolojinin gelişmesine paralel olarak oyunların da çeşitlenmesiyle oyunların hitap ettiği yaş aralığı genişlemiştir. Özellikle ergenlerin dijital oyun oynayarak geçirdikleri zaman birçok olumsuz sonuca neden olmaktadır.

Adanır, Doğru ve Özatalay (2016, s.87), 12 yaşında bir erkek bireyi olgu sunumu olarak paylaşmıştır. Annesi çocuğun önceleri sakin, uyumlu ve okulda başarılı bir öğrenci olduğunu ancak oyuna ayırdığı sürenin artmasıyla birlikte çocuğun davranışlarının değiştiğini gözlemlemiştir. Ayrıca okula, ailesi ve kardeşlerine karşı ilgisinin azaldığı, zaman zaman yemek yemek ve uyumak yerine oyun oynadığı, oyun oynanmasının engellendiği zamanlarda saldırganlaştığını belirtmiştir.

Kütahya’da öğrenim gören sekizinci sınıf öğrencileriyle yapılan bir araştırmada savaş içerikli oyun oynayan bireylerin; saldırganlığa eğiliminin daha yüksek olduğu ve günde iki saatten fazla oyun oynayan bireylerin aile, okul, arkadaş ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini ve yüz yüze iletişimi daha az tercih ettiklerini belirtmektedir (Koçak ve Köse, 2014, s.30).

Orman ve Arıca (2019, s.41) bireyin kendini kontrol etme becerisi ve dürtüselliğini önleme becerisi olarak tanımlanan benlik kontrolünün bağımlılık riskini azalttığını belirtmektedir. 16-18 yaş aralığındaki 60 ergen bireyle yapılan çalışmada, aşırı oyun oynayan grubun, kontrol grubuna göre benlik kontrolü puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durum aşırı oyun oynamanın, dürtüsellik ve öz disiplin eksikliğiyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yaş ortalaması 17 olan 714 sporcuyla yapılan çalışmada aşırı oyun oynamanın sporcularda zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulmayı olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar aşırı oyun oynamanın psikolojik becerilerin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Bedir, Erhan ve Akkuş, 2019, s.5-7).

Sağlık Bakanlığı Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı (2018, s.21) sonuç raporuna göre dijital oyunların olumsuz etkileri bulunmaktadır. Günlük hayata uyumda problem yaşamada, günlük rutinleri ve kişisel bakımı aksatma, uyku bozukluğu gibi hayatla ilgili sorunlar; uzun süre oyun oynama nedeniyle solunum ve dolaşım sistemi problemleri, obezite, ortopedik rahatsızlıklar ve göz problemleri gibi sağlıkla ilgili sorunlar; yalnızlaşma, yabancılaşma, sosyal dışlanma, gerçek hayattaki iletişimden kaçma; empati kurma, teselli etme, paylaşma ve yardım etmede zorluk yaşama gibi sosyal sorunlar görülmektedir.

Aşırı oynamanın sadece bireysel değil toplumsal sonuçları da mevcuttur. Açıkgöz ve Yalman (2018) çok popüler olan Grant Theft Auto-5 (GTA-5) oyununun içeriğini incelemiştir. Oyunda özellikle şiddet, ırkçılık, cinsellik ve toplumsal cinsiyete dair olumsuz öğelere sıklıkla rastlanmaktadır. Oyunda seçtiği karakteri yöneten oyuncu bu yönüyle hikâyenin kahramanı olmaktadır. Hikâye içinde görev olarak belirtilen olumsuz davranışları yönlendirmek ve bunlara maruz kalmak gerçek hayatta bu davranışların normalleştirilmesi ve sorun çözme yöntemi olarak kullanılmasının ergen bireyler tarafından normalleştirilmesine neden olacağı düşünülmektedir.

## 2.6. Davranışsal Bağımlılıklar ve İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Kriterleri

Bağımlılık; psikoaktif madde, ilaç veya belirli biçimde tekrarlayan ödüllendirici, pekiştirici davranışlarla gelişen zihinsel ve davranışsal bozukluklardır ([www.icd.who.int](http://www.icd.who.int)). Bağımlılık temelde maddeyle ilişkili bozukluklar ve davranışsal bağımlılıklar olarak ikiye ayrılır.

Davranışsal bağımlılık; önemli ölçüde zarar verici veya sıkıntıya neden olan davranışın tekrarlanması ve sürdürülmesiyle birey için işlev bozucu nitelikte olması durumuna denilmektedir (Kardefelt-Winther ve ark., 2017, s.2). Belirli davranışları yoğun biçimde sürdürmek olan davranışsal bağımlılıkların, maddeyle ilişkili bağımlılıklarda görülen semptomlara benzer semptomlar geliştirdiği belirtilmektedir. Bu belirtiler tüm yaşam etkinlikleri içinde oyuna öncelik verme (salience), tolerans gelişimi, oyunu duygu düzenleme aracı olarak kullanma, kişilerarası ilişkilerinde çatışma yaşama (conflict), yoksunluk belirtileri gösterme ve nüksetmedir (Griffiths, 2005, s.193-195). Ancak bireyin hayatında işlevsel anlamda bozulmaya yol açmayan, bireyde kaygı yaratan ve zihnini yoran stresörlere olan ilgisini azaltmak için uzun süreli oyun oynama davranışının görüldüğü; davranışın altta yatan bir bozuklukla daha iyi açıklanabildiği (depresyon, dürtü kontrol bozukluğu gibi) ve bir başa çıkma stratejisinin sonucu olan davranışların da davranışsal bağımlılık tanımının dışında kaldığı göz ardı edilmemelidir (Kardefelt-Winther ve ark., 2017, s.2).

DSM-5'e göre davranışsal bağımlılıklar kapsamında yalnızca Kumar Oynama Bozukluğu yer alsa da İOOB, hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulan bir bozukluk olarak ortaya konmuştur (APA, 2013, s.796).

İOOB, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından DSM-5'te "oyun oynama üzerindeki kontrolün giderek azaldığı ve madde kullanım bozukluğu belirtilerine benzer biçimde tolerans gelişimi ve yoksunluk belirtileri yaşanan bilişsel ve davranışsal belirtilerin birlikte görüldüğü aşırı ve uzun süreli internet oyun oynama davranışı" olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013, s.796).

DSM-5'e göre bireyin son 12 ayda belirtilen 9 maddeden 5 veya daha fazlasını onaylaması, İOOB durumunu göstermektedir. Bu kriterler:

- a- İnternet oyunlarıyla zihnin meşgul olmasında aşırılık,
- b- Oyun oynamama durumunda yoksunluk belirtileri gösterme,
- c- Oyun oynanan zamanın giderek artmasına duyulan ihtiyaç (tolerans),
- d- Oyun oynamayı bırakmaya dönük başarısız girişimler (kontrol kaybı),
- e- İnternet oyunlarının oynanması sonucuna bağlı olarak önceki hobilere olan ilgi kaybı,

- f- Psikososyal problemlere rağmen oyun oynamaya devam etmek,
- g- Oyun oynama süresiyle ilgili aileyi, terapisti ve diğerlerini aldatmak,
- h- Olumsuz duygulardan kaçmak veya rahatlamak için internet oyunları ile ilgilenmek,
- i- İnternet oyunları ile ilgilenmekten dolayı önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye atmak veya kaybetmek olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013, s.795).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından dünyada yaygın kabul gören Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması (ICD) el kitabının 11. revizyonunda; İOOB’nu “oyun oynama bozukluğu” (Gaming Disorder) olarak ele almış çevrimiçi ve çevrimdışı olarak ikiye ayırmıştır. Çevrimiçi ve çevrimdışı kavramları internet üzerinden bağlanılan oyunları ve internet üzerinden bağlanılmadan oynanan oyunları belirtmek için kullanılmaktadır. Son 12 ay içinde aşağıdaki belirtilerin görülmesi durumunda veya süreye bakılmaksızın tüm belirtiler şiddetli biçimde gözlemleniyorsa oyun oynama bozukluğundan söz edilmektedir:

- a) Oyun oynama üzerindeki kontrolün giderek azalması (Ör; başlama, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma, bağlam);
- b) Oyun oynamanın bireyin ilgi alanlarından ve günlük aktivitelerinden giderek öncelikli hale gelmesi;
- c) Olumsuz sonuçlarına rağmen oyun oynama davranışının devam etmesi veya artarak devam etmesi. Bu örüntü bireyin kişisel, ailesel, sosyal, eğitimsel, mesleki ve diğer önemli yaşam alanlarında ciddi bozulmalara yol açacak biçimde şiddetlidir (icd.who.int).

Özellikle ICD-11’de belirtilen tanımla birlikte DSM-5’te belirtilen İnternet Oyun Oynama Bozukluğu başlığı birlikte değerlendirildiğinde; İnternet’in oyun davranışıyla ilgili bir durum yansıtmadığı ve İOOB’un çevrimiçi ve çevrimdışı oyunların hepsini kapsadığı anlamı çıkmaktadır. Ayrıca DSM-5’te bahsedilen İOOB’un literatürde İnternet Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı veya İnternet Kullanım Bozukluğu şeklinde farklı isimlerle anılmasına rağmen çalışmalar İOOB’un bağımsız bir bozukluk olduğunu göstermektedir (APA, 2013, s.796).

2013 yılından önceki çalışmalarda aşırı oyun oynama durumu tek çatı altında İOOB olarak yer almamış “aşırı bilgisayar oyunu oynama” (Grüsser, Thalemann ve Griffiths, 2007, s.290), “problemlili çevrimiçi oyun oynama” (Király ve ark., 2014, s.1); “video oyun bağımlılığı” (Griffiths ve Meredith, 2009, s.247); “aşırı internet oyun oynama” (Pawlikowski ve Brand, 2011, s.428); internet oyun oynama bağımlılığı (Kuss, 2013, s.125); “patolojik oyun oynama”

(Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2011, s.38) olarak farklı isimlerle adlandırılmıştır. Belirtiler bakımından görüş birliğinin oluşmaması, beraberinde aşırı oyun oynama davranışını ölçmeyle ilgili düşünce farklılıklarına neden olmuştur. Prevelans çalışmalarında da buna bağlı olarak büyük farklılıklar ortaya çıkmaktadır.

Erkeklerin kadınlara göre İOOB belirtilerini daha fazla sergilediğini belirten (Mentzoni ve ark., 2011, s.591; Taechoyotin ve ark., 2020; Wartberg, Kriston, Kramer, Schwedler, Lincoln ve Kammerl, 2016, s.1; Wartberg, Kriston ve Thomasius, 2020, s.33; Williams, Yee ve Caplan, 2008, s.1002) çalışmalar yanında cinsiyet açısından bir farklılığın bulunmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Blasi ve ark., 2019, s.29; Dreier ve ark., 2017, s.331).

Cinsiyet farklılığının İOOB belirtilerinin farklı biçimlerde deneyimlenmesine neden olduğunu belirten çalışmalar vardır. Özellikle kadın ve erkek İOOB geliştiren bireylerde yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında, kadın ve erkek beyinlerindeki ödül sistemi, yürütücü kontrol (executive control), görsel ve işitsel algıda farklılık saptanmıştır (Dong, Wang, Wang, Du ve Potenza, 2018, s.5; Wang, Hu, Wang, Du ve Dong, 2019, s.1). Elde edilen verilere göre kadınlarda yürütücü işlevin erkeklere göre farklı çalışması, oyun ipuçlarına karşı kadınların daha kontrollü olmasına ve böylece İOOB gelişimine karşı direnç oluşmasına katkı sağlar. Ancak yürütücü işlevlerde oyun oynamayla ortaya çıkan bozulma neticesi sonradan İOOB geliştiren kadınların oyun oynamaya daha istekli olduğu ve bunun da oyundan çıkmayı zorlaştırdığı düşünülmektedir (Dong, Zheng, Liu, Wang, Du ve Potenza, 2018, s.953).

## **2.7. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Yaygınlığı**

Feng, Ramo, Chan ve Bourgeois (2017, s.8-9) 2007-2016 yılları arasında yapılan çalışmalarla ilgili gerçekleştirdikleri sistematik taramada 15-18 yaş dönemi bireyler arasındaki İOOB yaygınlığının %1.2 ile %9.2 arasında değiştiğini rapor etmişlerdir. Ferguson, Coulson ve Barnett (2011, s.1573) 2001-2011 yılları arasındaki çalışmalarla ilgili yaptıkları meta analiz çalışmasında yaygınlığı %3.1 olarak belirlemiştir. Mentzoni ve arkadaşları (2011, s.591) tarafından Norveç'te yapılan bir çalışmada video oyun bağımlılığını %0.6 ve problemlili oyun oynama oranını ise %4.1 olarak saptamıştır. Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Eijnden ve Mheen (2010, s.210) tarafından Hollanda'da yapılan bir araştırmada çevrimiçi oyun bağımlılığı oranı %3 olarak belirtilmiştir.

Eichenbaum ve arkadaşları (2015, s.2) tarafından Singapur'da yapılan bir araştırmada aşırı oyun oynama oranı %12.7 olarak saptanmıştır. Macaristan'da Pápay ve arkadaşları (2013, s.340) tarafından problemlili çevrimiçi oyun oynama oranını %4.6; Coëffec ve arkadaşları

(2015, s.1) Fransız ergen bireyler için %17.7; Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Baguley ve Griffiths (2014, s.304) İspanyol ergen bireyler için bu oranı %7.7; İngiliz ergen bireyler için %14.6; Vadlin, Aslund, Rehn ve Nilsson (2015, s.726) İsveçteki yaygınlığı %1.3 olarak saptamıştır.

Macaristan'da yapılan bir araştırmada problemlili çevrimiçi oyun oynayan bireylerin oranı %4.3 iken; problemlili internet kullanımı ve oyun oynama davranışı gösteren bireylerin oranı %6.7 olarak belirtilmiştir (Király ve ark., 2014, s.3). Dreier, Wölfling, Duven, Giralt, Beutel ve Müller (2017, s.6) Almanya'da yaptıkları araştırmada İOOB belirtilerinin tamamını karşılayan grubun oranını %5.2; İOOB'un tüm belirtilerini karşılamayan ancak riskli grupta bulunan bireylerin oranını %17.4 olarak belirtmektedir. Yu, Li ve Zhang (2015, s.3) Çin'de yaptıkları araştırmada problemlili oyun oynama prevalansını %4.78 olarak saptamıştır.

## **2.8. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Olumsuz Sonuçları ve Eş Tanılar**

### *2.8.1. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Olumsuz Sonuçları*

Avrupa'da ergenlerle geniş katılımlı bir çalışmada bağımlı grubun bağımlı olmayanlara göre somatik şikâyetler, göz kuruluğu belirtileri, kas-iskelet rahatsızlıkları; sosyal problemler, dikkat problemleri yaşadığı ve kurallara uymama eğiliminin de daha yüksek olduğu (Jeong ve ark., 2020, s.1; Müller ve ark., 2014, s.571), fiziksel saldırganlığın arttığı (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2011b, s.38) ve erteleme eğiliminin de daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Yeh ve ark., 2017, s.258).

Wartberg ve arkadaşları (2016, s.1) yaptıkları çalışmada İOOB gösteren bireylerin antisosyal davranışları daha çok sergilediği, öfke kontrol problemlerinin daha çok yaşandığı ve bu bireylerin duygusal açıdan huzursuzluk yaşadıklarını belirtmiştir. Bu bireylerin karar alma süreçlerinde daha riskli davranma eğiliminde olduğu, mantıklı düşünmek yerine daha sezgisel karar aldıkları da belirtilmiştir (Ko ve ark., 2017, s.1).

Ayrıca aşırı oyun oynamanın saldırganlığı ve dürtüselliği arttırdığı, bu durumun bireyin oyun oynama davranışını şiddetlendirdiği düşünülmektedir. Saldırganlığın sık ifadesinin de bireyin sosyal dışlanma yaşamasına neden olabileceği düşünülmektedir (Jeong, Lee, Kwon, Yim ve Lee, 2019, s.70).

Aşırı oyun oynama davranışı sergileyen bireylerin psikolojik incinebilirliğinin daha fazla olacağı belirtilmektedir. Yani bu bireylerin daha düşük benlik saygısı, sosyal beceri eksikliği

ve yalnızlık hissini daha şiddetli yaşama olasılığı daha yüksek görülmektedir (Lemmens Valkenburg ve Peter, 2011, s.150).

İOOB geliştiren grupta stres ve dürtüsellik daha fazla görülmesinin, benlik saygısının daha düşük olmasının (Bargeron ve Hormes, 2017, s.388; Kaess ve ark., 2017; Rajab ve ark., 2020, s.1) ve bağımlı bireylerin diğerlerine göre huzursuzluk ve sosyal anksiyeteyi daha fazla göstermesi durumunun yaşam memnuniyetini olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Subramaniam ve ark., 2016, s.174).

### 2.8.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ve Eş Tanılar

İOOB'un diğer ruhsal bozukluklarla bir arada görüldüğü araştırmalar bulunmaktadır. Depresyon ve anksiyete, İOOB ile eş tanı olarak en sık karşılaşılan ruhsal rahatsızlıklardır (Bargeron ve Hormes, 2017, s.388; Mentzoni ve ark., 2011, s.591; Wang, Cho ve Kim, 2018, s.1; Wartberg Kriston, Thomasius, 2020, s.33; Yeh ve ark., 2017, s.258; Yu ve Cho, 2016, s.705).

Wang, Cho ve Kim (2018, s.8) yaptıkları çalışmada her ne kadar İOOB erkeklerde daha sık rastlansa da depresyon ve İOOB'un birlikte görülmesinin kadınlarda daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Ayrıca Obsesif Kompulsif Bozukluk, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (Andreassen ve ark., 2016, s.258; Wartberg ve ark., 2016, s.1) ve sosyal fobi (Sioni, Burleson ve Bekerian, 2017, s.11) İOOB'un ilişkisinin belirlendiği bozukluklardır.

### 2.9. İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Modeli

Davis'in (2001) patolojik internet kullanımına (PİK) dair geliştirdiği Bilişsel Davranışçı model bu alandaki çalışmalar için önemli bir referans noktasıdır. Bu modele göre PİK; Genelleştirilmiş PİK ve Spesifik PİK olarak ikiye ayrılmaktadır. Genelleştirilmiş PİK, internetin genel, çok boyutlu yoğun kullanımınıdır. Spesifik PİK, internet üzerinden belli bir alanın aşırı kullanımınıdır. Pornografi, kumar oynama, çevrimiçi meta ticareti bunlar arasındadır. Spesifik PİK'i diğerinden ayıran bir başka özellik ise bu durumun internet olmadan da devam edecek olması ve internetin sadece belli bir yönüyle ilgili olmasıdır.

PİK'in ortaya çıkmasındaki sebepler uzak ve yakın olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Anksiyete semptomları üzerinden örnek verilecek olursa; bireyin hızlı kalp atışı, ağız kuruluğu veya terleme gibi belirtilerinin, stres, korku veya tehlike hissine neden olması gibi doğrudan karşılaşılan sebepler yakın sebepler arasında sayılabilir. Uzak sebeplerse belirtiler

ortadan kalktıktan sonra uyku eksikliği, kalpte aritmik atış, kullanılan ilacın yan etkileri gibi durumların ortaya çıkması denebilir (Davis, 2001, s.189).

Yakınsak sebeplerde işlevsiz düşünceler görülür. İşlevsiz düşünceler bireyin kendi hakkındaki ve dünya hakkındaki görüşleri olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Kendi hakkındaki işlevsiz düşünceler ruminatif biçimde kendini göstermektedir. Ruminatif düşünce internetin aşırı kullanımıyla ilgili sorunları sürekli düşünmektir. Ayrıca bireyin aşırı internet kullanımıyla ilgili bilgi edinmeye çalışması veya arkadaşlarıyla bu durumu konuşma içinde kendisini bulmasıdır. Bu durum ise bireyin kısır döngüsünü sürdürmesine neden olur. Bunlara ek olarak bireyin düşük öz yeterlik inancı ve kendine dair olumsuz değerlendirmesine neden olur. “Sadece internette iyiyim, çevrimdışı olduğumda başarısızım” gibi düşünceler işlevsiz düşüncelere örnek verilebilir. Dünyayla ilgili bilişsel yanlışlıklarında bireyin “internet saygı gördüğüm tek yer, internet benim tek arkadaşım, insanlar bana kötü davranıyor” şeklinde bilişler gelişmektedir. Bu işlevsiz düşünceler internetle temasın olduğu noktalarda devreye girer. Bireyin PİK geliştirmesine neden olur (Davis, 2001, s.191-192).

Uzak sebeplere gelince depresyon, anksiyete gibi birçok psikopatolojinin internetin aşırı kullanımı için kaynaklık edebileceği belirtilmiştir. Buna göre bireyde semptomları gözlemlenen PİK olması için bir psikopatoloji olmuş olması gerekir. Bunun yanında internette gezinen bireyin ilk kez bir içeriğe maruz kalmış olması (pornografi, sohbet) PİK oluşması için gereklidir. Birey eğer bu deneyimden destek alırsa (reinforcement) internette yaptığı etkinliği devam ettirme noktasında eğilimi artacaktır. Daha sonra birey ilk seferde aldığı olumlu yanıtı tekrar almak için internetteki aktivitesini o alan üzerinde yoğunlaştırarak şartlandırılmış olur. Bu sürecin devamında klavyede yazmanın hissi, bilgisayarın sesi gibi şeylere de koşullanılmış olur. Böylece ilişkili her uyaran bireyin PİK davranışını sürdürmesine katkı sağlayabilir (Davis, 2001, s.191-192).

Caplan (2003), Davis’in ortaya koyduğu modelin ardından sorunlu çevrimiçi sosyal etkileşim ile ilgili bilişsel ve davranışsal bir yapı oluşturmuştur. Bu yapının bileşenleri çevrimiçi sosyal etkileşim tercihi, ruh hali değişikliği, bilişsel meşguliyet (preoccupation) ve kompulsif davranıştır. Caplan (2003) sosyal etkileşimini internet üzerinden sağlayan bireylerin, sanal iletişimi yüz yüze iletişimden daha güvenli, daha etkili gördükleri ve bu bireylerin sanal ilişkilerde daha rahat olduklarına dair bir inanç içinde bulduklarını belirtmiştir. Aynı zamanda bu inancın daha düşük sosyal becerileri olan ve sosyal kaygı yaşayan bireylerde yaygın olduğunu ifade etmiştir. Bilişsel semptomlardan bir diğeri de internetin duyguları

düzenlemek için kullanılması durumudur. McKenna, Green ve Gleason (2002, s.9) internet üzerinden ilişki kurmanın bireylerin kendilerini kişilerarası ilişkilerde daha az kaygılı hissetmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedir.

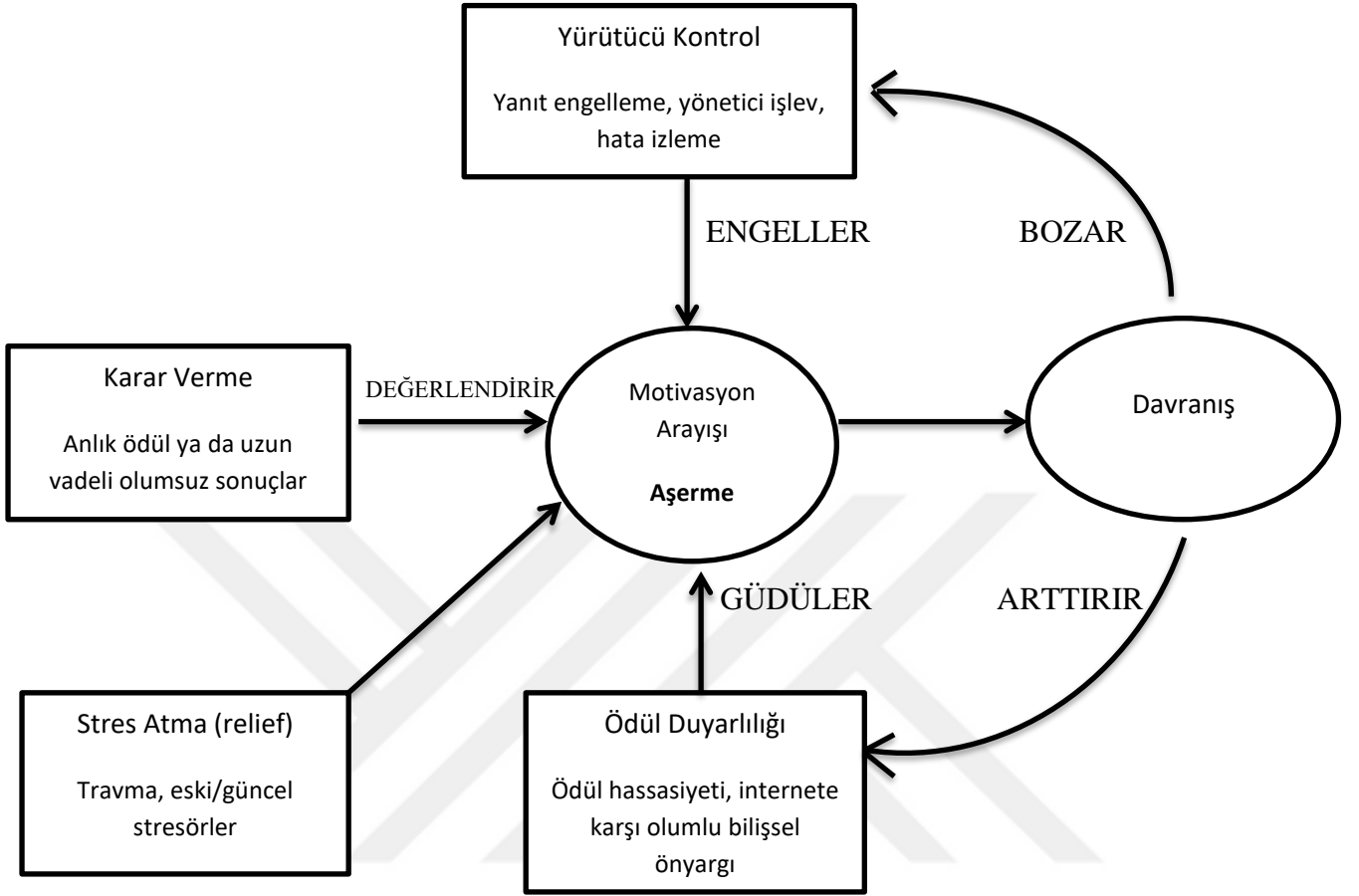
Davis (2001) ve Caplan (2003) tarafından kullanılan bilişsel davranışçı model, aşırı internet kullanımını farklı noktalardan ele almıştır. Dong ve Potenza (2014) bu çalışmalardan sonra İOOB'un bilişsel davranışçı modeline dair yeni bir fikir ortaya atmış ve üç temel bileşen belirtmiştir. Bunlar ödül ve motivasyon merkezi, yürütücü kontrol ve karar verme süreçleridir.

Ödül ve motivasyon merkezi şu şekilde çalışmaktadır: Doğal ödüllerle (yiyecek, cinsellik gibi) tatmin olmayan bireyler ödül yolağını uyaracak başka madde ve davranışlar bulmaya çalışır. Dopamin reseptör yetersizliğinden dolayı bağımlılıklar ve İOOB için yatkınlık oluşur. Alkol ve maddenin uyarıcı etkisini gösteren oyun oynama, bireyi daha fazla ödül arayışına iter (Blum ve ark., 2000; Akt. Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016, s.240).

Yürütücü kontrol ise bireyi oyun oynamaya iten güdülerin bilişsel ve davranışsal kontrolünü sağlaması, oyun oynama isteğini düzenlemesi ve haz arama davranışını kontrol etmesiyle ilgilidir.

Karar vermenin içeriğindeyse kısa vadeli hazlar ile uzun vadeli tasarlanan sonuçları (adverse consequences) tartarak bir sonuca varmak bulunur. Örneğin kısa süreli haz oyun oynama davranışdır; uzun vadeli tasarlanan sonuçlarsa oyun oynamayla geçecek zamanda kişisel ve mesleki gelişim için çabalamaktır. Bireyin karar verirken kısa vadeli seçim eğilimin İOOB davranışını etkileyeceği düşünülmektedir (Dong ve Potenza, 2014).

Yukarıda bahse konu üç bileşen şu şekilde hareket etmektedir: Bireylerin oyun oynarken eğlenmeleri ve rekabeti kazanmaları ödül hissini yoğunlaşmasını sağlayarak oyun oynama motivasyonunu arttırır. Yönetici kontrol sisteminin olumsuz etkilenmesi de bireyin oyun oynamaya dönük isteklerini kontrol edememesine neden olur. Sonuç olarak bireyin karar verme eğilimlerinde uzun vadeli kazançları gözetmek yerine kısa süreli hazlara yönelmesi aşırı oyun oynama davranışını ortaya çıkarır. Bu durum adeta bir kısır döngü içinde devam eder (Dong ve Potenza, 2014).



**Şekil 1.** İnternet Oyun Oynama Bozukluğu'nun bilişsel-davranışçı modeli (Dong ve Potenza, 2014, s.8)

Şekil 1'de; bilişsel alanların İOOB kısır döngüsünün gelişimindeki rolleri yer almaktadır. Bu bilişsel alanlar karar verme, ödül duyarlılığı ve yürütücü kontroldür. İnternet oyun oynama davranışı yönetici kontrol işlevinin bozulmasına ve ödül deneyimlerinin güçlenmesine neden olabilir. Bu da bağımlılık döngüsünü oluşturur (Dong ve Potenza, 2014).

## 2.10. Duygu Düzenleme Güçlüğü

### 2.10.1 Duygu Düzenleme Kavramı

Duygular, hayatta kalmamıza ve gelişmemize yardımcı olan ve doğuştan gelen bir sistemdir. En temel ihtiyaçlarımızla bağlantı kurmamızı sağlar, iyilik halimizi sürdürmemize yardımcı olur. Ayrıca ihtiyaçlarımızı karşılayacak davranışlarımıza bizi hazırlar ve yönlendirir (Greenberg, 2010, s.1). Duygular önemli anları hatırlamada, karar vermede, davranışsal yanıt verilme sürecinde ve kişilerarası etkileşimimizde kısacası her yerde vardır.

Duygular çoğu zaman bize yardımcı olan önemli bir yanımızdır. Ancak bazı zamanlarda bunun tersi olur ve duygularımızın bize zararı olur. Dolayısıyla bu zararları azaltmak için duygularımızı azaltır, sürdürür veya artırırız. Bu süreçlere duygu düzenleme denilmektedir (Werner ve Gross, 2004, s.17). Duygu düzenleme, duygularının yoğunluğunun ve zamansal özelliklerinin izleme, değerlendirme ve bireyin hedefleri doğrultusunda değiştirilmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçleri tanımlamaktadır (Thompson, 1994, s.27). Bireylerin hangi duygulara, ne zaman ve nasıl sahip oldukları ile bu duyguları nasıl ifade ettiklerine etki edebildikleri süreçleri tanımlamaktadır. Bu süreç spontan veya farkında olarak; bilinçli veya bilinçsiz olabilir (Gross, 1998, s.275).

Duygu düzenleme, belirli duygu, duygulanım, ruh hali ve stres gibi duyguya ilgili durumların yönetilme sürecini ifade eder (Koole, 2009, s.29). Duygu düzenleme becerileri ise, duyguları tanımlama ve etiketleme, duygulara izin verme ve tolere etme, duygularla araya mesafe koyarak onları izleme, olumlu duyguları artırma, olumsuz duygulara karşı işlevsel stratejiler kullanma, kendini rahatlatma, nefes alma ve dikkat dağıtmayı içerir (Greenberg, 2010, s.3).

#### *2.10.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimi*

Duygu düzenlemenin nasıl geliştiğine dair yapılan araştırmalarda mizaçtan, ebeveynlerin etkisinden ve ihmal-istismar geçmişinden bahsedilmektedir. Bazı bireylerin doğuştan duygularını ifade eden, kendini yatıştırabilen bir yapıdayken bazı bireylerin öfke, üzüntü ve korku gibi duyguları düzenlemede daha fazla zorluk yaşadığı görülmektedir. Ayrıca annenin hamilelik sürecinde alkol ve uyuşturucu gibi maddeler kullanmasının duygusal aktiviteyi etkilediği belirtilmektedir (Hilt, Hanson ve Polak, 2011, s.161).

Erken dönemde çocuğun yanında bulunan ebeveynlerin çocuğun olumlu duygularına karşılık vermesi, olumsuz duygularını yatıştırmasına yardımcı olması duygu düzenlemenin öğrenilmesi için önemlidir. Ebeveynlerin çocuğun tepkilerine ilgisiz tutumu veya çocuğun duygularını göz ardı etmesi ve çocuğu cezalandırması ise çocuğun duygularını düzenlemekte güçlük yaşamasına neden olmaktadır (Hilt, Hanson ve Polak, 2011, s.161-162).

Çocukların karşılaştığı ihmal ve istismar nedeniyle ruhsal bozukluk yaşama riski üç kat, anksiyete yaşama olasılığı iki-dört kat daha fazladır. Ayrıca bu çocukların ergenlik döneminde fiziksel istismara başvurdukları ve daha fazla bireyin suça sürüklendiği belirtilmektedir. Duygusal çıkarımlarının da genellikle hatalı olduğu ve kişilerarası etkileşimde de sorun yaşadıkları belirtilmektedir (Hilt, Hanson ve Polak, 2011, s.162).

### *2.10.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü (DDG) Kavramı*

Thompson (1994, s.45) bireylerin sosyal  vreye iliŐkilerini sürdürmek için duygularını kontrol altında tutabilme, gerektiğinde prososyal (empati kurma, teselli etme, iŐbirliĐi yapma, paylaşma vb.) davranabilme ve hedefe yönelik davranabilme eksikliğini duygu düzenleme güçlüğü (DDG) olarak tanımlamaktadır. Benzer Şekilde Gratz ve Roemer (2004, s.52), DDG'yi bireyin duygularının farkında olmaması, duygularını tanımlayamaması ve kabul edememesi, etkili duygu düzenleme stratejilerine ulaŐmada zorluk yaŐaması, olumsuz duygular içindeyken d rt sellikliğini kontrol etmede zorlanması ve bireyin hedef odaklı amaçlarına y nelememesi olarak belirtmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü, rahatsız edici duyguları; izleme, anlama ve kabul etme güçlükleri ile karakterizedir (Hollett ve Harris, 2020, s.1). Bunun yanında DDG; yalnızca duyguların yoğunluğuyla ilgili değildir. Duygu yoğunluğunun azaltılamaması veya bu duyguların kontrol edilememesiyle birlikte de anlaşılmalıdır (Mcrae, Zanolia ve Crowell, 2018, s.1).

DDG, bireyin en çok çabaladığı zamanlarda bile duygusal ipuçlarını, deneyimleri, olayları ve beden ifadesini deĐiŐtirmemesidir. Aynı zamanda bireyin duygusal uyarılara hassasiyetinin artması nedeniyle yoğun duygusal tepki vermesi ve bu duygusal yoğunlukta uzun süre takılı kalma durumuyla karakterizedir. Rahatsız edici duyguların yoğun biçimde yaşanması, fizyolojik uyarılmanın düzenlenememesi, bilgi iŐleme yanlılıkları, duygularını fark edememek, yoğun duygusal uyarılarla karşılaştığında ya da stres altındayken organize olmada güçlük, donma ve bırakma eğilimidir. Dolayısıyla DDG bireyin fizyolojik, zihinsel ve davranışsal sistemlerini etkilemektedir (Linehan, Bohus ve Lynch, 2007, s.583).

### *2.10.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Ergenlik Dönemindeki Etkisi*

Ergenlik; zihinsel ve biyolojik olarak kapsamlı bir deĐiŐimin olduğu adaptasyon dönemidir. Bu dönemde artan stresle beraber dönemin kendisine has zorluğu da ergenlikte duygu düzenlemenin diğer gelişim dönemlerine göre daha zor olduğunu düşündürmektedir (Hilt, Hanson ve Polak, 2011, s.162,169). Bireyin  vresini ŐekillendirdiĐi, arkadaŐlarını seçtiği, hobiler edindiği, aynı zamanda kişilerarası ilişkiler ve duygularını ifade etme biçimleriyle de benlik sistemini oluşturduğu bir dönemdir. Bu dönemde karmaŐıklaŐan ve gelişen bilişsel yetiler sayesinde yeni duygu düzenleme yöntemleri geliŐtirirler. Örneğin; bireyler başkasının açısından olayları değerlendirebilmeyi veya düŐüncelerini yeniden  er evelemeyi kullanabilmektedir (Gross ve Munoz, 1995, s.154).

Ergenlik dönemi duygu düzenlemenin bilişsel gelişimle paralel olarak değişime uğradığı bir dönemdir. Bu dönemde ergen bireyler duygusal hareketlerini akranları ve kendisi için önemli bireylerin beklentilerine göre düzenler. Aynı zamanda bu dönemde başkasının gözüyle olaylara bakabilme, varsayımsal düşünebilme gibi bilişsel gelişimlerini de sürdürürler. 17-19 yaş dönemine gelen bireylerde eylemlerinin sonuçlarının başkaları için önemini düşünme ve uzun vadeli hedeflerini göz önünde bulundurduğu bir duygusal düzenlemeye ulaştığı belirtilmektedir (Sabatier, Cervantes, Torres, Rios ve Sañudo, 2017, s.18).

Zor bir dönem olarak adlandırılan ergenlik döneminde karşılaşılan davranışsal ve duygusal problemlerin duygu düzenlemeyle güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır (Silk, Steinberg ve Morris, 2003, s.1877). Ergen bireylerin lise öğrenimine başlamaları önemli bir noktadır. Çünkü bu dönemde ebeveyn ve arkadaş ilişkileri değişmekte okulun beklentileri farklılaşmaktadır. Kanada'da 825 bireyle yapılan çalışmada DDG belirten ergenlerin; akademik becerilerini daha olumsuz algıladığı, okula karşı daha olumsuz tutumları bulunduğu ve akademik süreçlerini ebeveynlerinin daha fazla sorguladığını düşündükleri görülmektedir (Oram, Ryan, Rogers ve Heath, 2017, s.162). Bu dönemde sürekli olumsuz duygular deneyimlenmesi, bazı duyguların diğerlerinden daha sık yaşanması ve öngörülemeyen öfke patlamaları DDG'nin yaygın örneklerindedir (Cole, Michel, ve Teti, 1994, s.77). Olumsuz duygularını (üzüntü, öfke ve kaygı) düzenleyemeyen bireyler daha depresiftir ve daha fazla problem davranış sergilemektedir (Silk, Steinberg ve Morris, 2003, s.1877). Duygularını bastıran bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumunun daha düşük olduğu; bunun yanında depresyon gelişme riskinin bu grupta daha yüksek olduğu bilinmektedir (Yap, Allen ve Sheeber, 2007, s.182). Ayrıca üzüntü ve kaygı gibi duygularını azaltmak için bağımlılık davranışlarına yönelebilmektedirler (Garland, Bell, Atchley, Froeliger, 2018, s.15).

Aldao ve Nolen-Hoeksema (2010, s.974,980) duygu düzenleme stratejilerinin depresyon, yeme bozukluğu ve kaygıyla ilişkisini incelemiştir. İşlevsiz stratejiler olan içe atma ve ruminasyonun işlevsel stratejilere göre psikopatolojiyle daha güçlü ilişki gösterdiğini belirlemiştir. Olaylar karşısında işlevsiz yöntemler kullanan bireylerin olumsuz duygulara kapılmaları daha kolaydır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda DDG'nin tabloyu ağırlaştırdığı belirtilmektedir. Riskli davranışların artmasının; akran, sosyal ve romantik ilişkiler üzerinde olumsuz etkisi vardır (Öztürk, Özyurt, Tufan ve Pekcanlar, 2018, s.207). DDG yaşayan bireylerin yakın ilişkilerinde karşılaştıkları kıskançlık durumlarında ilişkiyi bitirme, bitirmele tehdit etme ve dürtüsel davranışlar gibi yıkıcı tepkiler vermelerinin ilişki doyumlarını da olumsuz etkileyeceği öne sürülmektedir (Akdur ve Aslan, 2017, s.84).

Olumsuz duygulardan kaçmak için yiyeceklere, madde kullanımına veya kendine zarar verme davranışına yönelmeleri güçlü bir ihtimaldir. Genç yetişkinler arasında vücuda kesi atma, kendini ısırma, saç koparma gibi kendine zarar verici davranışların nedeni araştırıldığında bireylerin duygusal yoğunluktan kurtulma, öfke ve bunalmışlık hissinden kurtulmak için bu davranışı sürdürdükleri saptanmıştır (Klonsky, 2009, s.260).

#### 2.10.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Eş Tanılar ve Araştırmalar

DDG'nin psikiyatrik bozukluklarla ilişkisi araştırmacıların ilgisini çeken bir konudur. Kring ve Werner (2004), DDG'nin psikopatoloji tanı kriterlerinin %75'ini karşıladığını (Akt. Frederickson, Messina ve Grecucci, 2018, s.2) belirtmiştir. Daha yakın tarihli bir araştırmadaysa %21.6 olarak belirtilmiştir (Jazaieri, Urry ve Gross, 2013, s.589).

Amerika Birleşik Devletleri'nde 7978 bireyle yapılan bir çalışmada ergenlerde intihar girişimi araştırılmıştır. İntihar girişiminde bulunan 683 öğrencinin DDG, depresif belirti ve güvendiği yetişkin kişiler bulmakta zorlanma yaşadığı belirtilmiştir. Daha önemlisi DDG ve diğer belirtilerin intihar oranları artışıyla ilişkisinin olduğu öne sürülmüştür (Pisani ve ark., 2013, s.807).

DDG'nin yeme bozuklukları (Anderson ve ark., 2018, s.1; Merwin, Moskovich, Wagner, Ritschel, Craighead ve Zucker, 2013), depresyon, anksiyete, intihar düşünceleri, alkol ve madde kullanımı (Weinberg ve Klonsky 2009, s.617), Tourette Sendromu (Piasecka, Bertschinger, Tudor ve Sukhodolsky, 2018, s.273), travma sonrası stres bozukluğu (Tull, Barrett, Mcmillan ve Roemer, 2007) gibi birçok psikopatolojiyle ilişkisi vardır. Örneğin Travma sonrası stres bozukluğunda, travmaya ilişkin uyaranlardan kaçınma; paranoid kişilik bozukluğunda, öfke patlamaları; madde bağımlılığında, dürtü kontrol zorlukları; anoreksiya nervozada, kilo alma korkusu; bipolar bozuklukta, aşırı sinirlilik hali DDG'nin psikopatolojilerle ilişkisini göstermektedir (Werner ve Gross, 2004, s.21). DDG, bu yönüyle günümüzde ilaç tedavileri ve terapötik müdahalelerinin temel hedeflerinden biri olmuştur (Bradley ve ark., 2011, s.2).

DDG'nin cinsiyetle ilgili ilişkisine dair çalışmalarda anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Ancak kadınların erkeklere göre duygularını daha iyi tanıdıkları ve ifade ettikleri; duygu düzenleme stratejilerini daha iyi kullandıklarını belirten çalışmalar vardır (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-burg, 2000, s.1160; Weinberg ve Klonsky, 2009, s.619).

## **2.11. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ve Duygu Düzenleme Güçlüğüyle İlgili Araştırmalar**

Bireyin kendisi, diğerleri ve dünyayla ilişkisini etkileyen duygu düzenlemenin; bağımlılıklarla ilişkisi önemli bir çalışma alanıdır. Yapılan çalışmalarda DDG'nin madde kullanım bozukluğu (Kober, 2014), alışveriş bağımlılığı (Beziroğlu, 2018, s.53), tütün bağımlılığı (Süsen, 2017), kumar oynama bozukluğu (Williams, Grisham, Erskine ve Cassedy, 2012), internet bağımlılığı (Casale, Caplan ve Fioravanti, 2016), seks bağımlılığı (Lew-Starowicz, Lewczuk, Nowakowska, Kraus ve Gola, 2019) gibi birçok bağımlılık örüntüsünde rol oynayan temel değişkenlerden biri olduğu görülmektedir. Aynı şekilde DDG'nin İOOB ile ilişkisi de araştırmacılar tarafından birçok çalışmada belirtilmiştir.

İspanya'da 13-21 yaş arasındaki 472 öğrenciyle yapılan bir çalışmada yaşadığı duyguyu bilmekteki eksikliğin ve olumsuz duygular içindeyken duygularını düzenlemenin zor olduğu inancının İOOB'nu öngördüğü belirlenmiştir. Ayrıca kızların erkeklere göre duygularını kabul edip yaşamada daha iyi olduğu da belirtilmiştir (Estévez, Jauregui, Sanchez-Marcos, Lopez-Gonzalez ve Griffiths, 2017, s.537).

İtalya'da 11-18 yaş arası 280 ergen bireyi kapsayan bir çalışmada DDG'nin alt boyutları olan hedef odaklı olma ve dürtüsellik ile İOOB arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Bunun yanında erkeklerin kızlara göre İOOB belirtilerini daha fazla gösterdikleri; DDG'nin alt boyutlarından duygularını fark edememe ve kabul etmemenin, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin ve erkek olmanın varyansın %29'unu açıkladığı belirtilmektedir (Amendola, Spensieri, Guidetti, Spensieri ve Cerutti, 2019, s.13-14).

Kitlesel Çok Oyunculu Çevrimiçi Oyunlar grubuna giren World of Warcraft oyuncularıyla yapılan bir araştırma sonucunda problemlili oyun oynama puanları ve haftalık oyun oynama saatlerinin cinsiyet açısından bir farklılık göstermediği ve İOOB'un DDG'nin tüm alt boyutlarıyla pozitif korelasyon gösterdiği saptanmıştır (Blasi ve arkadaşları, 2019, s.29).

Yen ve arkadaşları (2018, s.5), Tayvan'da yaptıkları bir çalışmada yaşları 20-30 aralığında, tanı kriterlerini karşılayan bireylerden İOOB grubu ve bir de kontrol grubu oluşturmuştur. İOOB grubunun olumlu duygu düzenleme stili olan bilişsel yeniden değerlendirme yerine, olumsuz olan duyguları içe atma stilini daha fazla tercih ettikleri görülmüştür.

İOOB'nun, DDG'nin alt boyutu olan dürtüsellikle ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmadaki 118 genç yetişkin; İOOB belirtilerini gösteren tanı grubu ve bu belirtileri göstermeyen kontrol

grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Araştırma sonucunda yüksek dürtüselliğin İOOB belirtilerinin görülme riskini arttırdığı belirlenmiştir (Ryu ve ark., 2018, s.6). Hollett ve Harris (2020, s.38) tarafından yetişkinlerle çevrimiçi ortamda yapılan bir çalışmada DDG'nin alt boyutları olan dürtüselliğin ve duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin İOOB'u yordadığı saptanmıştır.

Yapılan araştırmalar DDG'nin İOOB'la olan ilişkisini anlamaya dair önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

## **2.12. Aleksitimi Kavramı**

İnsanoğlu duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerinin sistemli biçimde etkileşimi sayesinde dengededir. Bu durumun bireyin günlük yaşamında ilişkilerine, iletişimine yansdığı görülür. Sistemin dengeli olduğu zamanlarda yaşamın anlamı, amacı ve tadıyla ilgilenen birey, sistemin bozulması halinde tehditle karşılaşır. Bireyin olumsuz duygular hissettiğinde hastalıklara daha açık hale geldiği, olumlu duyguları baskın olduğunda bireyin güçlenme eğiliminde olduğu bilinmektedir (Koçak, 2002, s.183).

Duygularımız; iç dünyamızda ne olup bittiğine ilişkin bize sinyaller veren önemli ajanlardır. Bu yüzden yaşamımızda duygularımızı fark etmek ve ifade etmek çok önemlidir. Bazı bireyler bunu başarırken bazıları duygularını tanımadada, tanımlamada ve ifade etmede güçlük yaşamakta ve duygularını bedensel duyumlardan ayırt etmekte zorlanmaktadır (Koçak, 2002, s.183).

Sifneos (1973) bu tabloyu tanımlamak için aleksitimi kavramını ortaya atmıştır. Sifneos'un (1973) Yunancadaki a=eksiklik, lexis=iş, thymos=ruh hali kelimelerini bir araya getirerek oluşturduğu aleksitimi, Dereboy (1990, s.157) tarafından Türkçe'de duygular için söz yokluğu olarak tanımlanmıştır. Ayrıca duygulara karşı dilsiz ve sağır olmakla ilgili duygusal ahrazlık (Şahin, 1991) olarak tanımlanmıştır (Akt. Epözdemir, 2012, s.26).

Aleksitimik bireylerin en temel özellikleri; duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü, düşlem yaşantısında kısırlık, işevuruk işlemsel düşünme ve dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı özelliğidir (Koçak, 2002, s.188).

*Duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü;* bireyin hissettiği duyguyu saf bir duygu olarak öfke, sevinç, üzüntü gibi betimleyebilmesi ve hissettiği duyguyu tanımlayan kelimelerle bir araya getirerek ifade etmesindeki güçlükle karakterizedir (Nemiah, 1977, s.199).

*Düşlem yaşantısında kısırlık;* bireyin hatıralarını salt olay örgüsü olarak değil onları duygu yüklü olarak aktarması ve bunu yaparken fantezilerinin görüntülerini belirleyebilmesindeki güçlük ile karakterizedir (Nemiah, 1977, s.200).

*İşevuruk işlemsel düşünme;* bireyin karşılaştığı sorunları pragmatik bakışla somut ve yüzeysel olarak değerlendirip çözüme ulaşma çabasıdır. İlişkilerinde, karşılaştıkları sorunlarda da bu eğilim görülür. Olayın duygusal yönünü, çatışmaları araştırmaktan çok yüzeysel olarak sorun çözmeye karakterizedir (Lesser, 1985, Taylor, 1991; Akt. Koçak, 2002, s.189).

*Dış merkezli uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı;* bireylerin karşılaştığı problemlere çevrenin beklentisine göre yanıt vermesi ve ilişkilerinde uyumlu görünen profilinin altında duygularını gizlemesiyle karakterizedir (Koçak, 2002, s.189).

Krystal (1979) aleksitimik özellik gösteren bireylerin bilişsel açıdan tekdüze, sınırlı fikirleri olduğunu ve hayal güçlerinin kısır olduğunu belirtmektedir. Örneğin bireylerin rüyaların içeriğini yüzeysel olarak anlatabilirken detayıyla ilgili bilgi vermekte çok zorlandıklarından bahsetmiştir. Bireylerin duygusal açıdan ise hissettikleri duyguların ayrımını yapamadığını ve duygulara farklı tepki veremediklerini belirtmiştir. Ayrıca hissettiğini söyledikleri duygudan da emin değillerdir. Örneğin yaşadıkları öfke patlamalarının çok hızlı biçimde dinmesi durumu sorulduğunda, bu duyguyu hissettiklerine kendilerini ikna etmek için o anda rol oynadıkları yani gösteri yaptıklarını belirtmişlerdir (Krystal, 1979, s.17-18).

Bir hastanede aleksitimik özellikler gösteren bireyler incelenmiş ve özellikleri şu şekilde belirtilmiştir: Temel yakınmaları tıbbi hastalığa bağlı olmayan fiziksel yakınmalardır. Bunun yanında ajitasyon, can sıkıntısı, huzursuzluk ve gerginlik yaşarlar. Düşünce içeriklerinde ve fantezi yaşantılarında sınırlılık vardır. Nadiren rüya görürler. Duygular yerine çevresel ayrıntıları betimler; duyguları tanımlama ve ifade etmede belirgin zorluk yaşarlar. Nadiren ağlarlar ancak bu üzüntü veya öfkeden kaynaklanmamaktadır. Duygulanımları uygun değildir. Dürtüsel davranma eğilimi görülür. Ayrıca kişilerarası ilişkilerinde bağımlı olma, yalnız olma veya insanlardan kaçınma eğilimi vardır. Rahat olmayan, rijit bir beden duruşu vardır. Narsistik, içe kapanık, pasif-agresif ya da pasif bağımlı kişilik örüntüsü sık görülmektedir (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977, s.48-49).

Görülen aleksitimik özelliklerin sürekli mi yoksa durumluk mu olduğu tartışmasına Freyberger (1977) birincil ve ikincil aleksitimi özellikleriyle katılmıştır. Birincil aleksitimiye, aleksitiminin psikosomatik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında bir risk faktörü olması

nedeniyle sürekli bir etmen olarak belirtmiş; kanser, diyaliz gibi ağır hastalıklarda duygusal hissizlik halinin geçici olarak ortaya çıkması durumunu ise ikincil aleksitimi olarak belirtmiştir (Freyberger, 1977, s.339).

### **2.13. Aleksitimiyle İlgili Çalışmalar**

Aleksitimi, etkisi bakımından Tıp, Fizyoterapi ve Psikoloji gibi birçok alanda araştırılmaktadır. Fibromiyalji sendromu (Kaya, Erden, Kayar ve Kırıl, 2010), Multipl Skleroz (Kuloğlu ve ark., 2013), Sosyal Fobi (Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk ve Acar, 2000), İnsomnia (Lundh ve Broman, 2006), yeme bağımlılığı (İyidir, 2019), kumar oynama bozukluğu (Lumley ve Roby, 1995) gibi birçok farklı hastalıkla ilişkisi saptanmıştır.

Aleksitiminin anksiyete ve depresyonu yordadığı belirtilmektedir (Motan ve Gençöz, 2007, s.341). Bunun yanında aleksitimik yapının, depresyon bildiren bireylerin %51.5'inde, anksiyete bozukluğu belirten bireylerin %43.4'ünde, somatoform bozukluğu belirten bireylerin %45.9'unda ve psikotik bozukluğu olan bireylerin %55.6'sında görüldüğü belirtilmiştir. Ayrıca erkeklerde bu oran kadınlara göre daha yüksektir (Yıldırım, Hacıhasanoğlu Aşlar, Camcıoğlu ve Sevinç, 2016, s.75). Başka bir çalışmada ergen bireylerde aleksitimik belirti puanları arttıkça bireylerin fobik anksiyete yaşama düzeyleri, psikotizm, paranoid düşünce düzeyleri, obsesif kompulsif belirtiler ve somatizasyon belirtileri puanları artmakta ve yaşam doyumu puanları düşmektedir (Atasayar, 2011, s.92-94).

Aleksitimik özelliklerin ergenlik dönemindeki yaygınlığıyla ilgili Finlandiya'da yapılan bir araştırmada kadınlarda %9.5, erkeklerde %6.9 olarak belirlenmiştir. Ayrıca erkeklerde oran daha düşük olmasına rağmen aleksitimi puanları kadınlardan daha yüksektir (Joukamaa ve ark., 2007, s.374). Bir başka çalışmada kadınların erkeklere göre duygularını tanımlama ve ifade etmede daha çok güçlük yaşadığı belirlenmiştir (Crujisen, Murphy ve Bird, 2019, s.6). Sakkinen, Kaltiala-Heino, Ranta, Haataja ve Joukamaa (2007, s.157) aleksitimik özelliklerin %15.9 olarak görüldüğünü ve cinsiyetler arasında bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Gatta ve arkadaşları (2014, s.60) %18; Honkalampi ve arkadaşları (2009, s.263) %7.2 olduğunu ve kadınların puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Ergenlik dönemi denince akla ilk gelen şeylerden biri yoğun duygulardır. Ancak ergenlerin duygularını ifade etme biçimleri bazı durumlarda aile, okul ve sosyal yaşamında zorluklarla karşılaşmasına neden olmaktadır. Buna rağmen Freud (1958, s.275) bu dönemde ergen

bireyin normal olması beklentisinin anormal olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla duygular ve duyguların ifadesi ergenlik dönemi için önemlidir.

Duyguları tanımlamak ve ifade etmede güçlük yaşayan ergen bireyler pek çok sorunla karşılaşmaktadır. Bu sorunlar; duygusal ve davranışsal sorunların yanı sıra arkadaş ilişkilerinde akranlarına göre daha fazla sorun yaşamak olarak saptanmıştır (Uzal, Yavuz, Akdeniz, Çallı ve Bolat, 2018, s.5). Aleksitimik bireylerin duygu farkındalığında ve ifadesinde güçlük yaşamasının negatif duygulanıma yatkınlığın artmasına ve somatik yakınmaların sık görülmesine neden olduğu belirtilmektedir (Yavuz ve ark., 2019, s.324; Yavuz, Guliyeva, Tetik, Gürbaş ve Kadak, 2018, s.15).

Aleksitimik ergen bireylerin sosyal ilişkilerinde, empati becerilerinde, duygusal farkındalıkta ve duygularını ifade etmede yaşadığı güçlük; onları arkadaş edinmede zorluk yaşamaya ve dışlanmaya maruz bırakabilir. Bu durumda yalnız kalan aleksitimik bireyin zorbaca davranışlar sergileyen akranları tarafından kolayca hedef seçilmesine neden olabilir. Ayrıca duyguları fark etmekte güçlük yaşayan aleksitimik bireyin karşısındaki öfkeli bireyi fark edemeyeceği ve önlem alamayacağı için zorba davranışlara maruz kalabileceği düşünülmektedir (Yavuz, Sönmez, Arslandoğdu, Aksoy ve Yentürk, 2020, s.262). Ayrıca zorbalığa maruz kalan aleksitimik özellikler gösteren ergen bireylerin travma sonrası stres bozukluğu semptomları gösterebileceği saptanmıştır (Guzzo, Pace, Cascio, Craparo ve Schimmenti, 2013, s.1). Dolayısıyla bireyin aleksitimik kişilik özellikleri nedeniyle sosyal çevresinin kısıtlandığı anlaşılmaktadır. Bu durum aleksitimik bireylerin davranışsal bağımlılık türlerinden internet bağımlılığı riskini de arttıran önemli bir faktördür (Arcan ve Yüce, 2016, s.53).

Ergen bireylerde görülen aleksitiminin problem çözmeyle ve kişiler arası olumlu ilişki tarzı olan besleyici ilişki tarzıyla negatif yönlü bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Kuyucu, 2018, s.86). 287 kişiyle başa çıkma stilleri üzerine yapılan bir çalışmada bireyler aleksitimik özellikler gösteren grup ve göstermeyen grup olarak ikiye ayrılmıştır. Aleksitimik bireylerin stresli durumlarla karşılaştığında kaçınma odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stilleri kullandığı belirlenmiştir. Çünkü aleksitimik bireylerin karşılaştıkları stresli durumlarda daha fazla bedensel ağrı ve sancı çektikleri; televizyon izleme, alışveriş yapma, yemek yeme gibi dikkat dağıtıcı faaliyetler içinde oldukları görülmüştür (Parker, Taylor ve Bagby, 1998, s.96).

Aleksitimik özellikler sergileyen ergen bireylerin sanal dünyadaki kişilerarası ilişkileri de incelenmiştir. Buna göre duyguları tanıma zorluğu yaşayan ve öfke ifade tarzı olarak sürekli

öfkelenen bireylerde siber mağduriyet; duygularını tanıma zorluğu ve dışa vuruk düşünmenin olduğu bireylerde ise siber zorbalık eğilimlerinin arttığı belirlenmiştir (Özbay, 2013, s.86).

Aleksitimik özellikler gösteren ergen bireylerin duyguları ve bedensel duyularını ayırt edip bunu ifade etmede zorlandıkları görülmektedir. Bu durumun okul yaşamına yansiyebileceği öne sürülebilir. Yapılan bir çalışmada aleksitiminin alt boyutu olan duyguları ve bedensel duyularını ayırt etme güçlüğüne, okul tükenmişliğine neden olduğu belirtilmiştir. Okul tükenmişliğinin ise bireylerin düşük akademik başarı göstermelerinde etkili olacağı düşünülmektedir (Cırcır, 2018, s.71).

Bununla bağlantılı olarak liseden üniversiteye geçen öğrencilerden aleksitimik belirtiler gösteren bir grup ile kontrol grubunun olduğu bir çalışmada aleksitimik bireylerin sene sonu başarı oranları daha düşük saptanmıştır. Bunun nedeninin aleksitimik bireylerin üniversitenin ilk yılının stresiyle başa çıkmada zorlanmasının olduğu öne sürülmektedir (Parker, Austin, Hogan, Wood ve Bond, 2005, s.1264). Aleksitimik özellikler gösteren ergen bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarında kendilerini yatıştırmak için ve diğer insanlarla iletişim stili olarak intihar davranışında bulunabileceği belirtilmiştir (Sayar, Öztürk ve Acar, 2000, s.133).

#### **2.14. Aleksitimi ve İnternet Oyun Oynama Bozukluğuyla İlgili Araştırmalar**

Fransa'da 159 ergen bireyle dijital oyun, duygu düzenleme ve aleksitiminin ilişkisi araştırılmıştır. Katılımcılar düzenli ve düzensiz oyun oynayanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Çalışmada erkeklerin kızlara göre daha fazla içe atma stratejisi kullandığı; daha az duygularını ifade ettiği ve erkeklerin aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca düzenli oyuncuların düzensiz oyunculara göre duygularını düzenlemede daha başarılı olduğu, duygularını daha az ifade ettiği ve aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Gaetan, Brejard ve Bonnet, 2016, s.346).

İstanbul'da 664 ergen bireyle yapılan bir çalışmada dijital oyun oynama ve aleksitiminin pozitif yönde ilişkili olduğu; aleksitiminin duyguları tanıma güçlüğü ve dışsal yönelimli düşünce alt boyutlarının dijital oyun bağımlılığını yordadığı saptanmıştır (Yavuz ve ark., 2019, s.257). Aynı değişkenlerin incelendiği başka bir çalışmada dijital oyun bağımlılık puanlarının arttıkça aleksitimi puanlarının da arttığı belirlenmiş, dijital oyun oynama ile aleksitiminin alt boyutu olan dışa dönük düşünce puanları erkeklerde kızlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (Nurulleyeva, 2019, s.35).

İtalya'da 393 ergen bireyle internet bağımlılığıyla aleksitimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Aleksitimi ölçeğinin duyguları tanıma ve ifade etme güçlüğü alt boyutu ve dışa dönük düşüncenin internet bağımlılığını yordadığı saptanmıştır. Bunun yanında erkeklerin çevrimiçi oyun oynamayı daha fazla tercih ettikleri, kızların ise çevrimiçi iletişim kurmayı daha çok tercih ettikleri saptanmıştır. Çalışmada cinsiyetler arası bir farklılık saptanmamıştır (Scimeca ve ark., 2014, s.5).

Ordu'da yapılan bir çalışmada aleksitiminin alt boyutları duyguları tanımada güçlük ve aşırı dışa dönük düşüncenin dijital oyun bağımlılığını yordadığı belirtilmiştir (Suak, 2019, s.33).

Literatürdeki araştırmalar göz önüne alındığında ergenlik döneminde İOOB, DDG ve aleksitiminin ilişkisinin bir arada çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Ancak davranışsal bağımlılık türü olan internet bağımlılığı, DDG ve aleksitiminin birlikte ele alındığı bir çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada aleksitimi ve DDG'nin internet bağımlılığını yordadığı ve DDG'nin bu ilişkide aracı rolü olduğu belirlenmiştir (Akin, 2014, s.34). Bunun yanında değişkenlerin ikişerli olarak ilişkilerinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın, İnternet oyun oynama bozukluğu ve aleksitimi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü inceleyen bir çalışma olarak literatüre katkı sağlaması hedeflenmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Deseni

Yapılan çalışma nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Korelasyonel desende iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Bu ilişkilerin açığa çıkarılması ve düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmakta böylece daha kapsamlı araştırmaların önünü açacağı düşünülmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016, s.185). İnternet oyun oynama bozukluğu, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü arasında var olan ilişkiyi ortaya koymak için, bu değişkenler üzerinde herhangi bir müdahalede bulunmadan araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada internet oyun oynama bozukluğu bağımlı değişken, aleksitimi bağımsız değişken ve duygu düzenleme güçlüğü aracı değişken olarak modele alınmıştır.

#### 3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2019- 2020 eğitim-öğretim yılı Gaziantep ili Şahinbey ilçesinde bulunan Yeşilkent Anadolu Lisesi'ne devam etmekte olan 1005 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü %95 güven düzeyi ve %5 güven aralığı için 384 kişi olarak hesaplanmış; kayıp veri ihtimaline karşı ölçekler araştırmaya katılmayı kabul eden 402 öğrenciye uygulanmıştır.

**Tablo 1.** Katılımcı sayısının cinsiyet ve sınıf düzeyine göre dağılımı

	9. Sınıf	10. Sınıf	11. Sınıf	12. Sınıf	Toplam
Kız	47	58	61	57	223
Erkek	54	42	36	46	178
<b>Toplam</b>	101	100	97	103	401

Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcıların 223'ü (%55.6) kız öğrencilerden 178'i (%44.4) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcılar 9. sınıfta 47 kız ve 54 erkek toplam 101 (%25.4) öğrenci; 10. sınıfta 58 kız 42 erkek toplam 100 (%24.9) öğrenci; 11. sınıfta 61 kız 36 erkek toplam 97 (%24.1) öğrenci; 12. sınıfta 57 kız 46 erkek toplam 103 (%25.6) öğrenciden

oluşmaktadır. Öğrencilerin 223'ü (%55.5) kız, 178'i (%44.3) erkek öğrencidir. Bir öğrenci (%0.2) cinsiyetini belirtmemiştir. Öğrencilerin yaşları 14-18 aralığındadır.

Katılımcıların algıladıkları sosyoekonomik düzeylere bakıldığında 104 kişinin (%25.9) kendisini düşük, 281 kişinin (%69.9) orta ve 15 kişinin de (%3.7) yüksek sosyoekonomik düzeyde algıladığı görülmektedir. İki kişi (%0.05) sosyoekonomik düzeyini belirtmemiştir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu cinsiyet, sınıf düzeyi, oyun oynama süresi ve algılanan sosyoekonomik düzey ile ilgili bilgi toplamayı amaçlayan sorulardan oluşmaktadır (Bkz.Ek-II).

#### **3.3.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖKF-9)**

Pontes ve Griffiths (2015, s. 138-140) tarafından geliştirilen ölçek son 12 ay içindeki internet oyun oynama bozukluğunun şiddetini ve olumsuz etkilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin maddeleri internet oyun oynama bozukluğu için belirlenen temel dokuz tanı kriteri temel alınarak oluşturulmuştur (APA, 2013). 9 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert olarak geliştirilmiştir. 1 ("asla"), 2 ("nadiren"), 3 ("bazen"), 4 ("sık sık"), 5 ("çok sık") olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan puanlar en düşük 9 puan en yüksek 45 puan aralığındadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi internet oyun oynama bozukluğunun düzeyinin ve bağımlılık riskinin arttığını göstermektedir. Bunun içinde 36 puan, kesme puanı olarak belirlenmiştir. Ancak tanılama amacı taşımamaktadır. Ölçeğin geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Tek faktörlü yapısı olan ölçek toplam varyansın %45.4'ünü açıklamaktadır. Güvenirlik çalışmasında da Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin dilsel eşdeğerlilik, geçerlik ve güvenirlilik çalışmalarını Arıca, Dinç, Yay ve Griffiths (2018) gerçekleştirmiştir. Ölçek 10- 29 yaş aralığındaki bireyleri kapsamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısını Türk örnekleme de koruduğu saptanmıştır. Güvenirlilik analizlerinde Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı 0.82, Guttman test-yarı güvenirlilik katsayısı 0.75 ve iki hafta arayla uygulanan test-tekrar test güvenirlilik katsayısı ise 0.78 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir (Arıca, Dinç, Yay ve Griffiths, 2018, s.624). İOOBÖKF-9 Ek-III'te sunulmuştur.

### 3.3.3 Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Bagby, Parker ve Taylor (1994, s.25- 27) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar duyguları tanımda güçlük, duyguları söze dökmeye güçlük ve dışadönük düşünme olarak belirtilmektedir. Faktörlerin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0.78, 0.75 ve 0.66 şeklindedir. Ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı da 0.81 olarak saptanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.77 olarak belirtilmiştir. 3 faktörden oluşan ölçek toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır. 5'li Likert şeklinde oluşan ölçek; 1 (“Hiçbir zaman”) ve 5 (“Her Zaman”) aralığındadır. Ölçekten alınan puanlar 20-100 puan aralığında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi aleksitimi seviyesinin yüksekliğini ifade etmektedir.

Ölçeğin dilsel eşdeğerlilik, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Güleç, Köse, Güleç ve Çitak (2009, s.215-217) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada güvenilirlik katsayısı ölçeğin geneli için .78; ölçeğin alt boyutları için 0.80, 0.57 ve 0.63 şeklinde saptanmıştır. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonunun da 0.22-0.48 arasında olduğu belirtilmiştir. Bu hesaplama 18. ve 20. madde dışındaki maddeleri kapsamaktadır. Ölçekte yer alan 4, 5, 10, 18 ve 19. maddeler ters kodlanmaktadır. Yapılan ölçümler sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu görülmüştür. TAÖ-20, Ek-IV’te sunulmuştur.

### 3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Gratz ve Roemer (2004, s.50-52) tarafından geliştirilen DDGÖ, 36 madde ve 5’li Likertten oluşan bir ölçektir. Skala 1 (“Hiçbir zaman”), 2 (“bazen”), 3 (“ara sıra”), 4 (sık sık”), 5 (“her zaman”) biçiminde oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması duygu düzenleme güçlüğüne daha fazla olduğunu göstermektedir.

Ölçek 6 boyuttan oluşmaktadır. 1- Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması 2- Duygusal tepkilerin belirgin olmaması 3- Duygusal tepkilerin kabul edilmemesi 4- Duygusal stratejilerin kısıtlı kullanımı 5- Olumsuz duygular karşısında dürtüsel davranışların kontrolünde güçlük yaşama 6- Olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışta bulunmada güçlük yaşama biçimindedir. Yapılan güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa katsayısı 0.93, test tekrar test güvenirliliği 0.88 olarak bulunmuştur. Madde-toplam korelasyonu ise 0.16- 0.69 arasında değişmektedir. Ters kodlanan maddeler 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34. madde olarak belirtilmiştir.

Ölçeğin dilsel eşdeğerlilik, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Rugancı ve Gençöz (2010, s.448) Cronbach Alfa katsayısını 0.94, test-

tekrar test güvenilirliğini 0.83 ve Gutmann test-yarı güvenilirlik katsayısını .95 olarak bulmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları 0.75- 0.90 aralığındadır. Neumann, Lier, Gratz ve Koot (2009, s.1) DDGÖ'nün ergenler için de geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu saptamıştır. Ergenler için ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Sarıtaş-Atalar, Gençöz ve Özen (2014, s.1) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda altı faktörlü orijinal yapısını koruduğu belirtilmiştir. DDGÖ, Ek-V'te sunulmuştur.

### **3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi**

İlgili makamlardan ve Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan araştırmamıza ilişkin onay (Ek-I, 10/02/2020 tarihi ve 2020/06 sayılı) alındıktan sonra veriler 2019-2020 eğitim-öğretim yılı bahar dönemi Mart ayında toplanmıştır. Ölçekler gönüllü öğrencilere sınıf içinde gruplar halinde uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması ortalama 30 dk sürmüştür. Araştırmacı tarafından verilerin toplanmasının ardından, veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Veri setinde yapılan düzenlemelerle birlikte veriler, analiz için hazır hale gelmiştir. Verilerin analizinde SPSS 24.0 programı kullanılmıştır.

Analizlere başlamadan önce araştırma örnekleminde bulunan on beş katılımcıya ait veriler, katılımcıların ölçeği eksik doldurması nedeniyle veri setinden çıkartılmıştır. Bir sonraki aşamada çok değişkenli uç analizi yapılmıştır. Normal dağılımı olumsuz etkilediği belirlenen iki katılımcıya ait veriler de veri setinden çıkartılmıştır. İOOB, aleksitimi ve DDG ölçeklerinden elde edilen toplam puanların normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesi için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin tüm ölçekler ve alt boyutları için -2 ve +2 değerleri arasında olduğu görülmüştür. Ayrıca her bir alt gruptaki kişi sayısının yeterli sayıda olması nedeniyle parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Bu nedenle uygulanan parametrik testler; bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve yol analizidir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1. Betimsel İstatistiklerle İlgili Bulgular

**Tablo 2.** Katılımcıların dijital oyun oynama sürelerinin frekans ve yüzde değerleri

	n	%	Yığılmalı %
Hiç-1 saat	208	51.7	51,7
1 saat-3 saat	153	38.1	89,8
3 saat ve üstü	41	10.2	100,0
<b>Toplam</b>	<b>402</b>	<b>100.0</b>	

Tablo 2 incelendiğinde dijital oyun oynama sürelerinde sırasıyla Hiç oynamam-1 saat oynarım 208 öğrenciyle (%51.7) katılımcıların en fazla olduğu grupken, onu sırasıyla 1 saat ve 3 saat arası oynarım diyen 153 öğrenci (%38.1), son olarak da 3 saat ve üstü oyun oynarım diyen 41 öğrencinin (%10.2) olduğu grup takip etmektedir.

**Tablo 3.** İOOB, TAÖ-20 ve DDG ölçek toplam puanları ve alt puanlarının ortalama ve standart sapmaları

	$\bar{x}$	SS
İOOB	16.272	6.847
TAÖ-20	52.966	9.949
DuyguTanımaGüç	17.338	5.732
SözedökmeGüç	12.710	3.978
DışadönükDüşünme	22.917	3.840
DDG	98.156	22.810
Duygunetlik	13.841	2.840
Farkındalık	16.696	4.362
Dürtüsellik	16.626	5.739
Kabuledememe	13.757	5.812
Hedeflilik	16.716	4.849
Strateji	20.518	7.444

İOOB=İnternet Oyun Oynama Bozukluğu toplam puan, TAÖ-20=Toronto Aleksitimi Ölçeği toplam puan  
DuyguTanımaGüç=duyguları tanımada güçlük, SözeDökmeGüç=duyguları söze dökmede güçlük  
DışadönükDüşünme=dışadönük düşünme, DDG=Duygu Düzenleme Güçlüğü toplam puan,  
Duygunetlik=duygusal netlik eksikliği, Farkındalık=duygusal farkındalık eksikliği, Dürtüsellik=dürtüsellik  
Kabuledememe=duyguları kabul edememe, Hedeflilik=hedef odaklı olamama, Strateji=duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim

Tablo 3'te görüldüğü üzere araştırmada kullanılan ölçeklere ait alt boyutların ve toplam puanların ortalama ve standart sapmaları verilmiştir. İOOB'un ortalama puanı ( $\bar{x}=16.27 \pm 6.85$ ), TAÖ-20'nin ortalama puanı ( $\bar{x}=52.97 \pm 9.95$ ) ve DDG'nin ortalama puanı ( $\bar{x}=98.16 \pm 22.81$ ) olarak saptanmıştır.

**Tablo 4.** Tüm ölçek ve alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkilerin incelendiği Pearson korelasyon analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	.313*	.482*	.365*	.411*	.508*	.517*	.484*	.135*	.544*	.077	.652*
2		1	.093	-.056	.027	.087	.085	.269*	.242*	.250*	.007	.273*
3			1	.564*	.628*	.754*	.598*	.420*	.067	.538*	.161*	.853*
4				1	.472*	.680*	.445*	.374*	.035	.419*	.221*	.754*
5					1	.666*	.452*	.369*	.074	.437*	.100*	.765*
6						1	.602*	.473*	.089	.570*	.175*	.911*
7							1	.573*	.114*	.849*	.217*	.637*
8								1	.144*	.786*	.156*	.546*
9									1	.509*	.019	.134*
10										1	.195*	.637*
11											1	.186*
12												1

\*p<.05

1=duygusal netlik eksikliği 2=duygusal farkındalık eksikliği 3=dürtüsellik 4=duyguları kabul edememe 5=hedef odaklı olamama 6=duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim 7=duyguları tanımada güçlük 8=duyguları söze dökmeye güçlük 9=dışadönük düşünme 10=Toronto Aleksitimi Ölçeği toplam puan 11=İnternet Oyun Oynama Bozukluğu toplam puan 12=Duygu Düzenleme Güçlüğü toplam puan

Tablo 4'te görüldüğü üzere araştırmada kullanılan ölçeklerde ve ölçeklere ait alt boyutlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Aynı şekilde İOOB, aleksitimi ve DDG ölçekleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında dürtüsellik alt boyutu ile duygu düzenleme stratejilerine sınırlı düzeyde erişim alt boyutu arasında ( $r=.75$ ); dürtüsellik alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı

arasında ( $r=.85$ ); duyguları kabul edememe alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı arasında ( $r=.75$ ); hedef odaklı olamama alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı arasında ( $r=.77$ ); duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı arasında ( $r=.91$ ); duyguları tanımada güçlük alt boyutu ile Toronto aleksitimi ölçeği toplam puanı arasında ( $r=.85$ ); duyguları söze dökmeye güçlük ile Toronto aleksitimi ölçeği toplam puanı arasında ( $r=.79$ ) yüksek düzeyde korelasyon bulunmaktadır.

Aralarında orta düzeyde korelasyon bulunan değişkenler arasında öncelikle duygusal netlik eksikliği alt boyutunun diğer değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Buna göre İOOB toplam puanları haricinde tüm değişkenlerle orta düzeyde korelasyon bulunmaktadır. Buna göre duygusal netlik eksikliği alt boyutunun diğer değişkenlerle korelasyon düzeyine bakıldığında; duygusal farkındalık eksikliği alt boyutu ile ( $r=.31$ ); dürtüsellik alt boyutu ile ( $r=.48$ ); duyguları kabul edememe alt boyutu ile ( $r=.37$ ); hedef odaklı olamama alt boyutu ile ( $r=.41$ ); duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim alt boyutu ile ( $r=.51$ ); duyguları tanımada güçlük alt boyutu ile ( $r=.52$ ); duyguları söze dökmeye güçlük alt boyutu ile ( $r=.48$ ); Toronto aleksitimi ölçeği toplam puanı ile ( $r=.55$ ); duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ile ( $r=.65$ ) orta düzeyde anlamlı bir korelasyon mevcuttur. Dürtüsellik alt boyutunun orta düzeyde korelasyon gösterdiği değişkenler incelendiğinde; duyguları kabul edememe alt boyutu ile ( $r=.56$ ); hedef odaklı olamama alt boyutu ile ( $r=.63$ ); duyguları tanımada güçlük alt boyutu ile ( $r=.60$ ); duyguları söze dökmeye güçlük alt boyutu ile ( $r=.42$ ); Toronto aleksitimi ölçeği toplam puanı ile ( $r=.54$ ) anlamlı düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır. Duyguları kabul edememe alt boyutunun orta düzeyde korelasyon gösterdiği değişkenlere bakıldığında; hedef odaklı olamama alt boyutu ile ( $r=.47$ ); duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim alt boyutu ile ( $r=.68$ ); duyguları tanımada güçlük alt boyutu ile ( $r=.45$ ); duyguları söze dökmeye güçlük alt boyutu ile ( $r=.37$ ); Toronto aleksitimi ölçeği toplam puanı ile ( $r=.42$ ) anlamlı düzeyde bir korelasyon olduğu görülmektedir. Hedef odaklı olamama alt boyutunun orta düzeyde korelasyon gösterdiği değişkenler açısından; duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim alt boyutu ile ( $r=.67$ ); duyguları tanımada güçlük alt boyutu ile ( $r=.45$ ); duyguları söze dökmeye güçlük alt boyutu ile ( $r=.37$ ); Toronto aleksitimi ölçeği toplam puanı ile ( $r=.44$ ) anlamlı düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır. Duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim alt boyutunun orta düzeyde korelasyon gösterdiği değişkenlere bakıldığında; duyguları tanımada güçlük alt boyutu ile ( $r=.60$ ); duyguları söze dökmeye güçlük alt boyutu ile ( $r=.47$ ); Toronto aleksitimi ölçeği toplam puanı ile ( $r=.57$ ) anlamlı düzeyde bir korelasyon olduğu

görülmektedir. Duyguları tanımada güçlük alt boyutunun orta düzeyde korelasyon gösterdiği değişkenlere bakıldığında; duyguları söze dökmeye güçlük alt boyutu ile ( $r=.57$ ); duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ile ( $r=.64$ ) anlamlı düzeyde bir korelasyon bulunmuştur. Toronto aleksitimi ölçeği toplam puanının ise; dışadönük düşünme alt boyutu ( $r=.50$ ) ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı arasında ( $r=.64$ ) orta düzeyde anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır.

#### 4.2. Cinsiyete göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 5.** Cinsiyete göre internet oyun oynama bozukluğu puanları için yapılan ilişkisiz

gruplar t testi

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	sd	t	p	d
Kız	223	14.23	5.53	317	6.83	0.000	0.70
Erkek	178	18.83	7.48				
Toplam	401						

$p<.01$

Tablo 5'e bakıldığında erkek öğrencilerin İOOB ortalamalarının ( $\bar{x}=18.83 \pm 7.48$ ), kız öğrencilere ( $\bar{x}=14.23 \pm 5.53$ ) göre daha yüksek olduğu görülmektedir ( $t_{(317)}=6.83$ ,  $p<.01$ ). Cinsiyetin İOOB üzerinde orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Cohen's  $d=.70$ ).

### 4.3. Katılımcıların sınıf düzeylerine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 6.** İnternet oyun oynama bozukluğu puanlarının katılımcıların sınıf düzeyine göre betimsel istatistikleri

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	SS
9. sınıf	102	17.93	6.55
10. sınıf	100	17.74	7.35
11. sınıf	97	14.40	5.99
12. sınıf	103	14.95	6.74
<b>Toplam</b>	402	16.27	6.84

**Tablo 7.** İnternet oyun oynama bozukluğu puanlarının katılımcıların sınıf düzeyine göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark	$\eta^2$
Gruplararası	1016.420	3	338.807	7.581	0.000	1>3, 2>3	0.054
Gruplarıçi	17786.594	398	44.690			1>4, 2>4	
<b>Toplam</b>	18803.015	401					

Tablo 6 ve Tablo 7'den görüleceği üzere, yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, internet oyun oynama bozukluğu puanlarında sınıf düzeyleri bakımından

anlamli bir fark olduğu görülmektedir [ $F_{(3, 398)}=7.58, p=0.000$ ]. Ayrıca sınıf düzeyinin İOOB üzerinde düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğu da görülmektedir ( $\eta^2=0.054$ ).

Sınıf düzeyleri arasındaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre 9. sınıftaki ( $\bar{x}=17.93 \pm 6.55$ ) bireylerin puan ortalamalarının 11. sınıftaki ( $\bar{x}=14.40 \pm 5.99$ ) ve 12. sınıftaki ( $\bar{x}=14.95 \pm 6.74$ ) bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Ancak 9. sınıftaki bireylerin İOOB ortalamaları ile 10. sınıfın ( $\bar{x}=17.74 \pm 7.35$ ) ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. 10. sınıftaki ( $\bar{x}=17.74 \pm 7.35$ ) bireylerin puan ortalamalarının 11. sınıftaki ( $\bar{x}=14.40 \pm 5.99$ ) ve 12. sınıftaki ( $\bar{x}=14.95 \pm 6.74$ ) bireylerin İOOB ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. 11. sınıftaki ( $\bar{x}=14.40 \pm 5.99$ ) ve 12. sınıftaki ( $\bar{x}=14.95 \pm 6.74$ ) bireylerin ise İOOB puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

#### 4.4. Katılımcıların oyun oynama süresine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 8.** İnternet oyun oynama bozukluğu puanlarının katılımcıların oyun oynama sürelerine göre betimsel istatistikleri

Oyun süreleri	n	$\bar{x}$	SS
Hiç-1 saat	208	12.89	4.46
1-3 saat	153	18.28	6.28
3 saat ve fazlası	41	25.92	6.80
<b>Toplam</b>	402	16.27	6.84

**Tablo 9.** İnternet oyun oynama bozukluğu puanlarının katılımcıların oyun oynama sürelerine göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark	$\eta^2$
Gruplararası	6817.443	2	3408.722	113.48	0.000	2>1	0.363
Gruplarıçi	11985.571	399	30.039			3>1	
<b>Toplam</b>	18803.015	401					

Tablo 8 ve Tablo 9'dan görüleceği üzere, yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre internet oyun oynama bozukluğu puanlarında oyun oynama süreleri bakımından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [ $F_{(2, 399)}=113.48, p=0.000$ ]. Ayrıca oyun oynama süresinin İOOB üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye de sahip olduğu görülmektedir ( $\eta^2=0.363$ ). Gruplar arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre tüm grupların birbirinden anlamlı şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır.

İOOB ortalamaları 3 saat ve daha fazla oyun oynayan ( $\bar{x}=25.92 \pm 6.80$ ) grupta en yüksek çıkmıştır. Bunu 1 saat ve 3 saat arası oyun oynayan ( $\bar{x}=18.28 \pm 6.28$ ) grup takip etmiştir. İOOB puan ortalamalarının en düşük olduğu grubun hiç oynamam-1 saat oynarım ( $\bar{x}=12.89 \pm 4.46$ ) şeklinde cevap veren grupta olduğu görülmüştür.

#### 4.5. Katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 10.** İnternet oyun oynama bozukluğu puanlarının katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre betimsel istatistikleri

SED	n	$\bar{x}$	SS
Düşük	104	16.724	6.919
Orta	281	15.884	6.543
Yüksek	15	20.443	10.203
<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>16.274</b>	<b>6.846</b>

**Tablo 11.** İnternet oyun oynama bozukluğu puanlarının katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark	$\eta^2$
Gruplararası	324.484	2	162.242	3.504	0.031	-	0.017
Gruplarıçi	18379.739	397	46.297				
<b>Toplam</b>	<b>18704.222</b>	<b>399</b>					

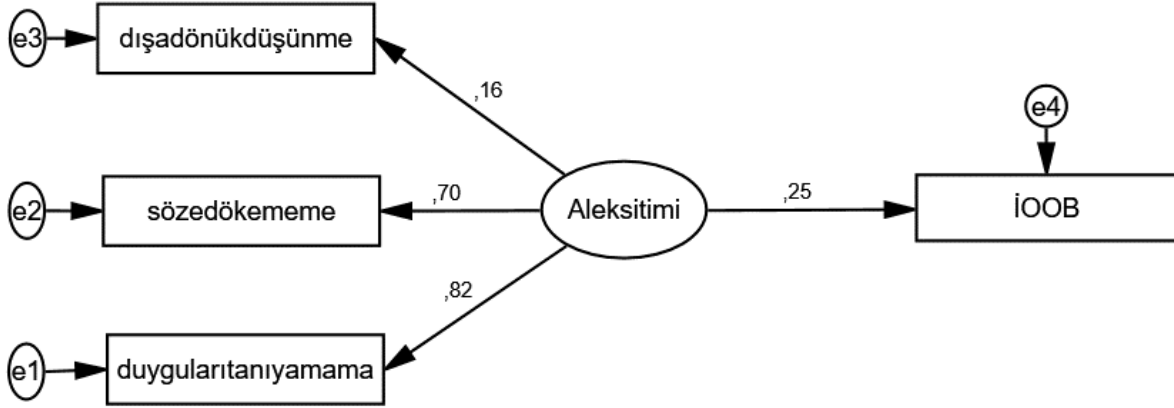
p<.05

Tablo 10 ve Tablo 11’den görüldüğü üzere, yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, internet oyun oynama bozukluğu ortalamalarında algılanan sosyoekonomik düzeyler bakımından anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [ $F_{(2, 397)}=3.504, p=0.031$ ].

Yapılan farklı post hoc testlerinde gruplar arasında anlamlı bir farka rastlanamamıştır. Algılanan sosyoekonomik düzeyin İOOB üzerinde düşük etki büyüklüğüne ( $\eta^2=.017$ ) sahip olduğu saptanmıştır.

#### 4.6. Katılımcılarda aleksitimi puanları doğrudan ya da duygu düzenleme aracılığıyla internet oyun oynama bozukluğunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Katılımcıların aleksitimi puanlarının, internet oyun oynama bozukluğu puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemek için yapısal eşitlik modellemesi (YEM) bağlamında yol analizi tekniği kullanılmıştır. Yapılan analizde; kuramsal veriler göz önünde tutularak değişkenler arasında bir tahmini ilişki örüntüsü belirlenmiştir. Model A (Şekil 2) olarak belirlenen örüntüde, modelin uyum iyiliği değerleri incelenmiş ve tahmini modelin gözlenen verilerle uyumluluğu değerlendirilmiştir.



Şekil 2. Model A: Aleksitiminin internet oyun oynama bozukluğu üzerindeki doğrudan etkisi için yapılan yol analizi

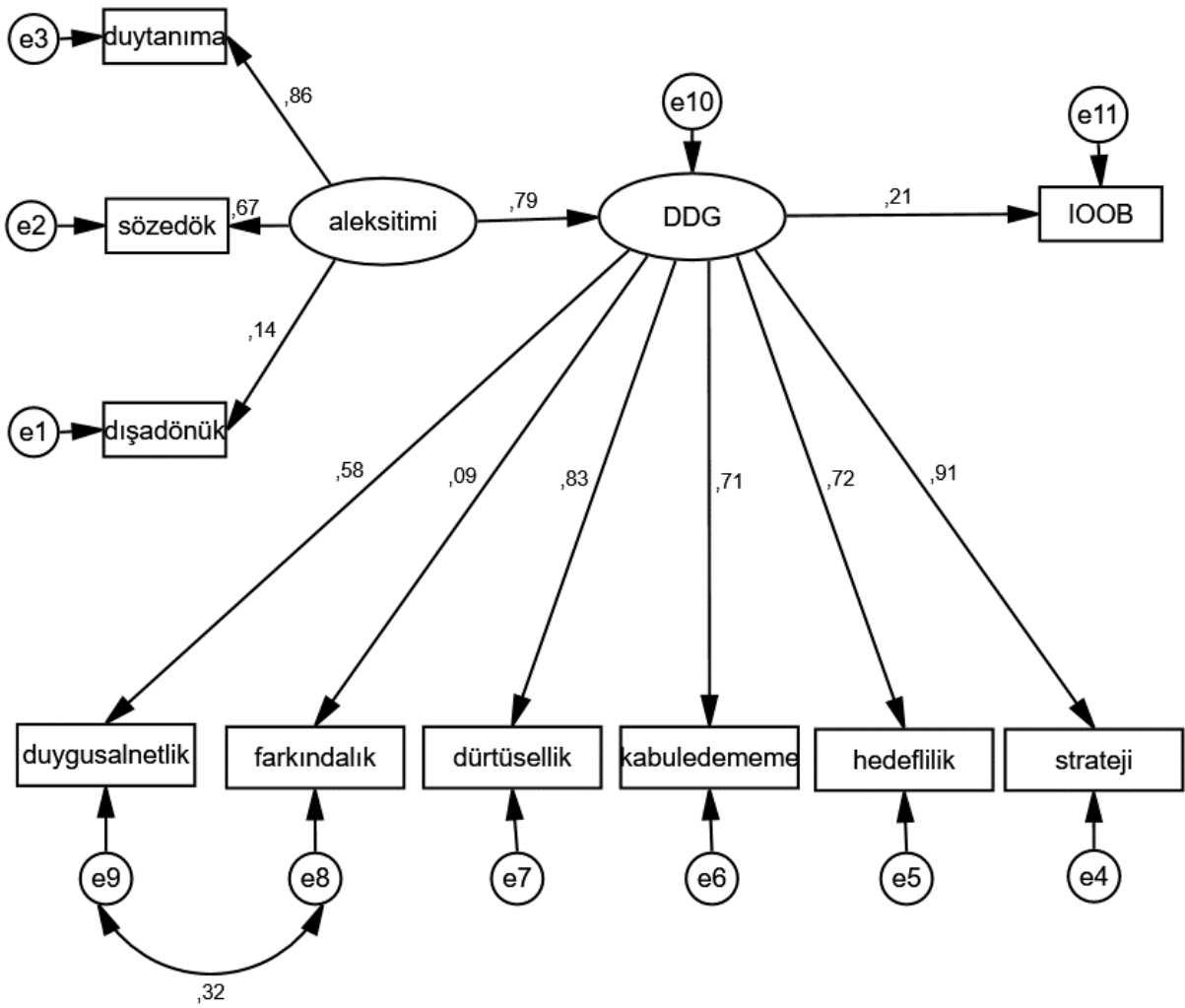
**Tablo 12.** Uyum indeksleri ve modellere ait uyum iyiliği indeksleri

	$\chi^2/sd$	CFI	GFI	RMSEA	NFI
<b>İyi Uyum</b>	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.95 \leq NFI \leq 1.00$
<b>Kabul Edilebilir Uyum</b>	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$.95 \leq CFI < .97$	$.90 \leq GFI < .95$	$.05 < RMSEA \leq .08$	$.90 \leq NFI < .95$
<b>Model A.</b>	.903	1.000	.998	.000	.990
<b>Model B.</b>	4.030	.935	.940	.087	.915

(Schermele-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003)

Şekil 2’de gösterilen Model A’ya ait uyum indeksleri  $\chi^2/sd=.903$  ( $1.806/2$ ), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)=.000, GFI (Goodness of Fit Index)=.998, NFI (Normed Fit Index)=.990 ve CFI (Comparative Fit Index)=1.000 olarak tespit edilmiştir ki, bu değerlerin iyi uyumu temsil ettiği söylenebilir.

Aleksitiminin İOOB üzerindeki doğrudan etkisine bakıldığında, aleksitimi toplam puanlarındaki 1 puanlık artışın İOOB puanlarında .36 puanlık bir artışa ( $\beta=.25, p<.001$ ) neden olduğu görülmektedir. Bir diğer ifade ile aleksitimi puanlarındaki 1 standart sapmalı bir değişim, İOOB puanlarında .25 standart sapmalı bir değişim yaratmaktadır.



**Şekil 3.** Model B: Aleksitiminin duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla internet oyun oynama bozukluğu üzerindeki dolaylı etkisi için yapılan yol analizi

Şekil 3'te görüldüğü üzere Model B, aleksitimi puanlarının, internet oyun oynama bozukluğunu duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek için kurulmuş olan yeni modeldir. Modelde e8 ve e9 arasında görülen kovaryans, modelin uyum indekslerini iyileştirmek amacıyla modifikasyon indeksleri incelenerek yapılmış bir düzeltmedir.

Yapılan yol analizi sonucunda uyum indeksleri  $\chi^2/sd=4.030$  (132.993/33), RMSEA=.087, GFI=.940, NFI=.915 ve CFI=.935 olarak tespit edilmiştir. Schermelle-Engel, Moosbrugger ve Müller'in (2003, s.52) önerdiği uyum iyiliği değerlerine göre (Bkz. Tablo 12) GFI, RMSEA, NFI değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. Bunun yanında model uyumu için Hu ve Bentler (1999) tarafından ( $\chi^2/sd < 5.00$ ) belirtilen kritik

düzeyin Model B’de sağlandığı ( $\chi^2/sd= 4.030$ ) görülmektedir. Aynı şekilde uyum iyiliği için istenen CFI değerinin ( $>.90$ ) de Model B’de sağlandığı (CFI=.935) görülmektedir.

Model B’ye göre; aleksitimideki 1 puanlık artış, DDG puanlarında 9.85 puanlık artışa ( $\beta=.79$ ,  $p=.009$ ) neden olmaktadır. DDG puanlarında 1 puanlık artışın İOOB puanlarında .20 puanlık artışa ( $\beta=.20$ ,  $p<.001$ ) neden olduğu belirlenmiştir. Bir diğer ifade ile aleksitimi puanlarındaki 1 standart sapmalık değişim DDG’de .79 standart sapmalık bir değişime; DDG’deki 1 standart sapmalık değişim de İOOB’da .20 standart sapmalık bir değişime neden olmaktadır. Ayrıca aleksitiminin İOOB üzerindeki dolaylı etkisi de .163 olarak hesaplanmıştır. Oluşan bu etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p= .028$ ).



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Yapılan araştırmanın amacı; aleksitimi ve İOOB arasındaki ilişkide DDG'nin aracı rolünü incelemektir. Bununla birlikte cinsiyet, oyun oynamada harcanan süre, algılanan sosyoekonomik düzey ve sınıf düzeyi değişkenlerinin etkisi çalışmada yer almıştır.

Bu çerçevede, oluşturulmuş olan araştırma soruları istatistiksel analiz yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiş ve elde edilen veriler alanyazına göre tartışılmıştır. Tartışma bölümü, beş ayrı araştırma sorusu; iki bölüm halinde düzenlenerek ele alınmıştır. İlk bölümde İOOB'nin; cinsiyet, sınıf düzeyi, oyun oynama süresi, algılanan sosyoekonomik düzeye göre incelendiği bulguların tartışıldığı bölüm bulunmaktadır. İkinci bölümde ise aleksitiminin İOOB'yi yordayıp yordamadığıyla ilgili bulguların değerlendirilmesi; ayrıca aleksitimi ve İOOB ilişkisinde DDG'nin aracı rolüne ilişkin elde edilen verilerin değerlendirilmesi bulunmaktadır.

#### **5.1. Cinsiyete, algılanan sosyoekonomik düzeye, sınıf düzeyi ve oyun oynama süresine göre internet oyun oynama bozukluğu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?**

Araştırmada elde edilen verilere göre İOOB puan ortalamalarının erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırmanın bulgularına paralel olarak; Taechoyotin ve arkadaşları (2020) Tayland'ın kırsal bir bölgesinde lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada; erkeklerin kız öğrencilerden daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde Almanya'da Wartberg, Kriston ve Thomasius (2020, s.33) ve Türkiye'deki lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada Kıldırın (2019, s.61) erkeklerin kızlara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu belirlemiştir. Kızlarla erkekler arasındaki bu farkın farklı nedenleri olduğu tartışılmaktadır. Bu nedenlerden birinin kızlarla erkekler arasındaki nörolojik farklar olduğu düşünülmektedir. Örneğin kızların erkeklere göre yürütücü kontrol becerilerinin daha iyi olmasının, oyun ipuçlarına karşı daha kararlı durabilmelerini sağladığı düşünülmektedir (Dong ve ark., 2018, s.953). Cinsiyet bağlamında oluşan farklılığın bir diğer nedeninin; oyunların doğasında bulunan rekabetçi yapıya erkeklerin daha çok motive olduğu iddiasıdır (Wartberg, Kriston ve Thomasius, 2020, s.34). Ayrıca erkek öğrencilerin oyun dünyasındaki karakterlerle veya durumlarla, gerçek hayatta deneyimleyemeyeceği durumları (şiddet, ölüm ve yüksek hızda araç kullanmak gibi) deneyimlemeye duyduğu eğilimin daha fazla olduğu tercih edilen oyun türlerinden anlaşılmaktadır. Bunun yanında oyun oynamanın diğer etkinliklere göre daha fazla tercih

edilmesinin erkeklerde kızlara göre görece daha fazla olabileceği; bu nedenle erkeklerin oyunlara daha fazla yöneldikleri söylenebilir (Phan, Jardina, Hoyle ve Chaparro, 2012, s.1500).

Cinsiyet farklılığını ortaya çıkaran etkenlerden biri oyunlarda yönlendirilen karakterlerin özellikleri olabilir. Miller ve Summers (2007, s.741) yaptığı çalışmada erkek oyun karakterlerinin kahraman rolünde ve ana karakter olarak oyunlarda daha fazla yer aldığını; bunun yanında kadın karakterlerin oyunlarda yan veya tamamlayıcı rollerde kendine daha fazla yer bulduğunu tespit etmiştir. Ayrıca erkek karakterlerin oyunlarda daha kaslı, güçlü ve yetenekli olduğu belirtilmektedir. Bu durum genel olarak erkeklerin oyunlara kendilerini daha yakın hissetmelerine katkı sağlayabilir. Son olarak; oyun geliştiricilerinin ve pazarlamacılarının katkısı düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda erkeklerin kadınlara göre oyunlara ve oyun oynamak için gerekli donanımına daha fazla para harcaması nedeniyle oyun üreticileri tarafından daha çok hedeflendikleri düşünülmektedir ([www.newzoo.com](http://www.newzoo.com)).

Araştırmada elde edilen verilerden diğeri; oyun oynama süreleri arttıkça İOOB puan ortalamalarının arttığıdır. Elde edilen bu verinin alanyazınla uyumlu olduğu söylenebilir. Kılıç (2020, s.63) Kırıkkale’de okul sporlarıyla ilgilenen 128 kız ve 135 erkek öğrenciyle bir çalışma yapmıştır. Buna göre 3 saat ve üzeri oyun oynayan bireylerin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının en yüksek olduğu, daha sonra 2 saat oyun oynayan öğrencilerin geldiği ve İOOB puan ortalamaları en düşük olan grubun ise 1 saat ve altı oyun oynarım olarak belirten grup olduğunu belirtmiştir. Benzer biçimde Karagöz (2017, s.45), yaşları 11-13 arasında değişen 740 öğrenciyle yaptığı çalışmada interneti oyun oynama amaçlı kullanma süresi uzadıkça öğrencilerin bilgisayar oyun oynama bağımlılığı puan ortalamalarının yükseldiğini belirlemiştir. Bunun nedeni olarak bireylerin ilişki, yeterlik ve özerklik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için oyun oynama sürelerinin artabileceği düşünülmektedir (Scerri, Anderson, Stravpoulos ve Hu, 2019, s.5). Lei ve arkadaşları (2020, s.4) Çin’de yaptığı bir araştırmada ergenlerin oyunda harcadıkları süreyle İOOB arasında yüksek korelasyon saptamıştır. Bu sonuca benzer olarak yapılan başka bir çalışmada Fumero, Marrero, Bethencourt ve Penate (2020, s.1) İspanya’da 946 ergenle yaptığı çalışmada oyun oynama sürelerinin İOOB ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Bu durum oyun oynama sürelerinin artmasının İOOB için risk faktörü olabileceğini düşündürmektedir. Oyun sürelerinin uzamasına neden olarak; bireylerin içinde buldukları olumsuz duyguları düzenlemekte yaşadıkları zorluk nedeniyle olumsuz duyguların etkisinin uzun sürmesi ve bu

durumda bireylerin oyunları başa çıkma mekanizması olarak kullanılmaları olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen verilere göre İOOB puan ortalamalarının 9. sınıfa ve 10. sınıfa devam eden katılımcılarda 11. sınıf ve 12. Sınıftaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak mevcut çalışmanın bulgularından farklı olarak Kıldıran (2019, s.62) Tekirdağ'da 444 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada sınıf düzeyine göre bir farklılaşmanın olmadığını saptamıştır. Aynı şekilde Kılıç (2020, s.59) okul sporlarıyla ilgilenen 263 öğrenciyle yaptığı çalışmada sınıf düzeyine göre farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer biçimde Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo ve Potenza (2010, s. 1418) yaptığı çalışmada problemlili oyun oynama davranışının sınıf düzeyiyle bir ilişkisi olmadığını belirtmiştir. Mevcut çalışmanın bu bulgusuna benzer şekilde Kağızmanlı'nın (2019, s.54) lise öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada, 9. Sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının diğer sınıflardan daha yüksek olmasına rağmen anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır. Bu durumun nedeni, 11. ve 12. sınıftaki öğrencilerin üniversite sınavı hazırlığına daha motive olmaları, bu nedenle enerjilerini daha çok buna harcadıkları şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca 9. sınıfa devam eden öğrencilerin İOOB puan ortalamalarının yüksek olmasının LGS sınav sürecinden yeni çıkmış olmaları, ortaöğretim sürecine yeni başlamanın getirdiği stresten kaçış ve akranlarıyla sosyalleşme motivasyonu ile daha fazla oyun oynadıkları söylenebilir. Bu konuda yapılacak çalışmaların artmasıyla birlikte anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dair daha net bilgiye ulaşılabilecektir.

Araştırmada elde edilen verilere göre algılanan sosyo-ekonomik düzeydeki farklılık ile İOOB arasında anlamlı bir ilişki saptansa da gruplar arasında farklılığı ortaya koyacak düzeyde bir etki görülmemiştir. Bu çalışmaya benzer olarak Yıldız (2019, s.52) Mersin'de 1119 11. Sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada gelir düzeyi bakımından gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirlemiştir. Aynı şekilde Choo ve arkadaşları (2010, s.828) da ergenlerle yaptıkları çalışmada problemlili oyun oynama davranışının sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bilgin (2015, s.70) 11-13 yaş arası 678 öğrenciyle yaptığı çalışmada bilgisayar oyun bağımlılığı puanlarının düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeydekilerde yüksek sosyo-ekonomik düzeye göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu bulgunun tersi olarak, Horzum (2011, s.56) Sakarya'da 889 ilköğretim öğrencisiyle yaptığı çalışmada yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin düşük ve orta düzeydeki öğrencilere göre bilgisayar bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Yapılan araştırmalarda ortaya farklı sonuçların çıktığı görülmektedir. Bu durumun olası

nedenlerinin dijital oyunların toplumun her kesimine hitap etmesi ve her bireyin kendi motivasyonuna göre oynayabileceği oyunların olduğu düşünülmektedir. Dünya çapında milyonlarca oyuncu olması bu savı desteklemektedir.

## **5.2. Katılımcılarda aleksitimi puanları doğrudan ya da duygu düzenleme aracılığıyla internet oyun oynama bozukluğunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?**

Yapılan çalışmada aleksitimi, DDG ve İOOB arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Buna göre ilk modelde; aleksitiminin İOOB üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bonnaire ve Baptiste'nin (2019, s.521) yaptığı bir çalışmada aleksitimi ve İOOB'nin ilişkili olduğunu belirlemiştir. 159 ergenle yapılan başka bir çalışmada ise düzenli olarak oyun oynayan grubun, oynamayanlara göre aleksitimi düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Gaetan, Brejard ve Bonnet, 2016, s.344).

Test edilen ikinci modelde ise DDG'nin aleksitimi ve İOOB ilişkisinde aracı değişken olduğu belirlenmiştir. Yapılan yol analizinde aleksitiminin DDG üzerinde İOOB üzerindeki etkisine göre daha yüksek bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bunun yanında DDG'nin İOOB üzerindeki etkisinin aleksitimiye göre daha yüksek bir etki olduğu saptanmıştır. İtalya'da yaşları 11-18 arasında değişen 280 ergenle yapılan bir çalışmada DDG'nin İOOB'yi yordadığı belirlenmiştir (Amendola, Spensieri, Guidetti ve Cerutti, 2018, s.1). Estevez, Jauregui, Sanchez-Marcos, Lopez-Gonzalez ve Griffiths (2017, s.534) ise 13-21 yaş aralığındaki 472 ergenle yaptığı çalışmada DDG ve İOOB arasında ilişki olduğunu belirlemiştir. Bu veriler dikkate alındığında DDG'nin aleksitimi ve İOOB arasındaki ilişkide aracı değişken özelliğine sahip olduğu değerlendirilmektedir.

Bunların yanında çalışmada yer alan aleksitiminin DDG ile ilişkili olduğu bulgusuna benzer sonuçlar diğer çalışmalarda da görülmektedir. Yaşları 18-65 aralığındaki alkol bağımlılığı yaşayan 305 bireyle yapılan bir çalışmada aleksitimi ve DDG arasında pozitif korelasyon saptanmıştır (Ghorbani, Khosravani, Bastan ve Ardakani, 2017, s.224). Pandey, Saxena ve Dubey (2011, s.604) 27 aleksitimik ve 26 sağlıklı bireyle yaptığı bir çalışmada aleksitimik bireylerin daha fazla DDG yaşadığını belirlemiştir. 246 erkekle yürütülen bir başka çalışmada ise aleksitiminin DDG'yi yordadığı saptanmıştır (Elmas, Cesur ve Oral, 2017, s.21).

Alanyazın tarandığında bahse konu üç değişkenin bir arada bulunduğu herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak internet bağımlılığının; aleksitimi ve DDG ile ilişkisine dair araştırmalar mevcuttur. Akın (2014, s.34) 205 lise ve üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada aleksitimi ve internet bağımlılığı ilişkisinde DDG'nin aracı olduğunu belirlemiştir.

Khodami ve Shebani (2019, s.1) ise İran’da 243 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada aleksitimi ve DDG’nin internet bağımlılığını yordadığını belirlemiştir.

Yapılan çalışmada yer alan aleksitimi, DDG ve İOOB değişkenleri arasında saptanan ilişkiler, alanyazında yapılmış diğer çalışmalarla birlikte değerlendirilmiştir. Tüm bu çalışmalar göstermektedir ki; bireyin aleksitimik kişilik özelliğinin İOOB’nin ortaya çıkmasında etkili olduğu ve buna ek olarak DDG’nin de aracılık etkisi olduğudur. Dolayısıyla İOOB ele alınırken sadece aleksitiminin değil; DDG’nin de göz önünde tutulması ve tedavi planı oluşturulurken DDG’nin dikkate alınmasının gerekli olduğu görülmektedir. Bu sayede yapılan çalışmanın; İOOB’un tedavi aşamasına yeni bir boyut getireceği düşünülmektedir.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada ergenlerde aleksitiminin internet oyun oynama bozukluğuna etki edip etmediği ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolünün bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Bununla birlikte çalışmada incelenen değişkenlerin oyunda harcanan süre, algılanan sosyoekonomik düzey, cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi özelliklere göre değişip değişmediği de incelenmiştir. Buna göre elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

- 1- Ergenlerde aleksitimik kişilik özelliği ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
- 2- Ergenlerde aleksitiminin hem doğrudan hem de duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla dolaylı olarak, internet oyun oynama bozukluğunu yordadığı bulunmuştur.
- 3- Cinsiyete göre İOOB toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre erkeklerin İOOB toplam puanları kızlara göre anlamlı biçimde daha yüksektir.
- 4- Oyun oynama süresi ile İOOB toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre oyun oynama süresi arttıkça bireylerin İOOB toplam puanlarında artış görülmektedir.
- 5- Algılanan sosyoekonomik düzey ile İOOB toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak etki düzeyi oldukça düşüktür ve gruplar arasında farklılaşma olmadığı saptanmıştır.
- 6- Sınıf düzeyi ile İOOB toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre 9 ve 10. Sınıftaki bireylerin İOOB toplam puanlarının 11 ve 12. Sınıftaki bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

#### 6.2. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

- 1- Yapılan çalışmanın sonuçları yukarıda belirtilmiştir. Ancak bu sonuçlar incelenirken birtakım sınırlılıklar gözden kaçırılmamalıdır. Yapılan çalışmada özdeğerlendirmeye dayalı ölçekler kullanıldığı için elde edilen verilerin, kendini tanıma ve ifade etme becerilerinden etkilenme ihtimali bulunmaktadır.

- 2- Bu çalışma tek bir devlet okulunda yapılmıştır. Bundan sonraki çalışmaların temsil ediciliği yüksek daha farklı gruplar üzerinde yapılması önerilmektedir.
- 3- Gelecekte yapılacak araştırmaların oyun türlerine göre ayırt edilerek yapılacak olması önerilmektedir. Bunun ergenlerle İOOB konusunda çalışırken bireylerin daha doğru değerlendirilebilmesine yardımcı olacağı ve oyun oynama davranışlarına yönelik daha etkili yöntemlerin geliştirilmesini sağlayacağı düşünülmektedir.
- 4- Ruh sağlığı çalışanlarının; İOOB'la çalışırken dijital oyunların özelliklerini ve ergenler üzerindeki etkilerini daha yakından tanıması gerekmektedir (Gaetan, Brejard ve Bonnet, 2016, s.348).
- 5- Ergenlerin gelişimsel zorlukları başarıyla aşmalarına yardımcı olmak için etkili eğitim ve müdahale programlarına ihtiyaç duyulabilir. Bu açıdan aile hedefli ve okul temelli eğitim veya önleme programlarının geliştirilmesi önerilmektedir (Wang ve ark., 2014, s.8).
- 6- Ev içinde dijital oyunlara erişim sağlayabilen cihazların olmadığı alanlar belirlenebilir. Bu alanlarda örgü, yapboz yapma veya kutu oyunları gibi etkinlikler için zaman oluşturulabilir (Sayar ve Yalaz, s.443).
- 7- Ülkemizde yapılacak çalışmalarda dijital oyun bağımlılığının yaşa göre yaygınlığının araştırılarak risk haritasının çıkarılması gerekmektedir (Dijital Bağımlılık Çalıştayı).
- 8- Aile üyeleri kendi oynadıkları oyun türü ve süresi konusu da dâhil olmak üzere çocuğa uygun rol model olmalıdır (Dijital Bağımlılık Çalıştayı).
- 9- Aileler oyunu, ödül, ceza, oyalama, susturma, uyutma, yemek yedirme gibi amaçlarla çocuğa sunmamalıdır (Dijital Bağımlılık Çalıştayı).
- 10- Ruh sağlığı uzmanları duygu tanıma güçlüğü çeken bireylerde yeniden ebeveynlik ve atılganlık becerilerini geliştirmeyi hedefleyen müdahaleleri kullanabilir (Aydın, Güçlü, Ünal-Aydın ve Spada, 2020, s.6).
- 11- İOOB ile çalışan ruh sağlığı uzmanlarının bireylerin içinde bulunduğu olumsuz duyguların kısır döngüsünü kırmak için duygu düzenleme stratejilerini etkili biçimde kullanmakla ilgili psikoeğitim vermesi ve duygu düzenlemeyle ilgili terapi hedefleri oluşturması önerilmektedir.
- 12- Okullarda duygu düzenleme becerileriyle ilgili önleyici rehberlik çalışmalarına yer verilmesi gerekmektedir.
- 13- Ebeveynlerin diyaloglarında duygularla ilgili konuşmalara yer vermesi ve çocuklarını bu konuda cesaretlendirmesi gerekmektedir. Bu durumun bireylerin duygularını tanıma ve ifade etmesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Açıkgöz, F. Y., ve Yalman, A. (2018). Dijital oyunların çocukların kişilik ve davranışları üzerinde etkisi: Gta 5 oyunu örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 30, 163–180.
- Adanır, A. S., Doğru, H., ve Özatalay, E. (2016). Oyuna adanmış yaşam : Bir olgu sunumu üzerinden internet oyun oynama bozukluğuna kısa bir bakış. *Türk Aile Hekimi Dergisi*, 20(2), 85–90. <https://doi.org/10.15511/tahd.16.21685>
- Akdur, S., ve Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne*, 5(9), 71–88. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-09-04>
- Akın, İ. (2014). *Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Aldao, A., ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974–983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve 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>
- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V., ve Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, 25, 10–17.
- American Psychiatric Association. (2013). *DSM 5. Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- Anderson, L. K., Claudat, K., Cusack, A., Brown, T. A., Trim, J., Rockwell, R., Nakamura, T., Gomez, L. ve Kaye, W. H. (2018). Differences in emotion regulation difficulties among adults and adolescents across eating disorder diagnoses. *Journal of Clinical Psychology*, 1–7. <https://doi.org/10.1002/jclp.22638>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video

- games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Arcan, K., ve Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: Aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46–56.
- Arıca, O. T. (2015). *Siber Alemin Avatar Çocukları* (1. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Arıca, O. T., Dinç, M., Yay, M., ve Griffiths, M. D. (2018). İnternet oyun oynama bozukluğu ölçeği kısa formu'nun (İOOBÖ9-KF) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 615–636. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0027>
- Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Aydın, O., Güçlü, M., Ünal-Aydın, P. ve Spada, M. M. (2020). Metacognitions and emotion recognition in Internet Gaming Disorder among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100296.
- Bagby, M., Parker, J. D. A., ve Taylor, G. J. (1994). The twenty-item toronto alexithymia scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23–32.
- Barger, A. H., ve Holmes, J. M. (2017). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, 68, 388–394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.029>
- Batıgün, A. D., ve Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105–114.
- Bedir, D., Erhan, S. E., ve Akkuş, Y. (2019). Bilgisayar oyun bağımlılığı sporcuların psikolojik becerilerini etkiler mi? *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1).
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., ve Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy Journal*, 46, 1230–1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>

- Beziroğlu, M. (2018). *Kompulsif satın alma, bilişsel duygu düzenleme ve davranışsal inhibisyon, davranışsal aktivasyon sistemleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bilgin, H. C. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Blanchard, B. E., Stevens, A., Cann, A. T., ve Littlefield, A. K. (2019). Addictive behaviors regulate yourself: Emotion regulation and protective behavioral strategies in substance use behaviors. *Addictive Behaviors*, 92, 95–101. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.020>
- Blasi, M. Di, Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. Lo, Tosto, C., Billieux, J., ve Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 25–34. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- Bonnaire, C., ve Baptista, D. (2019). Internet gaming disorder in male and female young adults: The role of alexithymia, depression, anxiety and gaming type. *Psychiatry Research*, 272(2019), 521–530. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.158>
- Bozkurt, H., Sahin, S., ve Zoroglu, S. S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235–247. <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>
- Bradley, B., DeFife, J. A., Guarnaccia, C., Phifer, J., Fani, N., Ressler, K. J., ve Westen, D. (2011). Emotion dysregulation and negative affect: Association with psychiatric symptoms. *Journal Clinic Psychiatry*, 72(5), 685–691. <https://doi.org/10.4088/JCP.10m06409blu.Emotion>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (18. Baskı). Ankara: Yorum Matbaacılık.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>

- Casale, S., Caplan, S., ve Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>
- Choi, S., Kim, H., Kim, G., Yeongju, Y., Park, S., Lee, J.-Y., ... Kim, D.-J. (2014). Similarities and differences among Internet gaming disorder , gambling disorder and alcohol use disorder : A focus on impulsivity and compulsivity. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 246–253. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.6>
- Choo, H., Gentile, D., Sim, T., Li, D. D., Khoo, A., ve Liau, A. (2010). Pathological video-gaming among Singaporean youth. *Annals Academy of Medicine*, 39(11 ), 822-829.
- Çırcır, O. (2018). *Ergenlerde, okul tükenmişlik düzeylerinin aleksitimi ve okul iklimi açısından yordanması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Clarke, R. I., Lee, J. H., ve Clark, N. (2015). Why video game genres fail: A classificatory analysis. *Games and Culture*, 1–21. <https://doi.org/10.1177/1555412015591900>
- Coëffec, A., Romo, L., Cheze, N., Riazuelo, H., Plantey, S., Kotbagi, G., ve Kern, L. (2015). Early substance consumption and problematic use of video games in adolescence. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00501>
- Cole, P., Michel, M. K., ve Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 73–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/1166139>
- Coriale, G., Bilotta, E., Leone, L., Cosimi, F., Porrari, R., Rosa, F. De, ve Ceccanti, M. (2012). Addictive Behaviors Avoidance coping strategies , alexithymia and alcohol abuse : A mediation analysis. *Addictive Behaviors*, 37(11), 1224–1229. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.05.018>
- Crujisen, R. van der, Murphy, J., ve Bird, G. (2019). Alexithymic traits can explain the association between puberty and symptoms of depression and anxiety in adolescent females. *Plos One*, 14(1), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210519>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195.

- Demetrovics, Z., Urban, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Griffiths, M. D., Papay, O., Kökönyei, G., Felvinczi, K. ve Olah, A. (2012). The development of the problematic online gaming questionnaire (POGQ). *Plos One*, 7(5), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0036417>
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., Reindl, A., Agoston, C., Kertesz, A. ve Harmath, E. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior Research Methods*, 43, 814–825. <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0091-y>
- Dereboy, F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 157–165.
- Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D., ve Potenza, M. N. (2010). Video-gaming among high school students: health correlates, gender differences, and problematic gaming. *Pediatrics*, 126(6), e1414-e1424.
- Dijital Oyunlar 2017 Raporu (2017). <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/82MsL.pdf> 10 Ekim 2020'de görülmüştür.
- Dijital Oyunlar Raporu 2019 (2019). <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/RjARy.pdf> 9 Ekim 2020'de görülmüştür.
- Dong, G., ve Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7–11. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.07.005>
- Dong, G., Wang, Z., Wang, Y., Du, X., ve Potenza, M. N. (2018). Gender-related functional connectivity and craving during gaming and immediate abstinence during a mandatory break: Implications for development and progression of Internet gaming disorder. *Progress in Neuropsychopharmacology ve Biological Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2018.04.009>
- Dong, G., Zheng, H., Liu, X., Wang, Y., Du, X., ve Potenza, M. N. (2018). Gender-related differences in cue-elicited cravings in Internet gaming disorder: The effects of deprivation. *Journal of Behavioral Addiction*, 7(4), 953–964. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.118>
- Dreier, M., Wölfling, K., Duven, E., Giralt, S., Beutel, M. E., ve Müller, K. W. (2017). Free-

- to-play: About addicted whales, at risk dolphins and healthy minnows. Monetization design and internet gaming disorder. *Addictive Behaviors*, 64, 328–333. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.008>
- Eichenbaum, A., Kattner, F., Bradford, D., Gentile, D. A., Choo, H., Chen, V., Khoo, A. ve Green, S. (2015). Journal of addictive rehabilitation the role of game genres and the development of internet gaming disorder in school- aged children. *Journal of Addictive Behaviors, Therapy ve Rehabilitation*, 4(3), 1–7. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4172/2324-9005.1000141>
- Elmas, H. G., Cesur, G., ve Oral, E. T. (2017). Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1), 17–24. <https://doi.org/10.5080/u13779>
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25–33.
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-gonzález, H., ve Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534–544. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Fauth-Bühler, M., ve Mann, K. (2017). Addictive behaviors neurobiological correlates of internet gaming disorder: Similarities to pathological gambling. *Addictive Behaviors*, 64, 349–356. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.004>
- Feng, W., Ramo, D. E., Chan, S. R., ve Bourgeois, J. A. (2017). Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998–2016. *Addictive Behaviors*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.06.010>
- Ferguson, C. J., Coulson, M., ve Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health , academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research*, 45, 1573–1578. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.09.005>
- Frederickson, J. J., Messina, I., ve Grecucci, A. (2018). Dysregulated anxiety and dysregulating defenses: Toward an emotion regulation informed dynamic psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 9(November), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02054>

- Freud, A. (1958). Adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 13(1), 255–278.
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *1976*, 337–342.
- Fumero, A., Marrero, R. J., Bethencourt, J. M. ve Peñate, W. (2020). Risk factors of internet gaming disorder symptoms in Spanish adolescents. *Computers in Human Behavior*, 111. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106416>
- Gaetan, S., Bregard, V., ve Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, 61, 344–349. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.027>
- Garland, E. L., Bell, S., Atcley, R. ve Froeliger, B. (2018). *The Oxford Handbook of Emotion Dysregulation*. <https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780190689285.001.0001/oxfordhb-9780190689285-e-23>.
- Gatta, M., Facca, I., Colombo, E., Svanellini, L., Montagnese, S., ve Schiff, S. (2014). Alexithymia, psychopathology and alcohol misuse in adolescence: A population based study on 3556 teenagers. *Neuroscience and Medicine*, 5, 60–71. <https://doi.org/10.4236/nm.2014.51009>
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18. *A Journal Of The Association For Psychological Science*, 20(5), 594–603.
- Ghorbani, F., Khosravani, V., Ardakani, R. J., Alvani, A., ve Akbari, H. (2017). The mediating effects of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between alexithymia and physical symptoms: Evidence from Iranian asthmatic patients. *Psychiatry Research*, 247, 144–151. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.015>
- Ghorbani, F., Khosravani, V., Bastan, F. S., ve Ardakani, R. J. (2017). The alexithymia, emotion regulation, emotion regulation difficulties, positive and negative affects, and suicidal risk in alcohol-dependent outpatients. *Psychiatry Research*, 252, 223–230. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.03.005>
- Gibbons, J. A., ve Bouldin, B. (2019). Videogame play and events are related to unhealthy emotion regulation in the form of low fading affect bias in autobiographical memory.

- Consciousness and Cognition*, 74, 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2019.102778>
- Gillespie, S. M., Garofalo, C., ve Velotti, P. (2018). Emotion regulation, mindfulness and alexithymia: Specific or general impairments in sexual, violent and homicide offenders? *Journal of Criminal Justice*, 58, 56–66. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2018.07.006>
- Global Games Market Report*, (2019). <https://newzoo.com/insights/articles/the-global-games-market-will-generate-152-1-billion-in-2019-as-the-u-s-overtakes-china-as-the-biggest-market/> 25 Ocak 2020'de görülmüştür.
- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., ve Ribas, J. (2018). Association between internet gaming disorder or pathological video-game use and comorbid psychopathology: A comprehensive review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(668), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040668>
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development , factor structure , and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale 1. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 1–12.
- Griffiths, M. (2005). A ‘ components ’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2008). Diagnosis and management. *Directions in Addiction TreatmentvePrevention*, 12(5), 27–42. [https://doi.org/10.1016/1062-1458\(95\)92331-E](https://doi.org/10.1016/1062-1458(95)92331-E)
- Griffiths, M. D., ve Meredith, A. (2009). Videogame Addiction and its Treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 247–253. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9118-4>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J., ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *American Psychological Association*, 151–164.

- Grüsser, S. M., Thalemann, R., ve Griffiths, M. D. (2007). Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychology and Behavior*, 10(2), 290–292. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9956>
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., ve Çitak, S. (2009). The turkish version of the 20-item toronto alexithymia scale (Tas-20): Reliability, validity and factorial structure reliability and factorial validity of the turkish version of the 20-item toronto alexithymia scale (tas-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(September), 214–220.
- Gündüz, U. (2011). Kitlese katılımlı çevrimiçi rol yapma (MMPORG) oyunlarının ergenlerdeki etkileri üzerine bir bağımlılık araştırması. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 102–125.
- Guzzo, G., Pace, U., Cascio, L., Craparo, G., ve Schimmenti, A. (2013). Bullying victimization, post-traumatic symptoms and the mediating role of alexithymia. *Child Indicators Research*. <https://doi.org/10.1007/s12187-013-9206-6>
- Han, D. H., Kim, S. M., Bae, S., Renshaw, P. F., ve Anderson, J. S. (2015). Brain connectivity and psychiatric comorbidity in adolescents with Internet gaming disorder. *Addiction Biology*, 22, 802–812. <https://doi.org/10.1111/adb.12347>
- Hile, K. (2010). *Technology 360 Video Games*. Detroit: Lucent Books.
- Hilt, Hanson, Polak, (2011). Encyclopedia of Adolescence. *Emotion Dysregulation*. (1. Baskı) içinde (s.161-169). New York: Springer-Verlag.
- Hollett, K. B., ve Harris, N. (2020). Dimensions of emotion dysregulation associated with problem video gaming. *Addiction Research ve Theory*, 28(1), 38–45. <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1579801>
- Honkalampi, K., Tolmunen, T., Hintikka, J., Rissanen, M., Kylma, J., ve Laukkanen, E. (2009). The prevalence of alexithymia and its relationship with youth self-report problem scales among finnish adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 50, 263–268. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.08.007>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).

[https://en.wikipedia.org/wiki/Simulation\\_video\\_game](https://en.wikipedia.org/wiki/Simulation_video_game). 29 Nisan 2020'de ulaşıldı.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Sports\\_game](https://en.wikipedia.org/wiki/Sports_game) 29 Nisan 2020'de ulaşıldı.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Racing\\_video\\_game](https://en.wikipedia.org/wiki/Racing_video_game) 29 Nisan 2020'de ulaşıldı.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Casual\\_game#Casual\\_Games\\_Association](https://en.wikipedia.org/wiki/Casual_game#Casual_Games_Association) 29 Nisan 2020'de ulaşıldı.

[https://icd.who.int/ct11/icd11\\_mms/en/release](https://icd.who.int/ct11/icd11_mms/en/release) 22 Nisan 2020'de ulaşıldı.

<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1602669465> 6 Ekim 2020'de ulaşıldı.

<https://newzoo.com/insights/articles/male-and-female-gamers-how-their-similarities-and-differences-shape-the-games-market/> 27 Temmuz 2020'de ulaşıldı.

<https://sozluk.gov.tr/> 29 Nisan 2020 de ulaşıldı.

<http://www.yedam.org.tr/bagimli-oldugumu-nasil-anlarim> 15 Ocak 2020 de ulaşıldı.

Hu, L. T. ve Bentler, P.M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* 6(1), 1-55.

İyidir, B. (2019). *İstanbul'da yeme bağımlılığı ile aleksitimi ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Jazaieri, H., Urry, H. L., ve 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, H., Lee, H. K., Kwon, Y. S., Yim, H. W., ve Lee, S. Y. (2019). Gaming disorder and bidirectional relationships with aggression and impulsivity. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 31, 69–75. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.12.003>

Jeong, H., Yim, H. W., Jo, S. J., Lee, S. Y., Lee, H. K., Gentile, D. A., ... Choi, J. S. (2020). Gaming patterns and related symptoms in adolescents using cluster analysis: Baseline results from the Internet User Cohort for Unbiased Recognition of Gaming Disorder in Early Adolescence (iCURE) study. *Environmental Research*, 182, 109105. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2019.109105>

Joukamaa, M., Taanila, A., Miettunen, J., Karvonen, J. T., Koskinen, M., ve Veijola, J.

- (2007). Epidemiology of alexithymia among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, 63, 373–376. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.01.018>
- Kaess, M., Parzer, P., Mehl, L., Weil, L., Strittmatter, E., Resch, F., ve Koenig, J. (2017). Psychoneuroendocrinology stress vulnerability in male youth with internet gaming disorder. *Psychoneuroendocrinology*, 77, 244–251. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.01.008>
- Kağızmanlı, N. (2019). *Ergenlerde beş faktör kişilik özelliklerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi, Bayburt.
- Karagöz, B. D. (2017). *İnternet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı yaygınlığının, ilişkili etkenlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., Rooij, A. Van, Maurage, P., Carras, M., ... Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Society for the Study of Addiction*, 1–7. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Kaya, E., Erden, D., Kayar, A. H., ve Kıralp, M. Z. (2010). Fibromiyalji sendromu olan kadın hastalarda aleksitimi, mizaç ve karakter özellikleri. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 56, 105–110. <https://doi.org/10.4274/tftr.56.105>
- Khodami, M. A., ve Sheibani, L. (2019). An investigation on negative activity, alexithymia, emotion regulation and internet addiction in a sample of high school students: A randomized controlled trial. *Annales Medico-Psychologiques*. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.10.007>
- Kıldiran, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin zorbalıkla baş etme düzeyleri ve zorbalık eğilimi düzeyleri ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kılıç, M. A. (2020). *15-18 yaş arası okul sporlarına katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

- Kiraly, O., Griffiths, M. D., Urban, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., ... Demetrovics, Z. (2014). Problematic Internet Use and Problematic Online Gaming Are Not the Same: Findings from a Large Nationally Representative Adolescent Sample. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 17(12), 1–6. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0475>
- Kirriemuir, J. (2006). A History Of Digital Games. *Understanding Digital Games*. (1. Baskı) içinde (s.21-35). Oxford: The Alden Press.
- Klonsky, E. D. (2009). The functions of self-injury in young adults who cut themselves : Clarifying the evidence for affect-regulation. *Psychiatry Research*, 166, 260–268. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.02.008>
- Ko, C.-H., Wang, P.-W., Liu, T.-L., Chen, C.-S., Yen, C.-F., ve Yen, J.-Y. (2017). The adaptive decision-making, risky decision and decision-making style of internet gaming disorder. *European Psychiatry*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.05.020>
- Kober, H. (2014). Emotion regulation in substance use disorders. *In Handbook Of Emotion Regulation*, 428–446.
- Koçak, H., ve Köse, Z. (2014). Ergenlerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve sosyalleşme süreçleri üzerine bir araştırma (Kütahya ili örneği). *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21–32.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1–2), 183–212.
- Kring, A. M., ve Werner, K. H. (2004). “Emotion regulation and psychopathology,” içinde *The Regulation of Emotion*, ed. Philippot P. ve Feldman R.S. (Hove: Psychology Press), 359–385.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17–31.
- Kuloğlu, M., Sağlam, S., Korkmaz, S., Sağlam, S., Gürok, M. G., Üstün, S. K., ve Bulut, S. (2013). Multipl skleroz hastalarında mizaç karakter özellikleri ve aleksitimi düzeyi.

- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: Current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, Vol. 6, pp. 125–137. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476>
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012a). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2012b). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health Addiction*, 10, 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Kuyucu, E. (2018). *Ergenlerdeki aleksitimik özellikler ile kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Lei, W., Liu, K., Zeng, Z., Liang, X., Huang, C., Gong, K., ... ve Chen, J. (2020). The psychometric properties of the Chinese version internet gaming disorder scale. *Addictive Behaviors*, 106392.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2011a). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27, 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2011b). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 38–47. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9558-x>
- Lew-Starowicz, M., Lewczuk, K., Nowakowska, I., Kraus, S., ve Gola, M. (2019). Compulsive sexual behavior and dysregulation of emotion. *Sexual Medicine Reviews*, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2019.10.003>
- Lin, P.-Y., Lin, H.-C., Lin, P.-C., Yen, J.-Y., ve Ko, C.-H. (2020). The association between Emotional Regulation and Internet Gaming Disorder. *Psychiatry Research*, 289, 113060. doi:10.1016/j.psychres.2020.113060
- Linehan, M. M., Bohus, M., ve Lynch, T. R. (2007). Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation* (s. 583). New York: The Guilford Press.

- Lopez-fernandez, O., Honrubia-serrano, M. L., Baguley, T., ve Griffiths, M. D. (2014). Pathological video game playing in spanish and british adolescents: Towards the exploration of internet gaming disorder symptomatology. *Computers In Human Behavior*, *41*, 304–312. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.011>
- Lumley, M. A., ve Roby, K. J. (1995). Alexithymia and pathological gambling. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *63*, 201–206.
- Lundh, L., ve Broman, J.-E. (2006). Alexithymia and insomnia. *Personality and Individual Differences*, *40*, 1615–1624. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.026>
- Malone, T. W. (1981). Toward a theory of intrinsically motivating instruction. *Cognitive Science*, *4*, 333–369.
- Marchica, L. A., Mills, D. J., Keough, M. T., Montreuil, T. C., ve Derevensky, J. L. (2019). Emotion regulation in emerging adult gamblers and its mediating role with depressive symptomology. *Journal of Affective Disorders*, *258*, 74–82. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.07.078>
- Mccooy, L. (2010). *Career Launcher: Video Games*. New York: Infobase Publishing.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., ve Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, *58*(1), 9–31. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00246>
- McRae, K. ve Zanolia, P. (2018). *The Oxford Handbook of Emotion Dysregulation*. <https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780190689285.001.0001/oxfordhb-9780190689285-e-4> 13.04.2020 tarihinde görülmüştür.
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., ve Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, *14*(10), 591–596. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Merwin, R. M., Moskovich, A. A., Wagner, H. R., Lorie, A. R., Craighead, L. W., ve Zucker, N. L. (2013). Emotion regulation difficulties in anorexia nervosa: Relationship to self-perceived sensory sensitivity. *Cognition and Emotion*, *27*(3), 441–452. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.719003>

- Mestre-Bach, G., Fernandez-Aranda, F., Jimenez-Murcia, S., ve Potenza, M. N. (2020). Emotional regulation in gambling disorder. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 31, 12–18. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.10.014>
- Miller, M. K., ve Summers, A. (2007). Gender differences in video game characters' roles, appearances, and attire as portrayed in video game magazines. *Sex roles*, 57(9), 733-742.
- Motan, İ., ve Gençöz, T. (2007). Aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 333–343.
- Müller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., ... Tsitsika, A. (2014). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24(5), 565–574. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0611-2>
- Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 199–206.
- Neumann, A., Lier, P. A. C. Van, Gratz, K. L., ve Koot, H. M. (2009). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*, 1–12. <https://doi.org/10.1177/1073191109349579>
- Nurulleyeva, N. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve üstbilişsel sorun arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Oram, R., Ryan, J., Rogers, M., ve Heath, N. (2017). Emotion regulation and academic perceptions in adolescence. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 22(2), 162–173. <https://doi.org/10.1080/13632752.2017.1290896>
- Orman, N. K., ve Arıca, O. T. (2019). Aşırı dijital oyun oynama davranışında anne tutumu ve benlik kontrolünün etkisi. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 1(1), 40–42. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.special1.11>
- Özbay, A. (2013). *Ergenlerde siber zorbalık, siber mağduriyet, aleksitimi ve öfke* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, Y., Özyurt, G., Tufan, A. E., ve Pekcanlar, A. A. (2018). Dikkat eksikliği ve

- hiperaktivite bozukluğunda duygu düzenleme güçlükleri ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 198–211. <https://doi.org/10.18863/pgy.358101>
- Pandey, R., Saxena, P., ve Dubey, A. (2011). Emotion regulation difficulties in alexithymia and mental health. *Europe's Journal of Psychology*, 7(4), 604–623.
- Pápay, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Kökönyei, G., ... Demetrovics, Z. (2013). Psychometric properties of the problematic online gaming questionnaire short-form and prevalence of problematic online gaming in a national sample of adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(5), 340–348. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0484>
- Parker, J. D. A., Austin, E. J., Hogan, M. J., Wood, L. M., ve Bond, B. J. (2005). Alexithymia and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 38, 1257–1267. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.008>
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., ve Bagby, R. M. (1998). Alexithymia: Relationship with ego defense and coping styles. *Comprehensive Psychiatry*, 39(2), 91–98.
- Pawlikowski, M., ve Brand, M. (2011). Excessive internet gaming and decision making: Do excessive world of warcraft players have problems in decision making under risky conditions? *Psychiatry Research*, 188(3), 428–433. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.05.017>
- Peng, W., ve Liu, M. (2010). Online gaming dependency: A preliminary study in china. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 13(3), 329–333. <https://doi.org/10.1089/cybe.2009.0082>
- Phan, M. H., Jardina, J. R., Hoyle, S., & Chaparro, B. S. (2012). *Examining the Role of Gender in Video Game Usage, Preference, and Behavior. Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 56(1), 1496–1500. doi:10.1177/1071181312561297
- Piasecka, J., Bertschinger, E. J., Tudor, M. E., ve Sukhodolsky, D. G. (2018). Assessing and treating emotion dysregulation and anger management. In *The Clinician's Guide to Treatment and Management of Youth with Tourette Syndrome and Tic Disorders*, 257–278. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811980-8.00012-1>

- Pisani, A. R., Wyman, P. A., Karen, M. P., Schmeelk-Cone, K., Goldston, D. B., Gould, Y. X., ve Gould, M. S. (2013). Emotion regulation difficulties, youth–adult relationships and suicide attempts among high school students in underserved communities. *Journal of Youth Adolescence*, 42, 807–820. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9884-2>
- Pontes, H. M., ve Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>
- Rajab, A. M., Zaghoul, M. S., Enabi, S., Rajab, T. M., Al-Khani, A. M., Basalah, A., ... Saquib, N. (2020). Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents. *Addictive Behaviors Reports*. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100261>
- Rideout, V., ve Robb, M. B. (2019). *The Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2019*. San Francisco, CA: Common Sense Media.
- Rooij, A. J. Van, Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Eijnden, R. J. J. M. Van Den, ve Mheen, D. Van De. (2010). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106, 205–212. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- Rufat, S., Coavoux, S., ve Minassian, H. ter. (2014). *Situating play cultures. A survey of videogame players and practices in france*.
- Rugancı, N., ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442–455. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Ryu, H., Lee, J., Choi, A., Park, S., Kim, D., ve Choi, J.-S. (2018). The relationship between impulsivity and internet gaming disorder in young adults: Mediating effects of interpersonal relationships and depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(458), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030458>
- Sabatier, C., Cervantes, D. R., Torres, M. M., Rios, O. H. D. los, ve Sañudo, J. P. (2017). Emotion regulation in children and adolescents: Concepts, processes and influences. *Psicología Desde El Caribe*, 34(1).

- Sağlık Bakanlığı. (2019). *Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı Sonuç Raporu*. <https://sggm.saglik.gov.tr/TR,53949/dijital-oyun-bagimliliği-calistayi.html> 02.06.2020 tarihinde görülmüştür.
- Sakkinen, P., Kaltiala-Herno, R., Ranta, K., Haataja, R., ve Joukamaa, M. (2007). Psychometric properties of the 20-item toronto alexithymia scale and prevalence of alexithymia in a Finnish adolescent population. *Psychosomatics*, 48(2). <https://doi.org/10.1176/appi.psy.48.2.154>
- Salen, K., ve Zimmerman, E. (2004). *Rules of Play- Game Design Fundamentals*. Londra: The MIT Press Cambridge, Massachusetts.
- Sarıtaş-Atalar, D., Gençöz, T., ve Özen, A. (2014). Confirmatory factor analyses of the difficulties in emotion regulation scale (DERS) in a Turkish adolescent sample. *European Journal Of Psychological Assessment*, 67–74. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000199>
- Saunders, J. B., Hao, W., Long, J., King, D. L., Mann, K., Fauth-Bühler, M., ... Vladimir, P. (2017). Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management and prevention. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 271–279. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.039>
- Sayar, K., Öztürk, M., ve Acar, B. (2000). Aşırı dozda ilaç alımıyla intihar girişiminde bulunan ergenlerde psikolojik etkenler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10, 133–138.
- Sayar, K. ve Yalaz B. (2019). *Ağ Sanal Dünyada Gerçek Kalmak* (1. Baskı). İstanbul: Kapı Yayınevi.
- Scerri, M., Anderson, A., Stavropoulos, V., ve Hu, E. (2019). Need fulfilment and internet gaming disorder: A preliminary integrative model. *Addictive Behaviors Reports*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100144>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23–74.
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., ve Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction

- severity in a sample of Italian high school students. *Scientific World Journal*, 2014, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2014/504376>
- Sevindi, T. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Samsun Üniversitesi, Samsun.
- Sezen, T. İ. ve Sezen, D. (2011). Dijital oyun tarihinin dönüm noktaları. *Dijital Oyunlar* (2. Baskı) içinde (s.249-286). İstanbul: Derin Yayınları.
- Sifneos, P E. (1973). The Prevalence of ‘Alexithymie’ Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255–262.
- Sifneos, P E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect and creativity. *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 287–292. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(18\)30480-5](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(18)30480-5)
- Sifneos, Peter E., Apfel-Savitz, R., ve Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of “alexithymia.” *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 47–57.
- Silk, J. S., Steinberg, L., ve Morris, A. S. (2003). Adolescents’ emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880.
- Sioni, S. R., Burleson, M. H., ve Bekerian, D. A. (2017). Behavior Internet gaming disorder : Social phobia and identifying with your virtual self. *Computers in Human Behavior*, 71, 11–15. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.044>
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M., ve Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3, 235–241.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., ve Danoff-burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1150–1169. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.6.1150>
- Suak, S. (2019). *Lisede okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi karakter özelliği ve gözlerden zihin okuma becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

- Subramaniam, M., Chua, B. Y., Abdin, E., Pang, S., Satghare, P., Vaingankar, J. A., ... Chong, S. A. (2016). Prevalence and correlates of internet gaming problem among internet users: Results from an internet survey. *Annals of the Academy of Medicine Singapore*, 45(5), 174–183.
- Süsen, Y. (2017). *The role of affect-related smoking outcome expectancies in relations between emotion dysregulation/negative urgency and smoking dependence* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Şahin, R. A. (1991). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 25-30.
- Taechoyotin, P., Tongrod, P., Thaweerungruangkul, T., Towattananon, N., Teekapakvisit, P., Aksornpusitpong, C., ... Piyaraj, P. (2020). Prevalence and associated factors of internet gaming disorder among secondary school students in rural community , Thailand: A cross - sectional study. *BMC Res Notes*, 13(11), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13104-019-4862-3>
- Taylor, G. J., Michael Bagby, R., ve Parker, J. D. A. (1991). The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153–164. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(91\)72086-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(91)72086-0)
- TC Hazine ve Maliye Bakanlığı Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası.
- Türkiye Oyun Sektörü 2019 Raporu (2019). <https://www.gaminginturkey.com/turkiye-oyun-sektoru-raporu-2019.pdf> 9 Ekim 2020’de görülmüştür.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2018). *Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı Sonuç Raporu*. Ankara. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tian, M., Tao, R., Zheng, Y., Zhang, H., Yang, G., Li, Q., ve Liu, X. (2017). Internet gaming disorder in adolescents is linked to delay discounting but not probability discounting. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.018>
- Tolmunen, T., Heliste, M., Lehto, S. M., Hintikka, J., Honkalampid, K., ve Kauhanen, J.

- (2011). Stability of alexithymia in the general population: An 11-year follow-up. *Comprehensive Psychiatry*, 52(5), 536–541. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2010.09.007>
- Tull, M. T., Barrett, H. M., Mcmillan, E. S., ve Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behaviour Therapy*, 38, 303–313.
- Uzal, G., Yavuz, M., Akdeniz, B., Çallı, S., ve Bolat, N. (2018). İstanbul ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinde aleksitimi karakter özellikleri ile üst biliş özellikleri ve ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19. <https://doi.org/10.5455/apd.289804>
- Vadlin, S., Aslund, C., Rehn, M., ve Nilsson, K. W. (2015). Personality and social psychology psychometric evaluation of the adolescent and parent versions of the Gaming Addiction Identification Test (GAIT). *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 726–735. <https://doi.org/10.1111/sjop.12250>
- Vorderer, P., Hartmann, T. ve Klimmt C. (2003). Explaining the enjoyment of playing video games: the role of competition. In Proceedings of the second international conference on Entertainment computing (ICEC '03). Carnegie Mellon University, USA, 1–9. <https://doi.org/10.1145/958720.958735>
- Wang, C., Chan, C. L. W., Mak, K.-K., Ho, S., Wong, P. W. C., ve Ho, R. T. H. (2014). Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among hong kong adolescents: A pilot study. *The Scientific World Journal*, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2014/874648>
- Wang, H. R., Cho, H., ve Kim, D. J. (2018). Prevalence and correlates of comorbid depression in a nonclinical online sample with DSM-5 internet gaming disorder. *Journal of Affective Disorders*, 226, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.005>
- Wang, M., Hu, Y., Wang, Z., Du, X., ve Dong, G. (2019). Neuroscience letters sex difference in the effect of internet gaming disorder on the brain functions: Evidence from resting-state fMRI. *Neuroscience Letters*, 698, 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2018.12.038>
- Wartberg, L., Kriston, L., Kramer, M., Schwedler, A., Lincoln, T., ve Kammerl, R. (2016).

- Internet gaming disorder in early adolescence: Associations with parental and adolescent mental health. *European Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.12.013>
- Wartberg, Lutz, Kriston, L., ve Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, *103*, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.014>
- Weinberg, A., ve Klonsky, E. D. (2009a). Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment*, *21*(4), 616–621. <https://doi.org/10.1037/a0016669>
- Weinberg, A., ve Klonsky, E. D. (2009b). Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment*, *21*(4), 616–621. <https://doi.org/10.1037/a0016669>
- Weinstein, A., ve Lejoyeux, M. (2015). New developments on the neurobiological and pharmaco-genetic mechanisms underlying internet and videogame addiction. *The American Journal on Addictions*, *24*, 117–125. <https://doi.org/10.1111/ajad.12110>
- Werner, K. ve Gross, J.J. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework. *Emotion Regulation Framework. A Transdiagnostic Approach To Etiology And Treatment* (1. Baskı) içinde (s.13-37). New York: The Guilford Press.
- Williams, A. D., Grisham, J. R., Erskine, A., ve Cassidy, E. (2012). Deficits in emotion regulation associated with pathological gambling. *British Journal of Clinical Psychology*, *51*, 223–238. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2011.02022.x>
- Williams, D., Yee, N., ve Caplan, S. E. (2008). Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *13*, 993–1018. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.00428.x>
- World Health Organization (WHO) (2018). *Gaming Disorder*. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder> 04.09.2020 tarihinde görülmüştür.
- Yap, M. B. H., Allen, N. B., ve Sheeber, L. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clinical Child and Family Psychology*, *10*(2), 180–196. <https://doi.org/10.1007/s10567-006-0014-0>

- Yau, Y. H. C., ve Potenza, M. N. (2015). Gambling disorder and other behavioral addictions: Recognition and treatment. *Harvard Review of Psychiatry*, 23(2), 134–146. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000051>
- Yavuz, M., Erdur, B., Işık, M., Boğday, H., İnce, H. E., Kök, Ö., ve Sönmez, A. Ö. (2019). Ergenlerde somatizasyonun aleksitimi ve ruhsal sorunlarla ilişkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 321–326. <https://doi.org/10.5455/apd.3992>
- Yavuz, M., Guliyeva, S., Tetik, G., Gürbaş, C., ve Kadak, M. T. (2018). Ergenlik döneminde somatizasyon belirtileri , gözlerden zihin okuma becerisi ve aleksitimi arasındaki ilişki. *Yeni Symposium*, 56(3), 15–20. <https://doi.org/10.5455/NYS.20180830051746>
- Yavuz, M., Nurullayeva, N., Arslanogdu, S., Cimendag, A., Gunduz, M., ve Yavuz, G. B. (2019). The relationships between the digital game addiction, alexithymia and metacognitive problems in adolescents. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 22, 254–259. <https://doi.org/10.5505/kpd.2019.16769>
- Yavuz, M., Sönmez, A. Ö., Arslanogdu, S., Aksoy, Y. G., ve Yentürk, Z. (2020). Akran zorbalığının, aleksitimi, üst biliş ve eşlik eden ruhsal sorunlar ile ilişkisi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 257–263.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology and Behavior*, 9(6), 772–775.
- Yeh, Y., Wang, P., Huang, M., Lin, P., Chenb, C.-S., ve Ko, C.-H. (2017). The procrastination of internet gaming disorder in young adults: The clinical severity. *Psychiatry Research*, 254, 258–262. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.04.055>
- Yen, J., Yeh, Y., Wang, P., Liu, T., Chen, Y., ve Ko, C.-H. (2018). Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 15(30), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010030>
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu Aşlar, R., Camcıoğlu, T. H., ve Sevinç, E. (2016). Depresif, anksiyete, somatoform ve psikotik bozukluklarda aleksitimi: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 7(2), 75–81. <https://doi.org/10.5505/phd.2016.30074>
- Yıldız, T. (2019). *Lise öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların sigara kullanımı ve*

*dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.

Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>

Yu, C., Li, X., ve Zhang, W. (2015). Predicting adolescent problematic online game use from teacher autonomy support, basic psychological needs satisfaction and school engagement: A 2-year longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 10(10), 1–6. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0385>

Yu, H., ve Cho, J. (2016). Prevalence of Internet Gaming Disorder among Korean Adolescents and Associations with Non-psychotic Psychological Symptoms, and Physical Aggression. *American Journal of Health Behavior*, 40(6), 705–716. <https://doi.org/dx.doi.org/10.5993/AJHB.40.6.3>

## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek

Sınıf:  9  10  11  12

Oyun oynama süresi:  Hiç- 1 saat  1 Saat- 3 Saat  3 saat ve daha çok

Algılanan sosyoekonomik düzey:  Düşük  Orta  Yüksek



## Ek 2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖKF-9)

### IGDS9-SF-TR

#### Açıklama:

Aşağıda, geçen 1 yıl içerisindeki (son 12 ay) oyun faaliyetlerinizle ilgili sorular bulunmaktadır. Oyun faaliyetiyle bilgisayar/dizüstü bilgisayar, oyun konsolu veya diğer elektronik cihazlar (örneğin cep telefonu, tablet gibi) ile hem internette hem de internete bağlı olmadan oynanabilen her türlü oyunla ilişkili etkinlikler kastedilmektedir.

No	Maddeler	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Çok sık
1	Zihniniz sürekli oyun oynamayla meşgul mü? Örneğin; sonraki oyunu sabırsızlıkla bekliyor musunuz veya sonraki oyunda ne olacağını tahmin etmeye çalışıyor musunuz? Oyun oynamanın günlük hayatınızdaki en önemli etkinlik haline geldiğini düşünüyor musunuz?					
2	Oyun oynamayı azaltmaya veya bırakmaya çalıştığınızda kendinizi daha sinirli, endişeli ve üzgün hissediyor musunuz?					
3	Oyuna doymak veya oyundan keyif alabilmek için oyun oynayarak geçirdiğiniz zamanı arttırma ihtiyacı hissediyor musunuz?					
4	Oyun oynama etkinliğinizi kontrol etmeye veya bırakmaya çalıştığınızda sürekli olarak başarısız oluyor musunuz?					
5	Oyunla meşgul olduğunuz için daha önceki hobilerinize ve diğer eğlence amaçlı etkinliklerinize olan ilginizi kaybettiniz mi?					
6	Oyun oynamanın diğer insanlarla sizin aranızda sorunlara neden olduğunu bildiğiniz halde oyun oynamaya devam ettiniz mi?					
7	Oyun oynama sürenizle ilgili ailenize, psikoloğa, rehber öğretmene veya başkalarına doğruyu söylemediğiniz oldu mu?					
8	Olumsuz duygularınızdan (örneğin çaresizlik, suçluluk, kaygı) geçici de olsa kaçmak veya rahatlamak için oyun oynar mısınız?					
9	Oyun etkinlikleriniz yüzünden önemli bir ilişkiyi, işi, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye attınız mı veya kaybettiniz mi?					

Doğum Tarihiniz (gün/ay/yıl): ..../..../.....

Cinsiyetiniz: Erkek ( ) Kadın ( )

© Arıcak OT, Dinç M, Yay M & Griffiths MD (2018)

### Ek 3. Toronto Aleksitimi Ölçeği

#### Türkçe TAÖ-20 Türkçe Toronto Aleksitimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.  
Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular oluyor.	1	2	3	4	5
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6. Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7. Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim	1	2	3	4	5
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

#### Ek 4. Duygu Düzenleme G cl g   l eği

AŞağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. Değerlendirmenizi uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir. <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman <input type="radio"/> Bazen <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya <input type="radio"/> �oğu zaman <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım. <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman <input type="radio"/> Bazen <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya <input type="radio"/> �oğu zaman <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir. <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman <input type="radio"/> Bazen <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya <input type="radio"/> �oğu zaman <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
4. Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır. <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman <input type="radio"/> Bazen <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya <input type="radio"/> �oğu zaman <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım. <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman <input type="radio"/> Bazen <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya <input type="radio"/> �oğu zaman <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
6. Ne hissettiğime dikkat ederim. <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman <input type="radio"/> Bazen <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya <input type="radio"/> �oğu zaman <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim. <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman <input type="radio"/> Bazen <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya <input type="radio"/> �oğu zaman <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
8. Ne hissettiğimi önemserim. <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman <input type="radio"/> Bazen <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya <input type="radio"/> �oğu zaman <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
9. Ne hissettiğim konusunda karmaŐa yaŐarım. <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman <input type="radio"/> Bazen <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya <input type="radio"/> �oğu zaman <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
10. Kendimi k�t� hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim. <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman <input type="radio"/> Bazen <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya <input type="radio"/> �oğu zaman <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
11. Kendimi k�t� hissettiğimde, b�yle hissettiğim için kendime kızarım. <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman <input type="radio"/> Bazen <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya <input type="radio"/> �oğu zaman <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
12. Kendimi k�t� hissettiğimde, b�yle hissettiğim için utanırım. <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman <input type="radio"/> Bazen <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya <input type="radio"/> �oğu zaman <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
14. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
15. Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
16. Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
17. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
18. Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
19. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissederim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
20. Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
21. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygudan dolayı kendimden utanırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
22. Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
23. Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
26. Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman  Bazen  Yaklaşık Yarı yarıya  Çoğu zaman  Neredeyse Her zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiç bir şey olmadığına inanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman  Bazen  Yaklaşık Yarı yarıya  Çoğu zaman  Neredeyse Her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

- Neredeyse Hiçbir zaman  Bazen  Yaklaşık Yarı yarıya  Çoğu zaman  Neredeyse Her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.

- Neredeyse Hiçbir zaman  Bazen  Yaklaşık Yarı yarıya  Çoğu zaman  Neredeyse Her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim birşey olmadığına inanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman  Bazen  Yaklaşık Yarı yarıya  Çoğu zaman  Neredeyse Her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

- Neredeyse Hiçbir zaman  Bazen  Yaklaşık Yarı yarıya  Çoğu zaman  Neredeyse Her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman  Bazen  Yaklaşık Yarı yarıya  Çoğu zaman  Neredeyse Her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman  Bazen  Yaklaşık Yarı yarıya  Çoğu zaman  Neredeyse Her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.

- Neredeyse Hiçbir zaman  Bazen  Yaklaşık Yarı yarıya  Çoğu zaman  Neredeyse Her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.

- Neredeyse Hiçbir zaman  Bazen  Yaklaşık Yarı yarıya  Çoğu zaman  Neredeyse Her zaman

**Ek 5. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Onay Belgesi**

**T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
ETİK KURUL KARARI**

**Tarih: 10.02.2020**

**No: 2020/06**

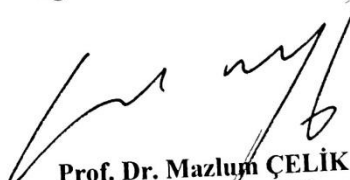
<b>Çalışmanın Türü:</b>	Yüksek Lisans Tezi
<b>Konu:</b>	Anket Uygulama
<b>Başlık:</b>	"İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ve Aleksitimi İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü"
<b>Yürütücü / Danışman:</b>	Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK
<b>Yazar:</b>	Ahmet Burak GÜRİSOY
<b>Karar:</b>	Olumlu


  
**Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK**  
Eğitim Fak./Etik Kurul Başkanı


  
**Prof. Dr. Ömer ÖZKAN**  
Hukuk Fak. / Etik Kurul Üyesi

  
**Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY**  
Eğitim Fak. / Etik Kurul Üyesi

**Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi

  
**Prof. Dr. Mazlum ÇELİK**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi

  
**Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi

  
**Doç. Dr. Ahmet KESER**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi

## Ek 6. Araştırma İzin Belgesi



T.C.  
GAZİANTEP VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34659092-605.01-E.8407696  
Konu : Araştırma İzin Talebi  
( Ahmet Burak GÜRİSOY)

24/06/2020

### VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünün 14.05.2020 tarihli ve 2005140012 sayılı yazısı.

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Ahmet Burak GÜRİSOY'un "İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Aleksitiniyle ilişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü" konulu anket uygulama isteği kapsamında, İlimiz Şahinbey İlçesinde Yeşilkent Anadolu Lisesinde Öğrenim gören Öğrencilere yönelik okul idaresinin gözetiminde ve bilgisi dahilinde araştırma çalışma isteği, ilgi yazıda belirtilmektedir.

Bu kapsamda Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Ahmet Burak GÜRİSOY'un "anket uygulama isteği, Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi kapsamında değerlendirilmiş olup; araştırmacının araştırmasının bitiminden itibaren 15 gün içerisinde araştırma sonuçlarını 2 kopya halinde CD içerisinde Müdürlüğümüze bildirmesi şartıyla, İlimiz Şahinbey İlçesinde Yeşilkent Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilere yönelik okul idaresinin gözetiminde ve bilgisi dahilinde anket uygulama isteği eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde gönüllülük esasına göre uygulanması, Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosu bünyesinde oluşturulan komisyonun uygunluk raporu doğrultusunda uygun mütalaa edilmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Yasin TEPE  
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
24/06/2020

Rızvan EROĞLU  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

Adres: İncili Pınar Mah Yeni Hükümet Konağı Gaziantep Valiliği  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü 5. kat no 530  
Elektronik Ağ: www.gaziantepmeb.gov.tr  
e-posta: gaziantepmem@meb.gov.tr

Bilgi için: Müd Yrd. M. Ali TIRYAKIOĞLU Sadullah AYYILDIZ  
VHKİDah 4450  
Tel: 0 (342) 231 10 58  
Faks: 0 (342) 232 24 10

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 9bb8-9c47-39f9-be2f-6066 kodu ile teyit edilebilir.

## Ek 7. Kullanılan Ölçekler İçin Alınan İzinler



**Tülin Gençöz** <tgencoz@metu.edu.tr>

Alıcı: ben ▾

İngilizce ▾ > Türkçe ▾ [iletimi çevir](#)

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. İlgili makaleleri, ölçeğin son halini, değerlendirilmesi için hazırladığım dokümanı ve referans bilgilerini ekte yolluyorum. İyi çalışmalar dilekleriyle,

Prof. Dr. Tülin Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Rektör Yardımcısı

06800 Ankara

TURKIYE



**hüseyin güleç** <huseyingulec@yahoo.com>

Alıcı: ben ▾

Sayın Gursoy,

Gaziantep Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında Prof. Dr. Osman Tolga Arıcak danışmanlığında yürütülen tez çalışması için tarafımdan Aleksitimi Ölçeği'ni kaynak kullanmak kaydıyla kullanabilirsiniz.

Çalışmanızda başarılar dilerim

Huseyin Gulec

Erenkoy

\*\*\*

Yanıtla

Yönlendir