



T.C.

BİLECİK ŞEYH EDEBALI ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI

ÇOCUK GELİŞİMİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI (İ.Ö.)

**ERGENLERDE OYUN BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIK VE DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERYEM AKYÜZLÜ

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. ASLI AKDENİZ KUDUBEŞ

BİLECİK, 2026

10801293

T.C.

BİLECİK ŞEYH EDEBALI ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI

ÇOCUK GELİŞİMİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI (İ.Ö.)

**ERGENLERDE OYUN BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIK VE DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERYEM AKYÜZLÜ

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. ASLI AKDENİZ KUDUBEŞ

BİLECİK, 2026

10801293

BEYAN

Ergenlerde Oyun Bağımlılığının Yalnızlık ve Duygu Düzenleme Becerileri ile İlişkisinin İncelenmesi başlıklı yüksek lisans tezinin hazırlık ve yazım aşamasında bilimsel araştırma ve etik kurallarına uyduğumu, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Faaliyetlerinde Üretken Yapay Zekâ Kullanımına Dair Etik Rehberine uygun olarak tez/dönem projemi hazırladığımı, başkalarının eserlerinden yararlandığım bölümlerde bilimsel etik kurallarına uygun olarak atıfta bulunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, çalışmamın herhangi bir kısmının başka bir tez/dönem projesi olarak sunulmadığımı, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Bu çalışma için Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu kurumundan 01.01.2025 tarihli ve 302359 sayılı Etik Kurul Onayı alınmıştır. Bilecik İl Milli Eğitim Müdürlüğünden uygulamanın yapılacağı okullarda bulunan 30.01.2025 tarih ve MEB.TT.2025.016342.01 başvuru numarası ile araştırma izin onayı alınmıştır.

MERYEM AKYÜZLÜ

.././2026

İmza:

ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasının hazırlanması sürecinde bana her zaman destek olan, bilgi ve deneyimleriyle yol gösteren değerli danışmanım Doç. Dr. Aslı Akdeniz Kudubeş'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmanın her aşamasında yanımda olan, sabır ve anlayışlarını esirgemeyen kardeşlerim Emirhan Akyüzlü ve Ali İhsan Akyüzlü başta olmak üzere aileme minnettarım. Bu sürece başlamam için teşvik ve motivasyonları benim için çok değerli olan Rüveyda Çoban Ergin'e teşekkür ederim. Araştırma sürecinde veri toplama aşamasında yardımcı olan çalışmaya katılmayı kabul eden değerli öğrencilerin hepsine içtenlikle teşekkür ederim. Çalışmamı hayatımda her zaman tarifsiz bir yere sahip olacak babaannem Safiye Akyüzlü'ye ithaf ediyorum.

Bu çalışmanın, çocuk gelişimi alanında yapılacak araştırmalara katkı sağlaması temennisiyile...

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerde oyun bağımlılığının yalnızlık ve duygu düzenleme becerileri ile arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak ve bağlantıları bilimsel veriler ışığında değerlendirebilmektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tanımlayıcı ve korelasyonel model kullanılarak yürütülmüştür. Çalışmayı Bilecik ili merkezinde bulunan 3 farklı lisede okuyan toplamda 671 erkek ve kız öğrencilerden oluşturmaktadır. Çalışma grubunu 14-18 yaş aralığındaki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Veriler, ergenler tarafından oyun bağımlılığı davranışlarını değerlendirmek amacıyla Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Kısa Form), yalnızlık ve duygu düzenleme becerilerini belirlemek amacıyla da UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Çocuk ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ) doldurulması aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler, demografik değişkenlere göre karşılaştırmalar ile korelasyon ve regresyon analizleri kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada ergenlerde oyun bağımlılığı düzeyinin yaş, sınıf, gelir durumu, günlük oyun süresi ve kullanılan araç gibi değişkenlerden anlamlı biçimde etkilendiği belirlenmiştir. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde, Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Kısa Form) puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu puanı ve ÇEDDÖ Bastırma alt boyutu puanı arasında ilişki saptanmıştır. ÇEDDÖ Yeniden Değerlendirme alt boyutu puanı ile Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Kısa Form) puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu puanı ile ÇEDDÖ Bastırma ve Yeniden Değerlendirme puanları arasında ilişki olduğu görülmüştür. Regresyon sonuçları ise UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu puanı ve ÇEDDÖ Bastırma alt boyutu puan düzeylerinin oyun bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığını, buna karşılık ÇEDDÖ Yeniden Değerlendirme alt boyutunun anlamlı bir yordayıcı olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ergenlerde artan yalnızlık ve bastırma eğilimi oyun bağımlılığını artıran önemli faktörler olarak öne çıkmaktadır. Bu veriler ışığında; okullarda ve aile ortamında sosyal etkileşimi artırmaya yönelik etkinlikler, duygu düzenleme becerileri için eğitim programları, rehberlik hizmetleri, ebeveynlerin çocuklarıyla daha kaliteli zaman geçirmeleri ve duygusal destek sağlamaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme, oyun bağımlılığı, yalnızlık, ergen.

ABSTRACT

The main objective of this research is to reveal the relationship between gaming addiction in adolescents and loneliness and emotion regulation skills, and to evaluate these connections in light of scientific data. The research was conducted using descriptive and correlational models from quantitative research methods. The study group consisted of a total of 671 male and female students attending three different high schools in the city center of Bilecik. The study group comprised high school students aged 14-18. Data were collected by adolescents completing the Gaming Addiction Scale for Adolescents (Short Form) to assess gaming addiction behaviors, and the UCLA Loneliness Scale Short Form and the Emotion Regulation Scale for Children and Adolescents (ERSCA) to determine loneliness and emotion regulation skills. The obtained data were analyzed using comparisons according to demographic variables, as well as correlation and regression analyses. The study determined that the level of gaming addiction in adolescents was significantly affected by variables such as age, class, income level, daily gaming time, and the device used. When examining the relationships between variables, a correlation was found between the Adolescent Gaming Addiction Scale (Short Form) score and the UCLA Loneliness Scale Short Form score, as well as the Suppression subscale score of the ERSCA. No significant correlation was found between the ERSCA, Re-evaluation subscale score and the Adolescent Gaming Addiction Scale (Short Form) score. Furthermore, a correlation was observed between the UCLA Loneliness Scale Short Form score and the ERSCA Suppression and Re-evaluation scores. Regression analysis results revealed that the UCLA Loneliness Scale Short Form score and the Suppression subscale score of the ERSCA significantly predicted gaming addiction, while the Re-evaluation subscale of the ERSCA was not a significant predictor. In conclusion, increasing loneliness and suppression tendencies in adolescents emerge as important factors contributing to increased gaming addiction. In light of this data, it is recommended that activities aimed at increasing social interaction in schools and family settings, training programs for emotion regulation skills, guidance services, and parents spending more quality time with their children and providing emotional support be implemented.

Keywords: Emotion regulation, game addiction, loneliness, adolescent.

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yalnızlığın Algılanan Nedenleri (Michela, Peplau ve Weeks, 1982)	6
Şekil 2. Duygu Düzenleme Süreci (Gross,1998)	9
Şekil 3. DSM-5 Oyun Bağımlılığı Kriterleri (APA, 2013)	13

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.5.1. Değişkenlerin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Değerleri	20
Tablo 4.1. Ergenlerde Duygu Düzenleme, Yalnızlık ve Oyun Bağımlılığı Puanlarının Demografik ve Sosyal Değişkenlere Göre Dağılımı	22
Tablo 4.2. Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ergenler için), Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeklerinin Toplam Puan Ortalamaları	25
Tablo 4.3. Ergenlerin Oyun Bağımlılığı Ölçeği Madde Puan Ortalamaları	26
Tablo 4.4. Ergenlerin UCLA Yalnızlık Ölçeği Madde Puan Ortalamaları	27
Tablo 4.5. Ergenlerin Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ) Madde Puan Ortalamaları	28
Tablo 4.6. Örneklem Grubunun Ergenlerin Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Çocuk ve Ergenler İçin (Ergenler için), Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ) Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar Arasındaki Korelasyonlar	30
Tablo 4.7. Ergenlerde Oyun Bağımlılığının Yalnızlık Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	30
Tablo 4.8. Ergenlerde Oyun Bağımlılığının Duygu Düzenleme Becerisi Yeniden Değerlendirme Alt Boyut Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	32
Tablo 4.9. Ergenlerde Oyun Bağımlılığının Duygu Düzenleme Becerisi Bastırma Alt Boyut Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	33

KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

DSM-5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı

Durbin Watson: Otokorelasyon Testi Değeri

F: F Değeri (Varyans Analizi İstatistiği)

ICD: Oyun Oynama Bozukluğu

max: Maksimum

min: Minimum

Multikolinearite: Çoklu bağlantı

n: Örneklem Büyüklüğu (Katılımcı sayısı)

Ort: Ortalama

p: Anlamlılık Düzeyi

R: Korelasyon Katsayısı (ilişki gücü)

R²: Belirleme Katsayısı

SS: Standart Sapma

t: T Değeri

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

VIF (Variance Inflation Factor): Çoklu Bağlantı Göstergesi

\bar{X} : Aritmetik Ortalama

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi.....	1
1.2. Sınırlılıklar	4
2. KURAMSAL/KAVRAMSAL TEMELLER.....	5
2.1. Ergenlik Dönemi	5
2.2. Yalnızlık.....	5
2.2.1. Ergenlik Döneminde Yalnızlık	7
2.3. Duygu Düzenleme	8
2.3.1. Yeniden Değerlendirme.....	9
2.3.2. Bastırma.....	10
2.3.3. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme.....	11
2.4. Oyun Bağımlılığı.....	12
3. YÖNTEM.....	18
3.1. Araştırmanın Yöntemi	18
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	18
3.3. Veri Toplama Araçları	18
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	18
3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için).....	19
3.3.3. Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu	19
3.3.4. Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme (ÇEDDÖ) Ölçeği	19
3.4. Verilerin Toplanması	20
3.5. Verilerin Analizi.....	20
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	22
4.1. Bulgular.....	22
4.2. Tartışma	33

5. SONUÇ VE ÖNERİLER	42
5.1. Sonuç	42
5.2. Öneriler	42
5.2.1. Politikacılara Yönelik Öneriler	42
5.2.2. Ailelere Yönelik Öneriler	43
5.2.3. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	43
KAYNAKÇA	44

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmadaki problem tanımı ve önemi, alt problemler, araştırmanın amacı ve sınırlılıklar ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Teknolojinin hızla yaygınlaşmasıyla ergenlerin yaygın olarak kullandığı mecralardan biri olarak dijital oyun platformları karşımıza çıkmaktadır. Dijital oyunları oynamak amacıyla internete bağlı olan bir bilgisayar, tablet, cep telefonu, konsol ya da internet bağlantısı olmadan da belirtilen herhangi bir araçlarla oynanabilen oyunlar, dijital oyunlar olarak ifade edilmektedir. Bireysel olarak tercih edilebileceği gibi birden çok kişinin çevrimiçi şekilde ulaşabileceği türleri bulunmaktadır (Biricik ve Atik, 2021). TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) 2021 raporunda, yaş grubu ve cinsiyete göre dijital oyun oynayan çocukların oyun oynama sıklığı 11-15 yaş arası erkek çocuklarında %53,7 iken, kız çocuklarında ise %24,4 olarak belirtilmekte, 11-15 yaş arası çocukların hemen her gün oyun oynama sıklığı %66,4 olarak sunulmaktadır. Dijital oyunları düzenli olarak oynayan çocuklara oyunlara dair kişisel görüşleri sorulduğunda, %58,4'ü ebeveynlerinin kendileri hakkında "çok fazla oyun oynuyor" düşüncesinde olduğunu belirtmiştir. Bu çocukların %47,3'ü planladıklarından daha uzun süre oyun oynadıklarını, %42,6'sı aşırı oyun oynamanın sorumluluklarını yerine getirmelerini engellediğini, %42,3'ü oyunlara çok fazla zaman ayırdığını ve %28,0'ı oyun oynamadıklarında huzursuz ve mutsuz hissettiklerini ifade etmiştir (TÜİK, 2021). Oyun oynama süresi bağımlılık için tek bir belirleyici faktör olmamakla birlikte, bireylerin oyun bağımlılığında oyun oynama süresi de dikkate alınmalıdır. Çocuk ve ergenlerde oyun bağımlılığına giden sürecin aşamalarını belirlemek zorlayıcı olduğundan çocuk veya ergenin ne zaman bağımlı hale geldiğini tespit etmekte güçlükler yaşanabilmektedir. (Keskin & Aral, 2021).

Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının (ICD [International Classification of Diseases]) on birinci revizyonunun sınıflandırmasına göre "Oyun Oynama Bozukluğu", (DSM-5 [The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders]) "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu" olarak tanımlanan davranışsal bağımlılıklardan biri olmaktadır. Oyun Oynama Bozukluğu 2018 yılında, on birinci revizyon içeriğinde "Gaming Disorder-Oyun Oynama Bozukluğu" olarak tanımlanmıştır (ICD-11, 2018). Bireysel oynanan dövüş oyunları, bireysel veya takım halinde oynanabilmekte olan birinci/üçüncü şahıs atış oyunları, strateji oyunları, spor ve yarış oyunları, ekiple çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları ile bahis oyunları dışında kalan diğer oyunlar olmak üzere oyun türleri altı kategoriye ayrılmaktadır

(Gündüz, 2017). DSM-5'e göre oyun bağımlılığı tanısı için dokuz ölçüt bulunmaktadır. Bireyin oyun bağımlılığı tanısını alabilmesi için son 12 ay içinde bu ölçütlerden en az beşini taşıması gerektiği ifade edilmektedir. DSM-5'te İnternet Oyun Oynama Bozukluğu için önerilen tanı ölçütleri arasında; internet oyunları ile; daha fazla zaman ayırmak gibi bir ihtiyaç içinde olma, zihinsel uğraş sergileme, aile üyelerini ve terapistleri oyun oynama miktarı hakkında kandırma, bireyin ilişkisi, işi, eğitimi veya kariyer imkanını tehlikeye atması, oyun oynama engellendiğinde yoksunluk tepkileri yaşama, internet oyunlarına katılmayı kontrol etmede yetersizlik yaşama ve Geçmişte keyif alınan hobi ve etkinliklere karşı ilginin azalması, mevcut psikososyal sorunlara rağmen oyun oynamaya devam edilmesi ve olumsuz duygulardan kaçınmak veya duygusal durumları hafifletmek amacıyla dijital oyunlara yönelme, şeklinde yer almaktadır (APA [Amerikan Psikiyatri Birliği], 2013). Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre internet oyun oynama bozukluğu yaygınlığının Asya ülkelerinde bulunan 12-20 yaş arası erkek ergenlerde yüksek olduğu tahmin edilmekte ve 15-19 yaş arasındaki ergenlerde yaygınlık oranı erkek ergenlerde kız ergenlerden daha fazla olduğu belirtilmektedir (APA, 2013). Literatürde bu bilgiye paralel olarak ergen yaş gruplarında erkeklerin kızlara göre daha fazla dijital oyunlarla ilgilendiklerini öne süren farklı çalışmalar da bulunmaktadır (Esvetez ve ark, 2017). Ülkemizde yapılan araştırmalarda ise erkek çocukların kız çocuklarına göre daha fazla dijital oyun bağımlılığı davranışlarında bulunduğu sonucuna varılmıştır (Şahin ve Tuğrul, 2012; Arslan ve ark., 2015; Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). Ayrıca 12-18 yaş aralığındaki ergenlerle yapılan bir çalışmada, ergenlerin oyun oynama sürelerinin, oyun bağımlılıklarının artışında baş etken olduğu belirtilmektedir. Oyun bağımlılığının, çocukların sosyal becerilerini olumsuz etkilediği, yalnızlık ve saldırganlık gibi davranışlar sergilemelerinden kaynaklı sosyal sorunlara yol açabildiği vurgulanmaktadır (Lemmens ve ark, 2009).

Ergenler için internet üzerinden kurulan iletişimin önemli olduğu ve dijital oyunların ve internet kullanımının arkadaşlıkların yerini alarak ergende sosyal bir izolasyona sebep olabildiği belirtilmektedir (Kelleci, 2008). Birçok çalışmada çocukların sosyal becerilerinde olumsuzların bir nedeninin de dijital oyun bağımlılığı olabileceği bulunmuştur (Griffiths ve diğerleri, 2009; Kuss ve Griffiths, 2012; Liu ve Peng, 2009). Weiss (1987)'e göre, bireyin iki temel ihtiyacı bulunmaktadır; başkalarıyla ilişkilerinde bağlanma ve ait olmaktır. Bu iki ihtiyacı karşılanmadığı zaman bireyde yalnızlık durumu meydana gelebilmektedir (Weiss, 1987). Yalnızlığın kişilerin kişilerarası yetersizlikleri sonucu çevrimiçi sosyal etkileşim ihtiyaçlarını karşılamaları üzerinde bir etkisi olduğu ve çevrimiçi sosyal etkileşime olan ihtiyacın dijital

oyun bağımlılığının derecesini etkilediği görülmektedir (Bhagat ve diğerleri, 2020). Yapılan bir araştırma kapsamında, dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, anne-baba eğitim durumu ve sınıf düzeyiyle anlamlı biçimde ilişkili bulunmaktadır. Öte yandan, yalnızlık düzeyleri sosyoekonomik durum açısından değerlendirildiğinde, sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin daha yüksek yalnızlık yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Ancak yalnızlık düzeyi açısından cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve sınıf düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu bulgular, ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli demografik faktörler bağlamında da dikkate alınması gerektiğini göstermektedir (Kavlak ve ark., 2022). Yapılan bir araştırmaya göre ergenlerin yalnızlık hissetmelerinin sebebinden birinin de kötü duygusal düzenleme yeteneklerinin olabileceği, yüksek duygusal düzenleme yeteneklerine sahip ergenlerin ise yalnızlıkla ilişkili olumsuz duyguları etkili bir şekilde algılayıp yönettikleri ve bu sayede yalnızlığı daha başarılı bir şekilde aşma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Wols ve ark., 2015).

Duygu düzenleme, günlük yaşamın güçlüklerine uyum sağlama ve sağlıklı olmayla ilişkidir. Bireyin öznel iyi oluşlarını sürdürebilmek, bireylerin daha üst düzey hedeflere ulaşmalarını etkileyen bir faktör olmaktadır. Bireyin ortalama düzeyde deneyimlediği pozitif ve negatif duygular duygusal iyi oluşun iki temel bileşeni olarak ifade edilmektedir. Pozitif duyguların artırılması ve negatif duyguların azaltılması duygu düzenleme süreçlerinde hedeflenmektedir (Larsen ve Prizmic, 2004). Araştırmalar, ergenlerin yalnızlıkları ile pozitiflikleri arasındaki ilişkide özellikle içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin güçlü bir aracı değişken olduğunu göstermektedir. Bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça duygularını içsel olarak işlevsel bir biçimde düzenleyemedikleri ve bunun sonucunda da pozitiflik düzeylerinin düştüğü görülmektedir (De Castella ve ark., 2013; Yıldız, 2016). Literatürde yer alan bir çalışmada, 10. ve 11. Sınıf öğrencilerinin 9. Sınıf öğrencilerinin içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu, bunun nedenin 9. Sınıf öğrencilerinin lise dönemine yeni başlaması nedeniyle işlevsel duygu düzenlemelerinin daha düşük olabileceği; stres, sınav kaygısı ve öğrenilmiş çaresizliğin artması sebebiyle 11. Sınıf öğrencilerinin işlevi olmayan duygu düzenlemelerinin daha yüksek olabileceği şeklinde vurgulanmaktadır (Tamir, John, Srivastana ve Gross, 2007). Araştırmacıların bazıları yapmış oldukları çalışmalarda, duygu düzenleme boyutlarının cinsiyete göre değişmediğini vurgulamaktadır (De Castella ve ark., 2013; Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018; Tamir ve ark., 2007). Literatür incelendiğinde,

yalnızlık ve duygu düzenleme arasında bir ilişki olduğu görülmüştür (De Castella ve ark, 2013; Yıldız, 2016). Ancak literatürde oyun bağımlılığı yaşayan ergenlerin yalnızlık ve duygu düzenleme becerisi arasında ilişkiyi ayrı ayrı inceleyen kaynaklar bulunmakla birlikte (Kavlak ve ark, 2022; Barut, 2019), oyun bağımlılığını yalnızlık ve duygu düzenleme kavramları ile ele alan bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Bu çalışmada ise ergenlerde oyun bağımlılığının yalnızlık ve duygu düzenleme becerileri ile arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak ve bağlantıları bilimsel veriler ışığında değerlendirebilmektir. Bu kapsamda bu çalışmanın temel sorusu ‘Ergenlerde oyun bağımlılığının yalnızlık ve duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi var mıdır?’ şeklindedir.

Bu temel soru çerçevesinde hazırlanan alt sorular ise;

1. Ergenlerde oyun bağımlılığı, ergenlerin sosyodemografik özelliklerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerde oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi nedir?
3. Ergenlerde oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi nedir?
4. Ergenlerde duygu düzenleme becerileri ve yalnızlığın oyun bağımlılığını yordama düzeyi nedir?

1.2. Sınırlılıklar

Bu araştırma, yalnızca Bilecik il merkezinde bulunan devlet okullarında, 2024-2025 eğitim öğretim yılı arasında öğrenim gören 14-18 yaş aralığında bulunan çalışmaya gönüllü olarak katılan lise öğrencileriyle sınırlıdır. Çalışma araştırmada kullanılan veri toplama araçları (anket/ölçek) ile sınırlı kalmıştır. Bununla birlikte araştırma, belirli bir örneklem grubu ile sınırlı olup daha geniş örneklerle yapılacak çalışmaların sonuçların genellenebilirliğini artırabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada aileye ilişkin değişken olarak yalnızca aile gelir durumu incelenmiştir. Aile yapısı ve ebeveyn özellikleri gibi diğer aile faktörlerinin değerlendirilmemiş olması araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

2. KURAMSAL/KAVRAMSAL TEMELLER

2.1. Ergenlik Dönemi

Batı literatüründeki “adolescent”ın karşılığı olarak kullanılan “Ergen” sözcüğü Latince “adolescere” fiilinin kökünden gelmekte olup büyümek veya olgunlaşmak anlamına gelmektedir. Ergenlik, “günümüzde bireyde gözlenen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi” olarak tanımlanabilmektedir (Yavuzer 2013). TÜİK’in İstatistiklerle Çocuk 2024, yaş grubuna göre çocuk nüfusu incelendiğinde 2019 yılında %16.0 olan 15-17 aralığındaki erken ergen oranı 2024 yılında %17.8 olduğu ve İstatistiklerle Gençlik 2023 raporlarına göre ise genç nüfusun 15-17 yaş grubunda yer alan bireylerin %30 civarlarında olduğu görülmektedir (TÜİK, 2019).

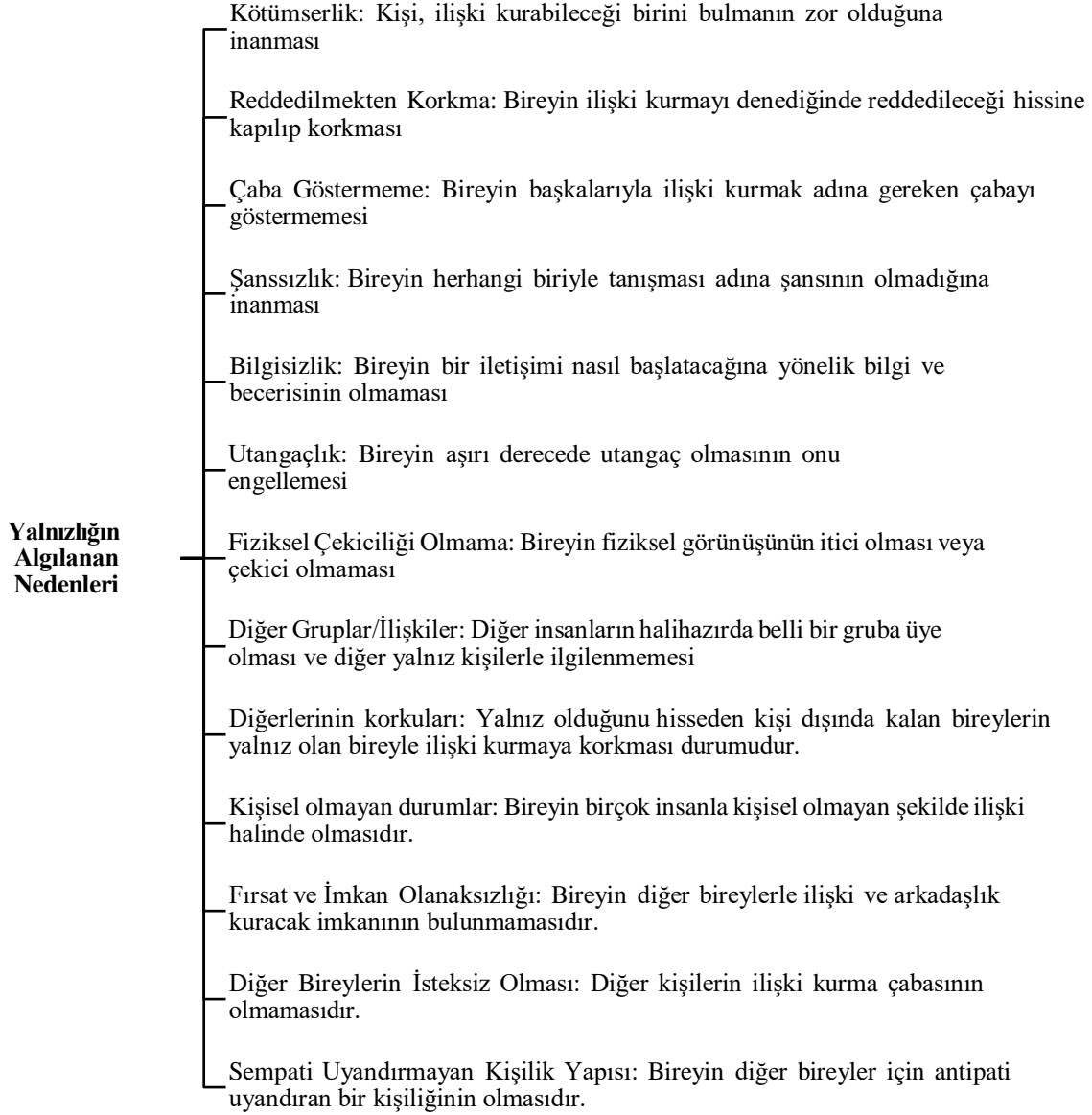
Ergenlik dönemi; 10-12 yaşlarında başlanıldığı ve 18-21 yaşlarına kadar sürdüğü düşünülen çocukluk ve yetişkinlik dönemleri arasında yer alan; (Topses, 2009) erken, orta ve geç ergenlik olarak üç alt dönemde incelenebilecek bir dönemdir (Derman, 2008). Ergenin hayatının ilk yıllarındaki öğrenmeleri ile diğer bireylerle olan sosyal ilişkilerinin nasıl olacağı arasında ilişkili bulunmaktadır. Çocukluk çağında öğrenme yoluyla diğer bireylerle iyi ilişkiler kurmayı öğrenmektedir. Ergenin sosyalleşmesinde yer alan arkadaş ilişkileri, aile ilişkileri, okulu gibi etmenlerin yanında kitle iletişim araçlarının da azımsanamayacak bir etkisi bulunmaktadır (Yavuzer, 2013). Teknoloji ve internet gelişmelerinden sonra günlük yaşamdan uzaklaşan bireylerin yalnızlık durumunu deneyimledikleri görülebilmektedir. Özellikle ergenlerin aşırı düzeyde sosyal medya kullanımı, sosyal ilişkileri zayıflatması ile beraber yalnızlık durumlarını tetikleyen güçlü bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır (Ünal ve Küçük, 2022).

2.2. Yalnızlık

Literatürde yalnızlık tanımları için farklı ifadeler kullanılmaktadır. Yalnızlık kişinin sahip olduğu ilişkilerle ulaşmak istediği sosyal ilişkiler arasındaki uyumsuzluktan kaynaklan birey için hoş olmayan bir öznel deneyim ancak esas olarak tanımlanabilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Booth, Barlett ve Bohnsack (1992)'a göre ise yalnızlık, çoğunlukla sosyal etkileşimleri sınırlı olan ve bu sınırlılık çerçevesinde kişilerarası iletişim becerilerini yeterince geliştirememiş, toplumdan uzak bireylerde görülen bir durum olmaktadır (Booth ve ark, 1992). Başka bir tanıma göre ise yalnızlık, kişinin diğer bireyler tarafından sevilmediğini hissetme, kabul görmeme ve etrafında olan olay veya durumlara karşı yabancılaşmaya götürebilen bir

durum olabilmektedir (Asher ve ark, 1998). Hagerty ve Williams (1999) ise yalnızlık duygusunun gelişiminde önemli bir etken olarak azalan sosyal desteğin ve kişinin ait olma hissini zayıf olması olduğunu bildirmişlerdir (Hagerty ve Williams, 1999).

Michela, Peplau ve Weeks (1982), yalnızlığın algılanan nedenleri olarak saptadıkları maddeler şu şekildedir:



Şekil 1. Yalnızlığın Algılanan Nedenleri (Michela, Peplau ve Weeks, 1982, akt. Soylu, 2019).

Sosyal bağları zayıf bireyler iletişim kurabilmek ve mevcut yalnızlık hissinden uzaklaşmak ve amacıyla internet aracılığıyla arkadaşlık ilişkileri kurabilmektedirler. Günlük hayattaki ilişki yapılarından oldukça farklı olması sebebiyle bireydeki yalnızlık duygusu devam

etmesine sebep olabilen bu sanal olarak kurulan bu ilişkiler bazı bireyleri yine de tatmin etmemektedir (Coget ve ark., 2002).

Rokach'a (2004) göre yalnızlık, bireyler üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratmaktadır. Yalnızlık, kişiyi izole eder, enerjisini ve yaratıcılığını olumsuz yönde etkilemektedir. Derin duygusal izler bırakabilmekle birlikte ve bu durum bireye psikolojik açıdan zarar verebilmektedir. Yalnızlık yaşayan bireyler, sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanır ve duygusal hassasiyet, duygusallık ve katılık gibi özellikler geliştirebilirler. Eğer yalnızlıkla başa çıkılmazsa, bu duygu hayatı olumsuz şekilde yönlendirebilir. Ayrıca yalnızlık, işlevsel olmayan düşünce sistemlerine yol açarak, önemli kararlar alınırken hata yapılmasına neden olabilmektedir (Rokach, 2004).

Dykstra (2009), yalnızlık ve onun sebepleri üzerine yaptığı çalışmada, bireylerin yalnızlık duygusunu hissetmelerinin üç temel nedeni olduğunu belirtmektedir. İlk neden, bireylerin sosyal yapılarının özelliklerine dayanır; yani insanlar, ilişkilerindeki kalite ve sayıdaki olumsuzluklar nedeniyle yalnızlık hissi yaşayabilmektedirler. İkinci neden, bireylerin diğer insanlarla kurdukları ilişkilerin, kendi beklentileri ve istekleri doğrultusunda olmadığı durumlarda yalnızlık duygusu hissetmeleri olabilmektedir. Üçüncü neden ise, bireyin kişisel özellikleri ve yaşam koşullarıyla ilgilidir; bu durumlar, bireyin kendini yalnız hissetmesine yol açabilmektedir. Bireyin kişisel özelliklerine örnek olarak zayıf benlik algısı, güven eksikliği, yetersiz iletişim becerileri, düşük sosyal beceriler ve kötü sağlık durumu gibi faktörler sayılabilmektedir (Dykstra, 2009).

2.2.1. Ergenlik Döneminde Yalnızlık

Yalnızlık duygusunun özellikle ergenlik döneminde belirginleştiği ve bu süreçte ergen birey, hem sosyal ilişkilere ihtiyaç duyar hem de idealize ettiği kişilerin, düşündüğü kadar kusursuz olmadığını fark ederek çeşitli hayal kırıklıklarıyla karşılaşabilmektedir. Yalnızlık hissi, çoğunlukla bireyin sahip olduğu arkadaş sayısından çok, bu ilişkilerin bireyin beklentileriyle içerik ve derinlik açısından ne ölçüde örtüştüğüyle ilişkilidir. Bu çerçevede, ergenlerin yalnızlık deneyimi, yetişkinlere oranla daha yaygındır. Özellikle tek başlarına kaldıklarında, ergenler yalnızlığı daha yoğun hissederler. Ayrıca, kız ve erkek ergenler bu duyguyu farklı durum ve koşullar altında yaşamaktadır (Duck, 1986). Yapılan bir çalışmada lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin ortaokul kademesindeki öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. İncelenen verilere göre hem lise hem de ortaokul grubunda kızların yalnızlık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Bayzan ve ark, 2024).

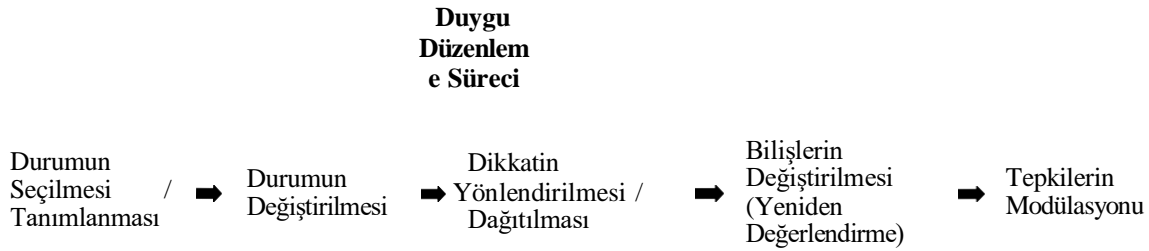
Ergenlerde yalnızlık düzeyi artma sebebi olarak; sosyal medyada kullanıcıların paylaştığı görsellerin, bireylerde yalnızlık duygusunu artırdığı ve kullanıcıların sayfalarında ilgi çekici içerikler paylaşarak yaşamlarını sürekli olumlu bir şekilde sunma eğiliminde oldukları dikkat çekmektedir. Bu tür paylaşımlar ise takipçilerin; kendi yaşamlarını sorgulayarak onları sıkıcı ve olumsuz değerlendirme eğilimine sürükleyebilmektedir. Bu düşünceler de bireylerin içine kapanmasına ve yalnızlığa daha fazla yönelmesine yol açabilmektedir (Türkel ve Dilmaç, 2019). Günlük hayatta sosyal ilişki gereksinimi karşılanmadığında bireyler yalnızlık hissi yaşayabilir ve bu durum mental iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Yaşanan yalnızlık duygusu ise bireyin duygularını yönetmesini zorlaştırarak duygu düzenleme güçlüklerine yol açabilir. Sosyal ilişki gereksiniminin karşılanması ve duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, bireylerin mental iyi oluşlarını artırarak daha sağlıklı ve tatmin edici sosyal etkileşimler yaşamalarına yardımcı olabilir (Akyıl ve ark., 2025).

2.3. Duygu Düzenleme

Duygu Düzenleme: bireylerin stresli durumlarda veya genel yaşantılarında bu kişilerin hangi duyguları hissedeceğini, bu duyguları nasıl kontrol edip yönlendireceğini ve ne şekilde dışa vuracağını şekillendiren süreçlerdir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenlemesi, kişinin hangi duygular ne zaman ve nasıl hissedeceği ve ne şekilde ifade edeceği gibi duygusal süreçleri içerir (Gross, 1999). “Duygu düzenleme, kişinin amacına ulaşması için, duygusal tepkileri, özellikle de onların yoğun ve geçici özelliklerini gözlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumlu dışsal ve içsel süreçleri kapsar” (Thompson, 1991). Duygu düzenleme, bireylerin yaşadıkları duygular üzerinde aktif olarak müdahalede bulunmalarıdır; bu nedenle, düzenlemenin etkileri düşünce, davranış, fizyolojik tepkiler ve duygular gibi duygusal tepki süreçlerinin tüm alanlarında kendini göstermektedir (Koole, 2010). Bebeklikte başlayan bu süreçler, çocukluk ve ergenlik boyunca hızla gelişirken, ilerleyen dönemlerde de dengeli bir şekilde devam etmektedir. Birey, yaşamının her aşamasında farklı stres faktörleri ve değişimlere uyum sağlamaya çalışmaktadır (Yiğit Demir, 2018). Araştırmalar, çocukluk ve ergenlik döneminde gelişen duygu düzenleme süreçlerinde aile ve ebeveynlerin önemli bir çevresel faktör olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme sürecinde, dışsal faktörler bireyin duygularını kontrol etmesinde etkili olabileceği gibi, kişi de kendi içsel mekanizmalarını kullanarak duygularını düzenleyebilir (Thompson ve Meyer, 2007). Bu içsel mekanizmalar çok yönlüdür ve temel olarak, duygunun ortaya çıkmasını engellemeye yönelik olanlar ile duygu ortaya çıktıktan sonra başa çıkmaya yönelik olanlar şeklinde iki ana gruba ayrılır. (Werner ve

Gross, 2010). Gross (1999) yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt başlıktan oluşan duygu düzenleme sürecini incelemektedir. Cinsiyet rolleri duygu düzenleme stratejilerine etki eden bir faktördür. Roller çocukluk yıllarından itibaren oluşmakta ve temelinde cinsiyet farklılıklarının duygu düzenleme stratejilerini de etkilemektedir. Cinsiyet rolleriyle duygu ifade davranışlarının erkeklerin çok daha kaçınması beklenen davranış kalıpları olduğu görülmektedir (Dökmen, 2009). Bastırma ve yeniden değerlendirme sıklıkla birlikte çalışılmış ve duygu düzenleme stratejilerinden biri olan bastırmanın aksine diğer duygu düzenleme stratejisi olan yeniden değerlendirmenin kişiye daha az davranışsal, bilişsel ve duygusal yükünün olduğu vurgulanmaktadır (Gross, 2002).

Duygu düzenlemeyi bir süreç olarak ele alan Gross (1998) bu süreci şu şekilde açıklamaktadır:



Şekil 2. Duygu Düzenleme Süreci (Gross,1998).

Duygu düzenleme becerisinin alt boyutları olan Yeniden Değerlendirme ve Bastırma ile ilgili tanım ve çalışmalar aşağıda belirtilmektedir.

2.3.1. Yeniden Değerlendirme

Bilişsel yeniden değerlendirme; bireyin, duygu uyandıran bir durumu anlamını değiştirecek ve duygusal etkisini değiştirecek şekilde yeniden yorumlama girişimi olarak tanımlanır (Gross ve John, 2003). Yeniden değerlendirme aşamasında, çoğu zaman duyguyu tetikleyen olay ve mevcut koşullar olduğu gibi kabul görmemektedir. Bunun yerine kişi, bu durumu farklı bir bakış açısıyla ele alarak hissettiklerini değiştirme yoluna gitmektedir. Bu nedenle, yeniden değerlendirme duygu yönetiminde etkili ve güçlü bir yöntem olarak görülmektedir. Bu strateji, olumsuz duyguların yanı sıra bu duyguların yol açabileceği istenmeyen davranışların azalmasında da önemli rol oynamaktadır. Ayrıca, bu yöntemi benimseyenlerin bilişsel, fizyolojik ve sosyal anlamda daha az yük altında oldukları ifade edilmektedir (Gross, 2001). Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal tepki eğilimleri tam

olarak ortaya çıkmadan önce devreye giren, öncül odaklı bir stratejidir. Bu nedenle, duygusal tepkiler tamamen oluşmadan önce, duygusal tepkinin tüm zamansal sürecini değiştirmesi beklenir (Cutuli, 2014). Dışavurumun bastırılması ise, duygu ortaya çıktıktan ve davranışsal tepkiler tamamen oluştuğundan sonra müdahale eden, tepki odaklı bir stratejidir. Bu nedenle, sürekli ortaya çıkan duygusal tepkileri yönetebilmek için tekrar tekrar çaba gerektirmesi ve bireyin kaynaklarını zorlaması beklenir.

2.3.2. Bastırma

Duyguları bastırma, tepki odaklı duygu düzenleme stratejilerinin en belirgin olanıdır ve olumsuz bir duygu ortaya çıktıktan sonra, bu duyguya karşı verilen davranışsal tepkilerin baskılanması ve şiddetinin azaltılması hedeflenir. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere, duyguları bastırma stratejisi sürecin ilerleyen aşamalarında etkili olmakta ve duygu deneyimlendikten sonra davranışsal düzeyde bir etki yaratmaktadır (Cutuli, 2004). Kişi olumsuz duyguyu deneyimlemediğini söylese bu durum, olumsuz duyguyla bağlantılı olarak sürmekte olup, uzun vadede bu duygunun devamlılığına yol açmaktadır (Brans ve ark., 2013). Bastırma temelli duygu düzenleme stratejileri, duyguların dışı vurumunu engellemeyi başarırken, duygudan kaynaklanan fizyolojik uyarılmayı azaltmada yetersiz kalır. Bu durum, ergenlerin davranışlarını çevresel koşullara uyumlu hale getirmekte zorluk yaşamasına yol açar ve psikopatolojik sorunların ortaya çıkma olasılığını artırır (Eisenberg, 2010).

Bastırma stratejisinin depresyon üzerindeki etkilerine bakıldığında, bastırılan olumsuz duyguların geri tepme etkisiyle daha da yoğunlaşabileceği, bunun sonucunda bireyin depresif gerilimlerinin şiddetlenebileceği öne sürülmektedir. Ayrıca, dikkate alınmayan, görmezden gelinen veya çözümlenmemiş depresif duygular, depresyonun fark edilmesini ve buna yönelik önlem alınmasını zorlaştırmakta, aynı zamanda çözüm eksikliği nedeniyle bireye ek bilişsel yükler getirebilmektedir. Bu bilişsel yük, depresif düşüncelerle başa çıkmak için gereken bilişsel kaynakları tükettiği için, bastırma stratejisini sıklıkla kullanan kişilerde depresyona yatkınlık artmaktadır. (Najmi ve Wegner, 2009). Duygu düzenleme becerisi düşük olanların daha fazla saldırganlık tepkileri gösterdikleri ve duygularını işlevsel olarak düzenleyemeyen bireylerin daha fazla şiddete başvurdukları da araştırmacılar tarafından ortaya koyulmuştur (Önder ve Ayazseven, 2020).

2.3.3. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme

Çocuklar duygularını düzenlemek için bakıcılarına büyük ölçüde güvenirken, ergenlerin duygularını düzenlemek için arkadaşlarına veya kendilerine yönelme olasılıkları giderek artmaktadır. Bu değişim, yalnızca sosyal ilişkilerdeki dönüşümle değil, aynı zamanda ergenliğin üst düzey bilişsel süreçlerin gelişimi için kritik bir dönem olmasıyla da yakından ilişkilidir (Larsen ve Luna, 2018). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri içsel işlevsel duygu düzenleme (yani kişinin duygularını sağlıklı şekilde kendi içinde düzenlemesi) azaldıkça ve içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri arttıkça yükselmektedir. Ergenler duygu düzenleme becerilerini sağlıklı bir şekilde yönetemedikçe, sosyal medya bağımlılığı artmaktadır (Sağar ve Özçelik, 2022; 503-504).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet açısından incelendiği bir çalışmada kızların özellikle ruminasyon ve olayın önemini küçümseme stratejilerini daha fazla kullandıkları ortaya konmuştur. Ergenlik dönemi sorunlarının cinsiyete göre değişmediği saptanırken, sınıf düzeyine göre yapılan değerlendirmede ise; öğretmen sorunları, arkadaş sorunları ve genel ergenlik dönemi sorunlarının alt boyutlarında, 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin 11. sınıf öğrencilerine kıyasla daha fazla problem yaşadığı gözlemlenmiştir. Düzenleme stratejilerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği vurgulanmaktadır (Ataman, 2011). Karşılaştığı durum veya yaşadığı olaylara karşı duygularını yeniden değerlendiren bireylerin, olumsuz davranışlarını azaltma olasılığı yüksektir. Duygularını yeniden değerlendirebilen bireyler, yaşadıkları deneyimleri daha sağlıklı bir şekilde yorumlayabilmektedir. Bu durum, ruhsal sorunlar yaşama olasılığını da düşürebilmektedir. Sonuç olarak, yaşadıklarını daha iyi anlayıp değerlendiren bireyler, doğru düşünceler ve duygular geliştirdikçe, psikolojik yardım ihtiyacını daha az hissedebilirler (Yılmaztürk, 2020).

Yapılan bazı çalışmalarda ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı, duygu düzenlemenin farklı alt boyutlarıyla ilişkisi incelendiğinde bastırma alt boyutu, yani duyguları kontrol etmek için onları bilinçli olarak bastırma eğilimi, akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Bastırma stratejisi daha fazla kullanıldıkça, ergenlerin akıllı telefona olan bağımlılıklarının da artabileceği belirtilmektedir. Öte yandan, yeniden değerlendirme alt boyutu, yani yaşanan durumu farklı bir açıdan görerek duyguları yönetme becerisi, akıllı telefon bağımlılığıyla negatif ilişkili bulunmuştur. Ergenler yeniden değerlendirme stratejisini daha çok kullandıklarında, akıllı telefon bağımlılığı riskleri azalmaktadır. Araştırma bulgularına göre, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde fazla etkisi olan faktörlerden birinin duygu

düzenleme (bastırma ve yeniden değerlendirme) olduğu belirlenmiştir (Sağar, 2022). Duygu düzenleme becerileri ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla dijital oyunlara daha fazla yönelme eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu durum, oyunların kısa vadede duygusal rahatlama sağlaması nedeniyle pekişerek bağımlılık riskini artırabilmektedir (Kardefelt-Winther, 2014).

2.4. Oyun Bağımlılığı

Bağımlılık, bir madde ya da davranışı kontrol edememe ya da bırakmakta güçlük yaşama durumu olarak tanımlanabilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996). Uluslararası literatürde bu kavram genellikle “addiction” ve “dependence” terimleriyle ifade edilmektedir. Günümüzde bireylerin yalnızca sigara, alkol ya da uyuşturucu gibi maddelere değil; aynı zamanda oyun, cinsellik, bilgisayar, akıllı telefon, alışveriş ve internet gibi davranışsal unsurlara da bağımlı hale geldikleri gözlemlenmektedir (Greenfield, 2008; Kim ve Kim, 2002). 2000’li yıllardan itibaren teknolojinin hızla gelişmesi ve internetin yaygınlaşması, ergenlerin dijital teknolojiyle iç içe büyümesine zemin hazırlamaktadır (Akbulut, 2013). Uzun süreli oyun oynama ve bu konuda kontrolsüz olma durumunun ortaya çıkması ile oyun bağımlılığı olgusu değerlendirilmeye başlanmaktadır (Rehbein ve ark. 2015), aynı zamanda DSM-V içeriğinde “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu” adı altında yer aldığı bilinmektedir (Köroğlu, 2015).

Oyun bağımlılığı durumunda, bireyin oyun oynama davranışı üzerinde özdenetimini kaybetmesi, tolerans geliştirmesi ve temel ihtiyaçlarını ertelemesi gibi, özerklikle olumsuz ilişki içinde olabilecek çeşitli davranış örüntüleri gözlemlenmektedir. Yapılan araştırmalar, bağımlılık sürecinde bireyin özerklik düzeyinde bir azalma yaşandığını ortaya koymaktadır (Köroğlu, 2013; AMATEM, 2008). Özerklik ihtiyacı yüksek olan bireyler, bağımsız karar alma ve davranışlarını bilinçli bir şekilde yönlendirme konusunda daha yüksek motivasyona sahip olmaktadır. Bu bağlamda, özerklik düzeyi yüksek olan ergenlerin dijital oyunlara yönelik bağımlılık geliştirme riskinin daha düşük olduğu ileri sürülebilmektedir. (Dursun ve Eraslan, 2018).

DSM-5’e göre bu bozukluğun ön tanısını koyabilmek için, bu 9 maddeden en az 5’inin, son 12 ay içinde görülmesi gerekmektedir.

**DSM-5 Oyun
Bağımlılığı Tanı
Kriterleri**

- İnternet oyunları ile zihinsel olarak meşgul olma.
- Oyun oynamaya ara verildiğinde yoksunluk belirtileri yaşama (huzursuzluk, sinirlilik, kaygı vb.).
- Aynı tatmini elde etmek için zamanla daha fazla oyun oynama ihtiyacı duyma (tolerans gelişimi).
- İnternet oyunlarına katılımı kontrol altına alma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması.
- İnternet oyunları dışında daha önce keyif alınan hobilerden ve eğlenceli etkinliklerden uzaklaşma ya da ilgi kaybı.
- Psikososyal sorunlara yol açtığı bilinmesine rağmen oyun oynamaya aşırı şekilde devam etme.
- Oyun süresi hakkında aile üyelerine, terapistlere veya başkalarına yalan söyleme ya da bu süreyi gizleme.
- Olumsuz ruh hâlini kaçırmak ya da rahatlama sağlamak amacıyla oyun oynama.
- Oyun oynama nedeniyle önemli bir ilişkiyi, işi, eğitim fırsatını ya da kariyerle ilgili bir imkânı tehlikeye atma ya da kaybetme.

Şekil 3. DSM-5 Oyun Bağımlılığı Kriterleri (APA, 2013).

Yapılan bir çalışmada, empati düzeyinin video oyunu bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Empati düzeyi yüksek bireylerin oyun bağımlılığı geliştirme ihtimali daha düşüktür. Stresle başa çıkmak için oyunlara yönelmek, düşük dayanıklılık seviyesinin bir göstergesi olmaktadır. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık, empati ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı bir değişken olarak yer almaktadır. Araştırma, yaşam doyumunun düşük olmasının da oyun bağımlılığına zemin hazırladığını göstermektedir. Oyun bağımlılığının yalnızca bir davranışsal sorun değil; psikolojik ve sosyal dinamiklerle yakından ilişkili karmaşık bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır (Turan, 2021).

Yapılan bir çalışmada oyun bağımlılığının ergenlerin sağlıklı yaşam tarzını olumsuz etkilediğini göstermektedir. Riskli gruplar arasında erkek cinsiyet, meslek lisesi öğrencileri,

düşük aile geliri olan ergenler ve aile ve arkadaş ilişkileri zayıf olanlar yer almaktadır. Stres yönetimi, aile ve arkadaş ilişkilerinin iyileştirilmesi, iletişim becerilerinin geliştirilmesi ile iyi beslenme, uyku ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının desteklenmesi, oyun bağımlılığını önleme ve azaltma çabalarının etkinliğini artırabilmektedir (Aksoy ve Erol, 2021).

Oyun bağımlılığının sosyal faktörlerle ilişkisini incelenen çalışmada; aile tutumları, akran baskısı, okul ortamı ve ebeveyn eksikliği gibi unsurların bağımlılığı artırabileceği belirtilmektedir. Özellikle sosyal kabul görme ve hızlı başarı duygusu, ergenleri oyunlara yönlendirmektedir. Destekleyici okul ve aile ortamı ise bağımlılığı azaltıcı rol oynamaktadır. Sorunun çözümünde farkındalık yaratmak, ebeveyn ve okul desteğini artırmak, ergenleri oyun dışındaki ilgi alanlarına yönlendirmenin önemli olduğu ifade edilmektedir (Jin ve ark., 2021).

Online oyun oynama aktivitesi günümüzde özellikle aşırı oynayan ve bağımlılık riski taşıyan ergenler arasında dikkat çekmektedir. 241 katılımcıyla yapılan araştırmada, online oyun oynayanların çoğunluğunun erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların büyük kısmı günlük en fazla 3 saat ya da haftalık 21 saate kadar oyun oynamaktadır. En sık görülen bağımlılık belirtileri, oyun süresinin giderek artması (tolerans) ve gece geç saatlere kadar oyun oynanması nedeniyle uyku eksikliğidir (uyku yoksunluğu). Araştırma, bağımlılık seviyelerinin çoğunlukla hafif olduğunu, ancak bazı ergenlerde günlük 3 saati geçmese bile ağır bağımlılık belirtileri görülebileceğini ortaya koymuştur (Surbakti ve ark., 2022).

Çinli ergenlerin %4,6'sının son 12 ayda İnternet Oyun Bozukluğu tanısı aldığını ve erkeklerin İnternet Oyun Bozukluğunun yaygınlığının kızlardan önemli ölçüde daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca, diğer çalışmalarla tutarlı olarak, DSM-5 kriterlerine göre İnternet Oyun Bozukluğu tanısı konan öğrencilerde tanısı konmayanlara göre daha fazla oyun süresi ve daha kötü akademik performans görülmektedir (Luo ve ark., 2022).

Erkeklerin, video oyunları oynama oranında kızlardan daha yüksek bir orana sahip olduğu görülmektedir. Video oyunlarının oynanma süresiyle ilgili olarak kesin bir ortalama belirlemek zor olsa da saatlerin kategorik olarak ayrılması göz önünde bulundurulduğunda, oyuncuların haftada yaklaşık 7.30 saat oyun oynadığı tahmin edilmektedir. Cinsiyet açısından da farklılıklar söz konusudur; erkeklerin ortalama oyun süresi 9.36 saatken, kızlarda bu süre 4.03 saattir. Oyun cihazları açısından, katılımcıların tercih ettiği cihaz genellikle oyun konsolları olmaktadır daha sonra mobil telefonlar gelmektedir. Cinsiyet farklarına bakıldığında ise erkekler oyun konsollarını tercih ederken, kızlar daha çok mobil telefonları kullanmaktadır. Mobil telefonların taşınabilirliği, genç ergenlerin her yerde oyun oynamasına

olanak tanıdığı için bazı endişelere yol açmaktadır. Buna karşılık, video oyun konsolları genellikle daha az dikkat çekici olup, daha sabit bir yerde oyun oynamayı gerektirir (Labrador ve ark, 2023). Yapılan bir çalışmada oyun bağımlısı ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmaktadır. Erkek öğrenciler, daha yüksek sosyoekonomik yapıya sahip olanlar ve sıklıkla uzun saatler dijital oyun oynayan ergenler, dijital oyun bağımlılığına daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Akbaş ve İşleyen, 2024).

Malezya’da yapılan bir çalışmada oyun bağımlılığı ergenlerin fiziksel sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini inceleyen uzmanlar, aşırı oyun oynamanın; obezite, sırt ve boyun ağrıları, ortopedik sorunlar, görme ve işitme problemleri gibi sağlık sorunlarına yol açabileceğini belirtmektedir. Oyun oynarken hareketsiz kalmak, yemek yeme alışkanlıklarını etkileyebilir ve bu da kilo alımına sebep olabilir. Uzun süreli bilgisayar başında kalmak, boyun ve sırt ağrılarının yanı sıra ellerde ve parmaklarda da ortopedik sorunlara neden olabilir. Ayrıca, ekran kullanımı ve yüksek sesle oyun oynama, görme bozuklukları ve işitme kaybına yol açabilir. Oyun bağımlılığı, ergenleri dışarıda fiziksel aktivitelerden alıkoyarak hareketsiz yaşam tarzını teşvik edebilir. Ebeveynler bu sağlık sorunları nedeniyle tıbbi uzmanlara danışırken, bazı ergenler okuldan kaçınmakta ve ailelerine karşı agresif tutumlar sergileyebilmektedir (Aziz ve ark., 2021).

Ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı, bilişsel faktörler (örneğin, oyuna aşırı bağlılık ve gerçek dünyada değersizlik hissi), yaşam memnuniyetsizliği, çekingenlik ve uzun süreli akıllı telefon kullanımı gibi bireysel özelliklerden etkilenebilmektedir. Ayrıca, ebeveyn-çocuk ilişkisi, iletişim kalitesi, aile desteği ve sosyoekonomik durum da bağımlılığın oluşumunda önemli rol oynar. Olumlu okul ortamı ve destekleyici arkadaş ilişkileri ise bağımlılık riskini azaltır, internet erişimi ve olumsuz arkadaş çevresi bağımlılığı artırmaktadır (Nursalam ve ark., 2023).

Araştırma, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığının, gerçek hayatta arkadaşlarla yapılan etkileşimleri azaltmayabileceğini, ancak çevrimiçi oyun bağımlılığının bu etkileşimleri olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, akıllı telefon, sosyal medya ve çevrimiçi oyun bağımlılığının, çevrimiçi arkadaşlarla kişilerarası etkileşimleri artırabileceği bulunmuştur. Oyuncular, platformda daha fazla zaman geçirdikçe, gerçek dünyada insanlar ile yüz yüze iletişim kurma fırsatlarını giderek daha az bulmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre, çevrimiçi oyun bağımlılığındaki artış, gerçek hayatta arkadaşlarla daha düşük samimiyet ve

bilgi paylaşımı ile ilişkilidir, buna karşın çevrimiçi arkadaşlarla daha yüksek samimiyet ve bilgi paylaşımı gözlemlenmektedir (Yang ve ark., 2022).

Türkiye'deki ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun oynama alışkanlıkları üzerine yayımlanan çalışmanın Şubat 2024 raporuna göre lise (%35) ve ortaokul (%35) öğrencilerin oyun bağımlılığı riskleri benzerdir. Hem lise hem ortaokul kademesinde kız öğrencilere kıyasla erkek öğrencilerin oyun bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Haftaiçi 0-3 saat aralığında dijital oyun oynayan öğrencilerin oranı %65'in üzerindedir. Türkiye'deki öğrenciler için haftaiçi okul saatleri dışında kalan vakit düşünüldüğünde 0-3 saat dijital oyun oynama süresi yüksek bir orandır. Haftaiçi ve haftasonu karşılaştırması yapıldığında ortaokul ve lise düzeyi öğrencilerin haftasonu dijital oyun oynama sürelerinin artmakta olduğu görülmektedir ve iki kademe karşılaştırıldığında 4 saat ve üzeri dijital oyun oynama oranları hem haftaiçi hem de haftasonu lise düzeyinde daha fazla olduğu görülmektedir. Ortaokul (10-14 yaş) ve lise (14-18 yaş) düzeyi bağlamında ele alındığında Pegi 18 türündeki oyunları oynamayı tercih etme oranları yüksek olarak belirlenmiştir. Lise düzeyi ele alındığında çok riskli ve orta derece riskli grubun toplamının yaklaşık %35 düzeyinde olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre bakıldığında elde edilen sonuçlar bu iki okul kademesindeki öğrenciler için oyun bağımlılığı risklerinin benzer olduğunu göstermekte olup özellikle hem ortaokul hem lise kademesindeki erkek öğrencilerin oyun bağımlılığı riskinin kız öğrencilere göre daha fazla olduğu vurgulanmaktadır (Bayzan ve ark, 2024). Yapılan bir çalışmada duygusal özerklik ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide içsel ve dışsal işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rolünü incelemiştir. Elde edilen bulgular, her iki duygu düzenleme türünün de bu ilişkide tam aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. Ayrıca, araştırma sonuçları içsel ve dışsal işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin oyun bağımlılığını anlamlı ve pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur (Eker ve Taş, 2022).

Bu çalışma, ergenlerde dijital bağımlılık ile yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizlik arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, dijital bağımlılığın, beraberinde getirebileceği ek psikopatolojiler açısından dikkatle izlenmesi gerekmektedir. Araştırma bulguları, dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizlik düzeylerinin yaşla birlikte azaldığını göstermektedir. Çünkü yaşça büyük olmalarına rağmen lise öğrencileri, ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerine sahip olmaktadır. Dijital bağımlılık, yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizlik düzeylerinin; cinsiyet, yaş, ebeveynlerin eğitim durumu, anne-babanın

birlikte yaşıyıp yaşamaması ve ailenin ekonomik durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Literatürden farklı olarak, bu çalışmada düşük ekonomik düzeye sahip bireylerde dijital bağımlılık ve yalnızlık riskinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, ailesi tarafından dijital oyunlara yönelik sınırlama getirilen ergenlerde dijital bağımlılık, yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizlik riskinin azaldığı görülmektedir (Parlak ve ark., 2023).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada ergenlerde oyun bağımlılığının yalnızlık ve duygu düzenleme becerisi ile ilişkisinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı ve korelasyonel model kullanılmıştır. Oyun bağımlılığı ile yalnızlık ve duygu düzenleme olmak üzere iki değişken arasındaki ilişkinin artış ya da azalışın diğer değişkenle bağlantısı ortaya çıkarılmaya çalışıldığı için model kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın örneklemini örneklem büyüklüğü “G.Power-3.1.9.7” programı kullanılarak, Tip I hata 0.05, Tip II hata 0.20 (gücü 0.80), regresyon analizinde üç değişken ve orta etki büyüklüğü (0.15) baz alınarak örneklem büyüklüğünün 270 ergende oluşması gerektiği hesaplanmıştır. Regresyon analizindeki ilişkilerin net ortaya konulabilmesi için değişken başına 100 kişi, toplamda 300 ergenin çalışmaya dahil edilmesi planlanmıştır. Çalışmayı Bilecik ili merkezinde bulunan 15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi, Refik Arslan Öztürk Fen Lisesi ve Ertuğrulgazi Lisesinde okuyan toplamda 671 erkek ve kız öğrencilerden oluşturmaktadır.

Araştırmaya dâhil edilme kriterleri;

- 14-18 yaş arasında olan,
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olan,
- Araştırmaya katılabilmesi için ebeveyninden onam alınan ergenler dahil edilecektir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, “Çocuklar ve Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ)”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için)”, “Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Kısa Form)” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Demografik Bilgi Formu” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan “Demografik Bilgi Formu” ise örneklem grubunda bulunan öğrencilerin cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi, aile gelir durumu, internet bulunma durumu, kullanılan araç, kardeş sayısı ve günlük ortalama oyun süresi belirlemek amacıyla oluşturulmuştur (Ek-2).

3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için)

Ergenlerin yalnızlık seviyesini ölçmek amacıyla Hays ve Dimatteo (1987) tarafından geliştirilmiş, Yıldız ve Duy (2014) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır (Ek-5). Ölçek 4'lü likert tipte, 7 maddeye sahip olan bir yapıdadır. Ölçek tek boyuttan oluşur ve ölçeğin 5.maddesi ters puanlanmaktadır. Maddelerin cevaplanması sonucunda yalnızlık puanlarının toplamı en az 7, en çok 28 olarak hesaplanır. Ölçekten hesaplanan puanların toplamı ne kadar yüksek ise yalnızlık da o kadar yüksek düzeydedir. Uyarlama çalışmalarında Yıldız ve Duy iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha Değeri'ni 0.74 bulmuştur (Yıldız ve Duy, 2014). Bu çalışmada kullanılan ölçeğin güvenilirliği yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri 0.80 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Lemmens, Valkenburg ve Peter (2009) tarafından geliştirilen ölçek Ilgaz (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Anlı ve Taş (2018) tarafından yapılmıştır (Ek-3). Ölçekteki maddeleri ölçmek için 5'li likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Ölçek 9 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısına bakılmış ve iç tutarlık katsayısı 0,81 olarak tespit edilmiştir (Anlı ve Taş, 2018). Bu çalışmada kullanılan ölçeğin güvenilirliği, yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri 0.85 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme (ÇEDDÖ) Ölçeği

Ölçek Gullone ve Taffe (2012) tarafından Gross ve John'un (2003) yetişkin örneklemini için hazırladığı Duygu Düzenleme Ölçeği'nden uyarlanmıştır. 2021 yılında Tetik ve Önder tarafından uyarlanan ölçek (Ek-4), yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt boyuttan ve 10 maddeden oluşmaktadır. Değerlendirme 5'li likert tipi derecelendirme ile yapılmaktadır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, yeniden değerlendirme alt ölçeği için 0.82 ile .86 arasında, bastırma alt ölçeği için 0.69 ile 0.79 arasında bulunmuştur. Ölçek; yeniden değerlendirme ve bastırma olarak iki boyuta sahiptir. Yeniden değerlendirme alt ölçeğinin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 10-12, 13-15 yaş grupları ve tüm örneklem için 78; 16-18 yaş grubu için 0.77'dir. Bastırma alt ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ise 10-12 yaş grubu için 0.57; 13- 15 yaş grubu için 0.53; 16-18 yaş grubu için 0.52 ve tüm örneklem için 0.53 bulunmuştur (Tetik ve Önder, 2021). Bu çalışmada kullanılan ölçeğin güvenilirliği yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri 0.70 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin Toplanması Araştırmanın uygulama aşaması için Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Etik Kurulu'ndan 01.01.2025 tarih ve 302359 sayılı etik kurul izni ve Bilecik İl Milli Eğitim Müdürlüğünden uygulamanın yapılacağı okullarda bulunan 30.01.2025 tarih ve MEB.TT.2025.016342.01 başvuru numarası ile araştırma izin onayı alınmıştır. Veri toplanırken belirlenen 3 okula 2 kez gidilmiştir. okul idaresi ile veli onam formlarının öğrenci velilerine ulaştırılıp gerekli izinlerin ve okulların bilgilendirilmesi amaçlı ilk gidiş, uygulama yapmak amacıyla ikinci gidiş gerçekleştirilmiştir. Veriler 24.02.2025 - 28.02.2025 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmaya katılan lise öğrencilerine ön bilgilendirme yapılarak katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu dile getirilmiş ve uygulama formları verilmiştir. Araştırmada uygulanacak form içeriğinde ön bilgilendirme olarak araştırmanın hangi amaçla kullanılacağına dair bilgilere yer verilmiştir. Öğrencilerden soruları boş bırakmadan, verilen yönergeler doğrultusunda dikkatlice okumaları ve kendilerine uygun olan seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. Uygulamaya engel olabilecek dış faktörler (ses, gürültü vb.) asgari düzeye indirilmiş bir ortamda test bireysel olarak çocuklara uygulanmıştır. Veri toplama işlemi ortalama 20 ile 25 dakika arasında sürmüştür. Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarındaki cevap kağıtları kontrol edilerek hatalı doldurulan formlar değerlendirmeden çıkarılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler araştırmacı tarafından kodlanmış ve veriler SPSS-26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçme araçlarından alınan veriler doğrultusunda hangi istatistiksel tekniğin uygulanıp uygulanmayacağını belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir.

Tablo 3.5.1. Değişkenlerin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Değerleri

Değişkenler	Ort.	SS	Çarpıklık		Basıklık	
			İstatistik	SH	İstatistik	SH
Yalnızlık	12,331	4,251	0,885	0,094	0,341	0,189
Oyun Bağımlılığı	19,264	7,248	0,494	0,095	-0,102	0,190

Tablo 3.5.1. Devamı

Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu	20,287	4,289	-0,391	0,094	0,595	0,188
Duygu Düzenleme Bastırma Altboyutu	11,953	2,865	0,057	0,094	-0,003	0,188

Ort.: Ortalama, SS: Standart Sapma, SH: Standart Hata.

Bu kapsamda değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, standart hata, çarpıklık ve basıklık) hesaplanarak incelenen değişkenlerin dağılım özellikleri kapsamlı biçimde değerlendirilmiştir (Tablo 3.5.1.). Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 aralığında yer alması, değişkenlerin normal dağılıma uyum sağladığına yönelik bir ölçüt olarak kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010). Yapılan analizdeki verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-testi, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde One-Way ANOVA analizi uygulanmıştır. Son olarak ergenlerin oyun bağımlılığı ile yalnızlık ve duygu düzenleme değişkenleri arasında anlamlı ilişkinin var olup olmadığını tespit etmek amacıyla yine verilerin normal dağılımları dikkate alınarak Korelasyon (Pearson r katsayısı) analizi uygulanmıştır. Ergenlerin oyun bağımlılığı düzeylerinin duygu düzenleme ve yalnızlık düzeylerini yordama gücünü belirlemek için ise doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Hangi bağımsız değişkenin modele dâhil edileceğini karar vermede (çoklu bağıntı olup olmadığını belirlemede) tolerans, VIF ve condition index değerleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarının anlamlılık kriteri olarak .05 baz alınmış, $p < 0.05$ ise değişkenler arasında anlamlı ilişki olduğu, $p > 0.05$ ise değişkenler arasında anlamlı ilişki olmadığı belirtilmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın temel ve alt problemlerini oluşturan sorulara yanıt verebilmek amacıyla, araştırma sonucunda elde edilen bulgular sunulmakta ve bu bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılmaktadır.

4.1. Bulgular

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Bulgular, araştırma soruları doğrultusunda sırasıyla sunulmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin sosyodemografik özellikleri Tablo 4.1.'de sunulmuştur. Araştırmaya katılan 671 ergenlerin yaş ortalaması $15,73 \pm 1,18$ olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılan ergenlerin yaş dağılımları incelendiğinde, en yüksek katılımın 15 yaş grubunda (%28,3) olduğu ve en düşük katılımın ise 13 yaş grubunda (%0,4) olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin %56,9'unun kız (n=382) ve %43,1'nin erkek (n=289) olduğu saptanmıştır. Sınıf düzeyine göre dağılım incelendiğinde, en fazla katılımın 10. sınıf öğrencileri (%31,3) ve en düşük katılımın ise 11. sınıf (%13,9) tarafından sağlandığı görülmüştür. Kardeş sayısına ilişkin bulgulara bakıldığında, ergenlerin çoğunluğunun 1 kardeşe sahip olduğu anlaşılmaktadır (n=53,4). Ergenlerin %11,5'inin ise kardeşi bulunmamaktadır. Ergenlerin %70,3'ünün orta gelir grubuna ait olduğu ve %4,3'ünün düşük gelir grubuna ait olduğu saptanmıştır. Oyun oynama süresi açısından değerlendirildiğinde, ergenlerin %43,7'sinin günde bir ile üç saat arasında oyun oynadığı ve %7,2'sinin ise günde 5 saatten fazla oyun oynadığı gözlemlenmiştir. Ergenlerin oyun oynarken kullandıkları araçlar arasında bilgisayar %81,5 ile en yaygın tercih edilirken, konsol ve telefon kullanım oranları sırasıyla %8,2 ve %10,3 olarak belirlenmiştir. İnternet erişimi açısından ise büyük çoğunluğun (%96) internet bağlantısına sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.1. Ergenlerde Duygu Düzenleme, Yalnızlık ve Oyun Bağımlılığı Puanlarının Demografik ve Sosyal Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişken	ÇEDDÖ		Ucla Yalnızlık Ölçeği (Ergenler için)	Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği
	Yeniden Değerlendirme Altboyutu	Bastırma Altboyutu		
	Ort+SS	Ort+SS		
Cinsiyet Erkek	19,53±4,41	12,44±2,82	12,17±4,41	21,86±6,62

Tablo 4.1. Devamı

Kız	20,85±4,11	11,57±2,84	12,44±4,12	17,31±7,08	
Test Value	t:-3,990	t:3,942	t:-0,821	t:8,487	
**p	p:0,000	p:0,000	p:0,412	p:0,000	
13	16,66±8,50	11,00±6,24	19,00±5,56	14,00±5,56	
14	20,76±3,65	12,52±2,66	11,92±4,19	19,61±6,14	
15	20,20±3,81	11,94±2,74	12,39±4,35	20,20±6,58	
16	20,08±4,53	11,61±2,76	12,07±3,64	19,58±7,65	
Yaş	17	20,29±4,78	12,03±3,06	12,46±4,27	17,82±7,78
18	20,36±4,45	11,06±2,93	13,20±5,66	20,23±8,50	
Toplam	20,28±4,28	11,95±2,86	12,33±4,25	19,26±7,24	
Test Value	F:0,790	F:2,003	F:2,09	F:2,664	
*p	p:0,557	p:0,76	p:0,64	p:0,021	
9	20,30±3,95	12,21±2,77	12,04±4,38	19,44±6,44	
10	20,33±3,96	11,96±2,71	12,40±3,94	20,83±6,97	
11	19,79±4,61	11,45±3,12	12,66±4,57	17,81±7,62	
Sınıf	12	20,46±4,80	11,93±2,97	12,36±4,30	18,01±7,80
Toplam	20,28±4,28	11,95±2,86	12,33±4,25	19,26±7,24	
Test Value	F:0,520	F:1,471	F:0,49	F:6,409	
*p	p:0,668	p:0,221	p:0,68	p:0,000	
Yok	20,07±4,48	11,84±3,04	12,58±5,00	19,88±7,58	
1	20,30±4,34	11,97±2,88	12,12±4,15	19,70±7,27	
2	20,41±4,31	12,09±2,68	12,48±4,15	18,63±6,92	
Kardeş Sayısı	3 ve Üzeri	20,13±3,79	11,66±2,97	12,72±4,12	17,86±7,32
Toplam	20,28±4,28	11,95±2,86	12,33±4,25	19,26±7,24	
Test Value	F:0,141	F:0,425	F:0,655	F:1,919	
*p	p:0,935	p:0,735	p:0,580	p:0,125	
Aile Gelir Durumu	Düşük	19,31±4,52	12,37±3,64	16,13±6,49	24,44±8,27
Orta	20,31±4,10	11,91±2,66	12,41±4,09	19,13±7,07	

Tablo 4.1. Devamı

	İyi	20,38±4,74	11,97±3,23	11,45±3,91	18,72±7,25
	Toplam	20,28±4,28	11,95±2,86	12,33±4,25	19,26±7,24
	Test Value	F:0,802	F:0,358	F:16,03	F:8,125
	*p	p:0,449	p:0,699	p:0,00	p :0,000
İnternet Bulunma Durumu	Evete	20,34±4,29	11,93 ± 2,84	12,33 ± 4,27	19,11 ± 7,14
	Hayır	19,00±4,00	12,51±3,22	12,33±3,62	23,25±8,82
	Test Value	t:1,59	t:-1,04	t:-0,002	t:-2,75
	**p	p:0,111	p:0,296	p:0,998	p:0,006
Günlük Ortalama Oyun Süresi	1'den Az	20,54±4,52	11,63±2,96	11,91±4,09	14,34±5,28
	1-3 Saat Arası	20,20±4,03	11,99±2,55	12,22±3,79	20,96±6,09
	3-5 Saat Arası	23,14±3,72	12,03±2,97	12,59±4,42	23,70±6,44
	5 ve Daha Fazla	19,68±5,41	13,20±3,60	14,64±6,29	27,26±7,42
	Toplam	20,28±4,28	11,95±2,86	12,33±4,25	19,26±7,24
	Test Value	F:0,676	F:4,212	F:5,81	F:106,514
	*p	p:0,567	p:0,006	p:0,00	p:0,000
En Sık Kullanılan Araç	Bilgisayar	20,17±4,28	11,99±2,86	12,33±4,07	19,17±7,26
	Konsol	20,77±3,75	12,54±2,94	11,98±5,29	21,77±6,98
	Telefon	19,02±4,65	11,18±2,64	12,58±4,75	18,02±6,96
	Toplam	20,26±4,28	11,95±2,86	12,33±4,25	19,26±7,24
	Test Value	F:2,105	F:3,709	F:0,310	F:4,246
	*p	p:0,123	p:0,025	p:0,734	p:0,015

*One-Way ANOVA Test; ** TTest; Ort: Ortalama; SS: Standart Sapma.

Örneklem grubunun oluşturduğu lise öğrencilerinin; ÇEDDÖ, UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ergenler için) ve Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları ölçek toplam madde puan ortalamaları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Katılımcıların duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek amacıyla uygulanan ÇEDDÖ'nün Yeniden Değerlendirme alt boyutundan alınan puanların minimum 6,00 ve maksimum 30,00 arasında değiştiği görülmektedir. Yeniden Değerlendirme alt boyutu puan ortalamasının $20,29 \pm 4,28$ olduğu saptanmıştır. Aynı ölçeğin Bastırma alt boyutuna ait puanlar

ise 4,00 ile 20,00 arasında değişmektedir. Bastırma alt boyutuna ait puanların ortalaması ise $11,95 \pm 2,86$ olarak saptanmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ergenler İçin)'ne ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların puanlarının 7,00 ile 28,00 arasında dağıldığı ve UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ergenler İçin) ortalama puanlarının $12,33 \pm 4,25$ olduğu saptanmıştır.

Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden elde edilen puanlar 9,00 ile 45,00 arasında değişmektedir. Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği' puan ortalamaları $19,26 \pm 7,24$ olarak saptanmıştır.

Tablo 4.2. ÇEDDÖ, UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ergenler için), Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeklerinin Toplam Puan Ortalamaları

	n	min	max	X	ss
ÇEDDÖ					
Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu	671	6,00	30,00	20,28	00,28
Bastırma Alt Boyutu	671	4,00	20,00	11,95	2,86
UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ergenler için)	670	7,00	28,00	12,33	4,25
Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği	661	9,00	45,00	19,26	7,24

n: Örneklem sayısı, min: Minimum, max: Maximum, X̄: Ortalama Değer, SS: Standart Sapma

Araştırmaya katılan ergenlerin Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları madde puan ortalamaları Tablo 4.3'de verilmiştir. Katılımcıların verdikleri yanıtlar incelendiğinde, en yüksek madde puan ortalamasının “Olumsuz duygulardan kurtulmak için oyun oynadınız mı?” olduğu belirlenmiştir ($2,90 \pm 1,33$). İkinci en yüksek ortalama puan, “Oyun oynadığınız için yapmanız gereken birçok şeyi (ev işleri, eğitim, spor, hobi) ertelediğiniz oldu mu?” ifadesine aittir ($2,44 \pm 1,25$). Benzer şekilde, “Oyun oynamadığınız zamanlarda, zihninizi tekrar ne zaman oyun oynayacağınız ile meşgul halde bulduğunuz oldu mu?” sorusuna verilen yanıtların puan ortalaması $2,39 \pm 1,24$ olarak saptanmıştır. Katılımcıların “Oyun oynamadığınız için strese girdiniz mi?” ifadesine verdikleri yanıtların ortalaması $2,20 \pm 1,22$ olarak bulunmuştur. “Oyun oynamayı bırakmak istediğiniz halde kendinizi yine oyun oynarken bulduğunuz oldu mu?”

ifadesine verdikleri yanıtların ortalaması ise $2,18 \pm 1,22$ olarak saptanmıştır. “Çok fazla oyun oynadığınız için anne-babanız, kardeşleriniz ve diğer kişilerle ciddi çatışmalar yaşadınız mı?” maddesinden alınan ortalama $1,92 \pm 1,11$ olarak bulunmuştur. “Her geçen gün daha fazla oyun oynadığınız için rahatsızlık hissettiniz mi?” ifadeleri diğer maddelere göre daha düşük ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir ($1,86 \pm 1,21$). En düşük ortalama değer ise “Oyunlara ayırdığınız sürenin miktarı ile ilgili ailenizi, arkadaşlarınızı ve size yardımcı olmak isteyen uzmanları kandırdınız mı?” ifadesinde gözlemlenmiştir ($1,62 \pm 1,05$). Bu bulgu, katılımcıların oyun sürelerini gizleme ya da yanıltma davranışlarını diğer maddelere kıyasla daha az sergilediklerine işaret etmektedir.

Tablo 4.3. Ergenlerin Oyun Bağımlılığı Ölçeği Madde Puan Ortalamaları

	n	min	max	X	SS
Oyun oynamadığınız zamanlarda, zihninizi tekrar ne zaman oyun oynayacağınız ile meşgul halde bulduğunuz oldu mu?	671	1,00	5,00	2,39	1,21
Oyun oynamadığınız için strese girdiniz mi?	670	1,00	5,00	2,20	1,22
Her geçen gün daha fazla oyun oynadığınız için rahatsızlık hissettiniz mi?	668	1,00	5,00	1,86	1,21
Oyun oynamayı bırakmak istediğiniz halde kendinizi yine oyun oynarken bulduğunuz oldu mu?	669	1,00	5,00	2,17	1,22
Oyun oynadığınız için yapmanız gereken birçok şeyi (ev işleri, eğitim, spor, hobi) ertelediğiniz oldu mu?	669	1,00	5,00	2,43	1,24
Çok fazla oyun oynadığınız için diğer insanlarla problem yaşadınız mı?	670	1,00	5,00	1,75	1,00
Oyunlara ayırdığınız sürenin miktarı ile ilgili ailenizi, arkadaşlarınızı ve size yardımcı olmak isteyen uzmanları kandırdınız mı?	670	1,00	5,00	1,62	1,05
Olumsuz duygulardan kurtulmak için oyun oynadınız mı?	671	1,00	5,00	2,90	1,32
Çok fazla oyun oynadığınız için anne-babanız, kardeşleriniz ve diğer kişilerle ciddi çatışmalar yaşadınız mı?	671	1,00	5,00	1,92	1,11

Tablo 4.3. Devamı

Valid N (listwise)	661
---------------------------	-----

n: Örneklem sayısı, min: Minimum, max: Maximum, \bar{X} : Ortalama Değer, SS: Standart Sapma

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ergenler İçin)'nden aldıkları madde puan ortalamaları Tablo 4.4.'de verilmiştir. En yüksek ortalama puanın “İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.” ifadesine ait olduğu görülmektedir ($2,04 \pm 0,97$). Bu durum, katılımcıların bir kısmının sosyal ilişki kurma konusunda kendilerini yeterli hissettiklerini göstermektedir. Bunu izleyen yüksek ortalamalardan biri, “Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.” ($1,87 \pm 0,95$) ifadesine aittir. “Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.” ($1,60 \pm 0,86$) ve “Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.” ($1,57 \pm 0,78$) maddeleri daha düşük ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Ergenlerin UCLA Yalnızlık Ölçeği Madde Puan Ortalamaları

	n	min	max	X	SS
Arkadaşım yok.	671	1,00	4,00	1,65	0,84
Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	671	1,00	4,00	1,57	0,78
Başurabileceğim hiç kimse yok.	670	1,00	4,00	1,73	0,85
Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	671	1,00	4,00	1,87	0,95
İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	671	1,00	4,00	2,04	0,97
Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	671	1,00	4,00	1,60	0,86
Çevremde insanlar var ama benimle değil.	671	1,00	4,00	1,83	0,94
Valid N (listwise)	670				

n: Örneklem sayısı, min: Minimum, max: Maximum, \bar{X} : Ortalama Değer, SS: Standart Sapma

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ÇEDDÖ'den aldıkları madde puan ortalamaları Tablo 4.5.'de verilmiştir. Tablodaki maddelerin minimum değerlerinin 1,00 ve maksimum değerlerinin 5,00 olduğu görülmektedir. Sorulara katılımın tüm maddelerde tam olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların duygu düzenleme stratejilerine yönelik verdikleri yanıtlar incelendiğinde, en yüksek ortalama puanın “Daha mutlu hissetmek istediğimde farklı şeyler düşünürüm.” ifadesinde olduğu görülmektedir (3,71±1,04). Benzer şekilde yüksek ortalama değerler, “Endişelendiğimde, kendimi daha iyi hissetmeme yardım edecek şeyler düşünmeye çalışırım.” maddesi (3,57±1,05) ve “Daha az kötü hissetmek istediğimde (örneğin; üzgün, kızgın ya da endişeliyken), farklı şeyler düşünürüm.” maddesinin ifadelerinde gözlemlenmiştir (3,54±1,08). Bu maddeler de yeniden değerlendirme stratejilerinin katılımcılar arasında yaygın olarak kullanıldığını ortaya koymaktadır.

Katılımcıların duygularını bastırma yönelimlerini yansıtan ifadelere verilen yanıtlar ise daha düşük ortalama puanlara sahiptir. Örneğin, “Mutlu hissettiğimde, bunu göstermemeye gayret ederim.” ifadesinin (2,41±1,11) ve “Duygularımı göstermeyerek kontrol ederim.” ifadeleri olarak belirlenmiştir (3,04±1,04). Benzer şekilde, “Kötü hissettiğimde, bunu göstermemeye dikkat ederim.” ifadesine verilen yanıtların ortalama puanı 3,12’dir. Bu bulgular, bazı katılımcıların olumsuz duygularını bastırma eğiliminde olsalar da, bu stratejinin yeniden değerlendirmeye göre daha az sıklıkla kullanıldığını göstermektedir.

Bilişsel yeniden yapılandırmaya işaret eden diğer maddelerden biri olan “Bir konuda daha mutlu hissetmek istediğimde, konuyla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.” ifadesidir (3,24±1,02). Bir diğer madde ise “Bir konuda daha az kötü hissetmek istediğimde, konuyla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.” ifadesi olmaktadır (3,16±1,04). “Duygularımı, onlarla ilgili düşünme şeklimi değiştirerek kontrol ederim.” ifadesine verilen yanıtların ortalaması 3,02±1,00 olarak belirlenmiştir. Öte yandan, “Duygularımı kendime saklarım.” ifadesine verilen ortalama puan 3,37±1,04 olarak saptanmıştır. Bu değer, katılımcıların duygularını dışa vurmak yerine içselleştirme eğiliminde olduklarını da ortaya koymaktadır.

Tablo 4.5. ÇEDDÖ Madde Puan Ortalamaları

	n	min	max	\bar{X}	SS
Daha mutlu hissetmek istediğimde farklı şeyler düşünürüm.	671	1,00	5,00	3,71	1,04
Duygularımı kendime saklarım.	671	1,00	5,00	3,37	1,04
Daha az kötü hissetmek istediğimde (örneğin; üzgün, kızgın ya da endişeliyken), farklı şeyler düşünürüm.	671	1,00	5,00	3,54	1,08
Mutlu hissettiğimde, bunu göstermemeye gayret ederim.	671	1,00	5,00	2,41	1,11

Tablo 4.5. Devamı

Endişelendiğimde, kendimi daha iyi hissetmeme yardım edecek şeyler düşünmeye çalışırım.	671	1,00	5,00	3,57	1,05
Duygularımı göstermeyerek kontrol ederim.	671	1,00	5,00	3,04	1,04
Bir konuda daha mutlu hissetmek istediğimde, konuyla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	671	1,00	5,00	3,24	1,02
Duygularımı, onlarla ilgili düşünme şeklimi değiştirerek kontrol ederim.	671	1,00	5,00	3,02	1,00
Kötü hissettiğimde (örneğin; üzgün, kızgın ya da endişeli), bunu göstermemeye dikkat ederim.	671	1,00	5,00	3,12	1,09
Bir konuda daha az kötü hissetmek istediğimde (örneğin; üzgün, kızgın ya da endişeliyken), konuyla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	671	1,00	5,00	3,16	1,04
Valid N (listwise)	671				

n: Örneklem sayısı, *min*: Minimum, *max*: Maximum, \bar{X} : Ortalama Değer, *SS*: Standart Sapma

Çalışmaya katılan ergenlerin, ÇEDDÖ'nün Yeniden Değerlendirme ve Bastırma alt boyutları, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Tablo 4.6.'daki veriler incelendiğinde, ÇEDDÖ Yeniden Değerlendirme alt boyut puan ortalaması ile ÇEDDÖ Bastırma alt boyut puan ortalamaları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < 0.01$). ÇEDDÖ Yeniden Değerlendirme alt boyut puan ortalaması ile UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puan ortalaması arasında negatif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Buna karşın, ÇEDDÖ Bastırma alt boyut puan ortalaması ile UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puan ortalaması arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < 0.01$). Ayrıca, ÇEDDÖ Bastırma alt boyut puan ortalaması ile Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puan ortalaması arasında da pozitif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($p < 0.01$). Ancak, ÇEDDÖ Yeniden Değerlendirme alt boyut puan ortalaması ile Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0.05$).

UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puan ortalamasının; ÇEDDÖ Yeniden Değerlendirme alt boyut puan ortalaması arasında negatif, Çocuklar ve Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma alt boyut puan ortalaması ile pozitif, Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puan ortalaması ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0.01$).

Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puan ortalamasının; ÇEDDÖ Bastırma alt boyut puan ortalaması ve UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puan ortalaması arasında pozitif yönde, anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır ($p<0.01$). Öte yandan, ÇEDDÖ Yeniden Değerlendirme alt boyut puan ortalaması ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.6. Örneklem Grubunun Ergenlerin Oyun Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve ÇEDDÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar Arasındaki Korelasyonlar

	Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme)	Duygu Düzenleme (Bastırma)	Yalnızlık	Oyun Bağımlılığı
Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme)	1			
	0.167**	1		
Duygu Düzenleme (Bastırma)	0.000			
	-0.142**	0.152**	1	
Yalnızlık	0.000	0.000		
	-0.017	0.160**	0.278**	1
Oyun Bağımlılığı	0.671	0.000	0.000	

Ergenlerin oyun bağımlılığı düzeylerinin yalnızlık düzeylerinin nedenlerini istatistiksel olarak anlamlı şekilde etkileyen değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf, kardeş sayısı, aile gelir durumu, internet bulunma durumu, günlük ortalama oyun süresi, en sık kullanılan araç) Tablo 4.7.'de verilmiştir. Ergenler için Oyun Bağımlılığı toplam puan ortalaması dahil edilmiştir. Doğrusal regresyon analizinde değişkenler arasındaki ilişkiye göre ergenlik çağındaki katılımcıların sosyoekonomik özelliklerinin ve oyun bağımlılığı durumlarının yalnızlık düzeyleri nedenlerine etkisi bir model olarak belirtilmiştir. Modelde ergenlik çağındaki katılımcıların sosyoekonomik özelliklerinin ve oyun bağımlılığı durumlarının yalnızlık düzeyleri nedenlerini %7,7 oranında açıklamaktadır. Ergen katılımcıların sosyodemografik durumları ve yalnızlık ölçeğinden alınan toplam puan ortalamasının

ergenlerin oyun bağımlılığı nedenlerini 0,163 kat arttırdığı ve ergenlerde oyun bağımlılığı durumunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde etkilediği bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 4.7. Ergenlerde Oyun Bağımlılığının Yalnızlık Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Ucla Yalnızlık Ölçeği (Ergenler İçin)									
	Standardize Olmayan Beta	Standart Hata	Standardize Beta β	t	p	%95 Güven Aralığı		Multikolinearite	
						Alt	Üst	Tolerans	VIF
Constant	9,210	0,453		20,324	0,000	8,320	10,099		
Ergenler İçin									
Oyun Bağımlılığı Ölçeği	0,163	0,022	0,278	7,425	0,000	0,120	0,207	1,000	1,000
R			0,278						
R²			0,077						
F			55,135						
p			0,000						
Durbin Watson			1,988						

t: T değeri, *p*: Anlamlılık düzeyi, *R*: Korelasyon katsayısı (ilişki gücü), *R*²: Belirleme katsayısı, *F*: Modelin genel anlamlılığı, *Durbin Watson*: Otokorelasyon testi değeri, *Multikolinearite*: çoklu bağlantı, *VIF* (Variance Inflation Factor) : Çoklu Bağlantı Göstergesi

Ergenlerin oyun bağımlılığı düzeylerinin, duygu düzenleme becerilerinin yeniden düzenleme alt boyutunu yordama gücü doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir (Tablo 4.8.). Analiz sonucunda değişkenler arasındaki ilişkiye göre ergenlerin oyun bağımlılığı durumlarının duygu düzenleme becerilerinin yeniden değerlendirme alt boyutu nedenlerine etkisi bir model olarak belirtilmiştir. Yapılan analiz sonucunda model anlamlı bulunmamıştır ($f = 0,181$; $p = 0,671$) ve

ergenlerin sosyoekonomik özellikleri ve oyun bağımlılığı düzeylerini duygu düzenleme ölçeğinin yeniden değerlendirme alt boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı belirlenmiştir.

Tablo 4.8. Ergenlerde Oyun Bağımlılığının Duygu Düzenleme Becerisi Yeniden Değerlendirme Alt Boyut Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Ucla Yalnızlık Ölçeği (Ergenler İçin)									
	Standardize	Standart	Standardize	t	Standardize	Standart Hata		Standardize	
	Olmayan				Olmayan	Alt	Üst	Tolerans	VIF
	Beta	Hata	Beta β		Beta			Beta β	
Constant	20,478	0,474		43,189	0,000	19,547	21,409		
Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği	-0,010	0,023	-0,017	-0,425	0,671	-0,055	0,035	1,000	1,000
R				0,017					
R²				0,000					
F				0,181					
p				0,671					
Durbin Watson				1,841					

t: T değeri, p: Anlamlılık düzeyi, R: Korelasyon katsayısı (ilişki gücü), R²: Belirleme katsayısı, F: Modelin genel anlamlılığı, Durbin Watson: Otokorelasyon testi değeri, Multikolinearite: çoklu bağlantı, VIF (Variance Inflation Factor) : Çoklu Bağlantı Göstergesi

Ergenlerin oyun bağımlılığı düzeylerinin, duygu düzenleme becerisinin bastırma alt boyutunu yordama gücü doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir (Tablo 4.9.). Doğrusal regresyon analizinde değişkenler arasındaki ilişkiye göre ergenlerin oyun bağımlılığı durumlarının duygu düzenleme becerilerinin bastırma alt boyutunun nedenlerine etkisi bir model olarak belirtilmiştir. Modelde ergenlerin sosyoekonomik özelliklerinin ve oyun bağımlılığı

durumlarının duygu düzenleme becerisinin bastırma nedenlerini %2.6 oranında açıklamaktadır. Modelde ergenlerin sosyodemografik durumları ve duygu düzenleme ölçeği bastırma alt boyutundan alınan toplam puan ortalamasının ergenlerin oyun bağımlılığı nedenlerini 0.064 kat arttırdığı ve ergenlerde oyun bağımlılığı durumunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde etkilediği bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.9. Ergenlerde Oyun Bağımlılığının Duygu Düzenleme Becerisi Bastırma Alt Boyut Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Çocuk ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt Boyutu									
	Standardize	Standart	Standardize	t	p	%95Güven		Multikolinearite	
	Olmayan		Beta β			Aralığı	Alt		
	Beta	Hata	Beta β					Tolerans	VIF
Sabit	10,729	0,314		34,151	000	10,112	11,346		
Ergenler İçin									
Oyun									
Bağımlılığı	0,064	0,015	0,160	4,172	0,000	0,034	0,094	1,000	1,000
Ölçeği									
R			0,160						
R²			0,026						
F			17,409						
p			0,00						
Durbin Watson			1,978						

t: T değeri, *p*: Anlamlılık düzeyi, *R*: Korelasyon katsayısı (ilişki gücü), *R²*: Belirleme katsayısı, *F*: Modelin genel anlamlılığı, *Durbin Watson*: Otokorelasyon testi değeri, *Multikolinearite*: çoklu bağlantı, *VIF* (Variance Inflation Factor) : Çoklu Bağlantı Göstergesi

4.2. Tartışma

Bu çalışmada ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutları, yalnızlık ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Özellikle internet ve dijital teknolojilerin gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası

haline gelmesiyle birlikte, ergenlerin dijital oyunlara ayırdıkları sürenin arttığı görülmektedir (Çavuş ve ark., 2016). Bu durum, bazı ergenlerde işlevselliği bozacak düzeyde problemlili kullanım örüntülerinin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir.

Bu çalışmadaki demografik değişkenler incelendiğinde, erkek ergenlerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının kızlara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Sugaya ve arkadaşlarının çalışmasına göre (2019), erkeklerin kızlardan daha çok oyun bağımlısı olduğu görülmüş ve erkeklerin rekabet, başarı ve ödül mekanizmalarına dayalı oyunlara daha fazla yöneldiği saptanmıştır (Sugaya ve ark., 2019). Erkek çocuklarının kızlara göre yabancılarla etkileşim içeren oyunlara daha fazla yönelmesi, oyuna daha fazla bağlanması ve oyun davranışını kontrol etmekte zorlanması, erkeklerde sorunlu oyun oynama riskinin artmasıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Van Rooij ve ark.,2014). Bu bulguların aksine köy, ilçe ve merkezden toplanan verilere sahip bir çalışmada kız öğrencilerin dijital oyunlara bağımlılık düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Köy yaşamında erkekler çoğunlukla çalışmakta veya kızlara kıyasla çeşitli sosyal etkinliklere daha kolay katılabilmektedir. Kızların sosyal alanlarının daha kısıtlı olması evde daha çok zaman harcamalarına dolayısıyla oyunlarda daha fazla vakit geçirmelerine yol açabilmektedir. Buna karşılık, şehir merkezinde ise kız ve erkek öğrencilerin yaşam koşulları büyük ölçüde benzerlik göstermektedir (Ekinci ve ark., 2017). Bu bulgunun, köy ve şehir merkezlerinde gözlenen farklı yaşam tarzlarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma bulgularına göre oyun bağımlılığı sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır. En yüksek puan ortalamaları 10. sınıflarda görülürken, 11 ve 12. sınıflarda ise puan ortalamalarında düşüş görülmektedir. Literatürde dijital oyun bağımlılığının sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı (Kurt ve ark., 2018; Taş ve ark., 2022), yaş küçüldükçe çevrimiçi oyun bağımlılığının da arttığı (Balıkçı, 2018), yaş arttıkça oyuna ayrılan sürenin arttığını ve bu doğrultuda oyun bağımlılığının pekiştiğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (Aslan ve ark., 2022). Bu çalışmadaki bulguyu destekleyen bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Altınok'un (2021) çalışmasında, ergenlerin dijital bağımlılık oyun boyutu ve yaşam doyumunun sınıf düzeyi arttıkça azaldığı vurgulanmaktadır (Altınok, 2021). Başka bir çalışmada ise ergenlerin internet oyun oynama bozukluğunu saptamak adına yapılan ölçeğin toplam puanının özellikle 9. sınıfta (yaklaşık 14–15 yaş grubu) daha yüksek olduğu, 17 yaş civarında ise bağımlılığın azaldığı bulunmuştur. Bu durumun, öğrencilerin üniversite sınavına hazırlanması nedeniyle çevrimiçi oyunlara daha az zaman ayırmalarıyla ilişkili olabileceği

belirtilmektedir (Orbatu ve ark., 2019). Ülkemizde 12. sınıf lise öğretiminin son basamağı olduğu ve öğrencilerin çoğunluğunun üniversite sınavına hazırlık geçiş sürecinde olması nedeniyle yaşadıkları sınav kaygısına ve artan ders çalışma süresine bağlı dijital bağımlılıklarının azaldığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada kullanılan teknolojik araca göre yapılan analizler, konsol kullanan ergenlerin bastırma ve oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Oyun oynama cihazı (konsol, bilgisayar, mobil vb.) internet oyun bozukluğu puanlarıyla ilişkili bulunmuş; özellikle konsolu tercih eden erkek ergenlerin daha sık oyun oynadığı ve cihaz türünün problemlili oyun davranışlarıyla bağlantılı olduğu gösterilmiştir (Labrador, 2023). Yapılan bir çalışmada da bu çalışmayla paralel olacak şekilde dijital oyun oynama aracına sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının dijital oyun oynama aracına sahip olmayanlara oranla daha yüksek olduğu ve sonuçlara göre oyun oynama aracına sahip olmanın dijital oyun bağımlılık düzeyini arttıracığı düşünülmektedir (Baykal, 2020). Dijital oyun bağımlılığı puanlarının teknolojik aygıtlara sahip olma durumuna göre farklılaştığı belirlenen bir çalışmada; bilgisayar, akıllı telefon ve tablete sahip olma değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmezken, oyun konsoluna sahip olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının oyun konsoluna sahip olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Taşbaşı ve ark., 2024). Bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi cihazların günümüzde ergenlerin büyük bir kısmı tarafından sahip olunması ve bu cihazların eğitim, iletişim ve sosyal medya gibi oyun dışı amaçlarla da kullanılması, bağımlılık puanlarında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamasını açıklayabilmektedir. Buna karşılık oyun konsollarının oyun oynama amacıyla üretilmeleri, bilgisayar tablet ve telefon gibi diğer araçlar gibi içerik çeşitliliğinin bulunmaması, temel amacının oyun oynama olması, bu cihaza sahip olan ergenlerde dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek görülmesini açıklayabilmektedir (Taşbaşı ve ark., 2024). Oyun konsollarının yalnızca oyun oynama amacıyla kullanılan daha sürükleyici ve rekabetçi oyun deneyimi sunan cihazlar olması nedeniyle, bu platformlarda oyun oynayan bireylerin bağımlılık düzeyini bu sebeple etkilediği düşünülmektedir.

Bu çalışmada aile gelir durumu değişkenine göre düşük gelir grubundaki çocukların oyun bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu da dikkat çekmektedir. Literatürde konuyla ilgili; ergenlerin aile gelir durumlarının dijital oyun bağımlılığı davranışları açısından farklılık yaratmadığı şeklinde çalışma bulunurken (Özdemir ve Karaboğa, 2021), başka bir çalışmada ise aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin, aile gelir

düzeni düşük olan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Göldağ, 2018). Aile gelir durumunun yüksek olması, ergenin dijital oyunlara yapılan harcamalarını artırabileceği, bu durumun da bağımlılık düzeyinde artışa yol açacağı ifade edilmektedir (Çavuş ve ark., 2016). Teknolojik cihazlara daha kolay erişimlerinin olması durumu da aile geliri yüksek olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığının artma sebeplerinden olabileceği belirtilmektedir (Ekinci ve ark., 2017). Literatürde oyun bağımlılığı ile aile gelir durumu arasındaki ilişki incelendiğinde, ortaokul öğrencileri üzerinde çalışma yapan Bilgin (2015), sosyoekonomik düzey azaldıkça oyun bağımlılığının arttığını saptanmış, sonucun ise bu çalışma ile paralellik gösterdiği belirlenmiştir. Başka bir çalışmada da gelir seviyesi yüksek olan ailelerin çocuklarının, gelir seviyesi düşük olan ailelerin çocuklarına kıyasla daha düşük düzeyde dijital oyun bağımlılığı gösterdiği belirlenmiştir (Bilgin, 2015). Bununla birlikte çocuğun sahip olduğu dijital cihaz sayısındaki artışın, dijital oyun bağımlılığı düzeyini yaklaşık %7 oranında artırdığı tespit edilmiş olmakla birlikte çocukların sahip olduğu dijital cihaz sayısının ailenin gelir düzeyinden bağımsız olduğu da belirlenmiştir. Düşük gelir düzeyine sahip ailelerde dahi en az üç dijital cihazın bulunabilmesi, gelir düzeyine bağlı olarak beklenen etkinin ortaya çıkmamasında etkili olduğu düşünülmektedir (Baykal, 2020). Düşük aile gelir durumuna sahip ergenlerin oyun bağımlılığı düzeyinin diğer aile gelir grubuna sahip ergenlerden yüksek olmasının sebebi, sosyal aktivitelere daha az katılabilmek, oyun sürelerinin artması ve özellikle ergenlikte artan sosyal ihtiyaçların çevrimiçi şekilde daha kolay gidermekten kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yine bu çalışmada, düşük gelirli ailelere sahip ergenlerin yalnızlık düzeyinin orta ve iyi gelirli ailelere sahip olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Orta ve yüksek gelirli aile gelirine sahip öğrenciler farklı çeşitlerde ve sayılarda cep telefonu, bilgisayar, tablet gibi teknolojik aletler kullanabilmektedir. Teknolojik cihazlara sahip olma olasılıkları düşük gelirli öğrencilere göre daha yüksek olabilmektedir (Yağmur ve Yıldız, 2021). Orta ve iyi gelirli aile gelirine sahip olan öğrencilerin teknolojik cihazlarla daha fazla zaman geçirme olasılıkları daha yüksek olduğundan, düşük aile gelirli öğrencilerin algıladığı yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Günlük oyun süresi arttıkça oyun bağımlılığı, yalnızlık ve bastırma puanlarının anlamlı biçimde artması, oyun süresinin bağımlılık açısından güçlü bir risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde yer alan bir çalışmada, günlük oyun süresi ile oyun bağımlılığı, yalnızlık ve bastırma stratejisi arasındaki ilişki vurgulanmıştır. Aynı çalışmada, günlük oyun

süresi arttıkça oyun bağımlılığı düzeyinin belirgin biçimde yükseldiği görülmektedir. Oyun oynama süreleri oyun bağımlılığının en önemli bileşenlerinden biri olduğu belirtilmiştir (Aslan ve ark., 2022). Problemlili oyun oynama ile uzun süreli oyun kullanımı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan güncel çalışmalar da bulunmaktadır (Männikkö ve ark., 2020; Paulus ve ark., 2018). Gerçek zamanlı iletişim imkânları, oyun oynama sıklığı ile sorunlu oyun oynama davranışı arasındaki ilişki üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Gerçek zamanlı iletişim özellikleri, oyun oynama davranışının sosyal yönünü güçlendirmektedir. Özellikle çevrimiçi oyunlarda kurulan sosyal ilişkiler ve etkileşimler, ergenlerde aidiyet ve bağlılık duygularını artırabilmektedir. Bununla birlikte, algılanan sosyal desteğin düşük olması problemlili oyun oynama ile ilişkili bulunurken, mevcut arkadaşlıkları destekleyen ve sosyal sermayeyi güçlendiren ilişkilerin daha olumlu psikososyal sonuçlarla bağlantılı olduğu bildirilmektedir (Uçur ve Dönmez, 2021; Kim ve ark., 2022). Günlük oyun süresinin artması; bireylerin kişilerarası etkileşimlerini sınırlayarak yalnızlık düzeylerinin artması, bireylerin yalnızlık düzeylerinin yükselmesi de duygularını ifade etmek yerine bastırma stratejisine daha fazla başvurmaları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada internet bulunma durumu ile oyun bağımlılığı ölçeği puanları açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde evde internet bulunma durumu olmayan öğrencilerin oyun bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan bir araştırma bulgularına göre, ikamet edilen adreste internet bağlantısına sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanlarının, internet bağlantısı olmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca internet erişimi olan bireylerin sosyal etkileşimlerini ve boş zaman etkinliklerini çoğunlukla çevrim içi oyunlar üzerinden gerçekleştirmeleri, dijital oyunlara yönelimi ve bağımlılık düzeyini artırabilen bir etken olarak değerlendirilebilmektedir (Delebe, 2020). Sabit ve mobil internet bağlantısına sahip olan öğrencilerin oyun bağımlılık puan ortalamalarının sabit ve mobil internet bağlantısına sahip olmayan öğrencilerden yüksek olduğu görülmektedir (Göldağ, 2018). Ancak bu bulguların aksine, bazı çalışmalar internet erişiminin tek başına belirleyici bir faktör olmadığını, oyun bağımlılığının daha çok bireysel kullanım motivasyonları, psikolojik ihtiyaçlar ve kontrolsüz kullanım davranışları ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, dijital oyun bağımlılığının yalnızca erişim olanaklarıyla açıklanamayacağı, bireyin dijital ortamı kullanım biçimi ve amaçlarının daha kritik bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Kardefelt-Winther, 2014; Przybylski & Weinstein, 2017). Dolayısıyla internet bağlantısının varlığı bir risk faktörü olabilse de bağımlılık gelişiminde

tek başına yeterli bir açıklayıcı değişken olmayabilmektedir.

Bu çalışmada, yalnızlık ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yalnızlık duygusu bireyleri oyunlara yönlendirirken, aşırı oyun oynama davranışı da sosyal izolasyonu artırarak yalnızlık düzeyini yükseltmektedir (Hussain ve Griffiths, 2009). 613 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlıkları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının artmasıyla yalnızlık düzeylerinin de arttığı görülmektedir (Kavlak ve ark., 2022). Katılımcıların yaşları ve yalnızlık düzeyleri arttıkça dijital oyun bağımlılıklarının da benzer şekilde arttığı yönünde bulgu bulunmaktadır (Ekinci ve ark., 2019). Dijital oyunlar içerisinde yer alan mobil oyun bağımlılığı ile ilgili ise, mobil oyunlara bağımlı erkek ergenlerin, kız ergenlere kıyasla sosyal beceriler açısından daha yetersiz ve içe kapanık bir sosyal yapı sergiledikleri, çevrimdışı ortamlarda kendilerini ifade etme konusunda daha sınırlı kaldıkları belirtilmekte, bu durumun onların bilgisayar oyunları gibi sanal ortamlara yönelimini artırabileceği vurgulanmaktadır. Ergenler tarafından daha rahat ve güvenli bir alan olarak tercih edilen bu durum, çevrimdışı sosyal bağların zayıflamasına neden olarak sosyal izolasyonu derinleştirebilmekte ve buna bağlı olarak sosyal kaygı, yalnızlık ve depresyon düzeylerinin artmasına yol açabilmektedir (Wang ve ark., 2019). Lise öğrencilerinin ortaokul öğrencilerine göre dijital bağımlılık, yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizlik yaşama olasılıkları daha yüksek olduğu bulunan bir çalışmada, ergenlerde dijital bağımlılık ile yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizlik arasında anlamlı pozitif bir korelasyon olduğu belirlenmiş olup, dijital oyunlara erişimi kısıtlanan kişilerde dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizlik riskinin azaldığı tespit edilmiştir (Parlak ve ark., 2023). Belirli süre içerisinde hayatın akışını etkileyen COVID-19 salgını da bireylerde sosyal bağlantıların azalmasına, başa çıkma becerilerinin zayıflamasına ve sağlıksız yaşam alışkanlıklarının artmasına yol açarak çevrimiçi oyun bağımlılığı riskini arttırmış olabilmektedir (Han ve ark., 2021). Karantina döneminde öğrencilerde artan yalnızlık, izolasyon sebebiyle kısıtlı aktivite durumundan dolayı problemler teknoloji kullanımının artmış olabileceği ve pandemi ile birlikte yeni teknolojik alışkanlıklar kazanıldığı düşünülmektedir (Tu ve ark., 2022). Nitekim yapılan bir çalışmada, yalnızlık ile internet oyun bozukluğu arasında ilişki bulunmuş, yalnız bireylerin daha fazla oyun oynayarak bağımlılık geliştirme eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Wang ve ark., 2021). Yalnızlık hissi artan bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için dijital oyunlara yönelmesinin zamanla bağımlılık yapabileceği ve bu bireylerin dijital oyunlara yönelik düşüncelerinin sadece

eğlenmek olarak sınırlandırılmadığı görülmektedir (Gözeller, 2025). Bu çalışmada, dijital oyun bağımlılığının yalnızlığı anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Oyun bağımlılığı puanındaki artışın yalnızlık puanını anlamlı şekilde artırması, dijital oyunların ergenler için sosyal ilişkilerin yerini alan bir kaçış alanı olarak kullanılabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, problemlili oyun oynama ile yalnızlık arasındaki karşılıklı güçlendirici ilişkiyi vurgulayan güncel çalışmalarla örtüşmektedir (Männikkö ve ark., 2020; Kuss ve Griffiths, 2017). Daha önce yapılan araştırmalar ile bu araştırmadan elde edilen sonuçlar tutarlıdır. Bu sonucun oluşmasında yalnız bireylerin sosyal etkileşim ihtiyaçlarını karşılayabilmek için yönelindikleri dijital oyunlarda eğlencelerini artıracaklarına inanmaları etkilidir (Bhagat ve ark., 2020). 15-25 yaş arası 258 erkek katılımcının oluşturduğu bir çalışmada çevrimiçi bağımsızlık, yalnızlık ve yalnızlıktan kaçış temaları, aşırı oyun kullanımını yordamakta olduğu bulunmuştur (Gökmen ve Karacan, 2025). Dijital oyun bağımlılığının yalnızlığı anlamlı biçimde yordamasının nedeni, bireylerin aşırı oyun oynama sonucunda gerçek yaşam sosyal etkileşimlerinden giderek uzaklaşmaları ve yüz yüze iletişimlerinin zayıflamasıdır. Oyunlar kısa vadede sosyalleşme ve eğlence imkânı sunsa da uzun süreli ve kontrolsüz kullanımın bireyin çevrimdışı sosyal ilişkilerini ihmal etmesine yol açabilmekte olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, yeniden değerlendirme ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, aynı zamanda dijital oyun bağımlılığının duygu düzenleme becerilerinden yeniden değerlendirme alt boyutunu anlamlı biçimde yordamadığı saptanmıştır. Bu sonuç, oyun bağımlılığı işlevsel ve bilişsel temelli duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ile doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Bulunan sonuca paralel olarak, 1016 ergen katılımcı verilerinden elde edilen bir çalışmada dijital bağımlılık ile duygu düzenlemenin alt boyutlarından biri olan yeniden değerlendirme arasında da anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür (Yılmaz ve ark., 2025). Bunun yanında yapılan bir çalışmada ticari ve özel olarak geliştirilen video oyunlarının duygu düzenleme açısından farklı potansiyeller sunduğunu göstermektedir. Özellikle, aşırıya kaçmadan düzenli ve anlamlı şekilde oyun oynama, bireylerin güvenli ve düzenlenmiş ortamlarda çeşitli duygusal durumları deneyimlemesine ve başa çıkma becerilerini geliştirmesine olanak tanımaktadır. Bazı oyunlar etkileşim, kontrol ve anlatı açısından önemli avantajlar sağlayabilmekle birlikte farklı oyun türleri (rol yapma oyunları, macera oyunları gibi) bu fırsatları farklı düzeylerde sunabilmektedir (Villani ve ark., 2018). Bu çalışmada, anlamlı bir sonuç çıkmamasının bu nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Gross'un duygu düzenleme süreç modeline

ve bu stratejilerin duygusal, bilişsel ve sosyal sonuçlarına ilişkin çalışmalarına göre, yeniden değerlendirme; bastırmaya kıyasla daha fazla olumlu duygu deneyimi ve ifadesi ile daha az olumsuz duygu deneyimi ile ilişkilidir (Gross, 2002). Bilişsel yeniden değerlendirme, olumsuz duygusal uyaranların duygusal olmayan bir şekilde yeniden yorumlanmasını içerdiğinden, internetin aşırı kullanımı ergenlerin zorlayıcı duygulardan kaçınmak için anlık duygusal haz, kaçınma, dikkat dağıtma ve uzaklaşma gibi stratejilere yönelmesinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilmektedir. İnternetin aşırı kullanımı, ergenleri olumsuz duygusal durumlardan uzaklaştırmaya hizmet eden uyumsuz bir öz-düzenleme stratejisi olabilir (Trumello ve ark.,2018). Literatürde bu iki değişken arasındaki ilişki sınırlı bulgular sunmakta, duygu düzenleme stratejilerinden olan yeniden değerlendirmeden ziyade dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme güclüğü olan çalışmalar bulunmaktadır (Altıok ve Kahraman, 2024; Ercengiz ve Şar, 2017; Estevez ve ark., 2017; Elkin ve Kılınçel, 2024). Bu çalışmada dijital oyun bağımlılığının duygu düzenleme becerilerinden yeniden değerlendirme alt boyutunu anlamlı biçimde yordamaması, bu stratejinin daha uyumlu bir duygu düzenleme yöntemi olmasıyla ve oyun bağımlılığının ise genellikle bastırma stratejisiyle ilişkili olduğundan, yeniden değerlendirme üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı düşünülmektedir.

Bastırma ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu araştırmada ergenler için oyun bağımlılığı ölçeğinde ergenlerin en yüksek puanı “olumsuz duygulardan kurtulmak için oyun oynamak” maddesinden almaları günlük yaşam içerisinde karşılaşılan durumlardan oyun yolu ile uzaklaşmaların tercih edilmesi ve duyguların bastırılması olarak yorumlanmaktadır. Dijital oyun bağımlılığının bastırma alt boyutunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bastırma stratejisini yoğun kullanan ergenlerin duygularını ifade etmekten kaçındıkları, sosyal destek arayışına girmedikleri ve bu nedenle dijital oyunlara yönedikleri söylenebilir. Bu sonuç, bastırma temelli duygu düzenleme stratejilerinin problemleri dijital medya kullanımıyla ilişkili olduğunu gösteren güncel literatürle tutarlıdır (Ford ve ark, 2018; Zimmermann & Iwanski, 2018). Liu ve Ma (2019), oyun bağımlılığı düzeyi yüksek ergenlerin olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla dijital oyunlara yönediklerini ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandıklarını belirtmektedir. Dijital oyun bağımlılığı bulunan ergenlerde oyun oynama, yaşamın diğer alanlarına göre öncelikli hâle gelmekte ve sosyal yaşamda ortaya çıkan olumsuzluklara rağmen sürdürülmektedir. Bu durum, içe kapanma ve sorunlardan kaçınmayı içeren durumlarının dijital oyunların oynanma amaçlarıyla örtüşmesini açıklayabilmektedir. Buna karşılık, bireyin

duygularını ifade etmesini ve kişilerarası etkileşimi içeren duygu düzenleme stratejisi, sosyal ilişkilerden uzaklaşma eğilimi gösteren dijital oyun bağımlılığı belirtilerine sahip ergenler tarafından daha az kullanılmaktadır. (Demirhan ve ark., 2023). Güncel araştırmalar, yeniden değerlendirmenin sosyal uyumu artırdığını ve psikolojik iyi oluşu desteklediğini; bastırmanın ise sosyal geri çekilme, içe kapanma ve dijital ortamlara yönelimi artırdığını (Compas ve ark., 2017; Schäfer & ark., 2017; Weissman ve ark., 2019), olumsuz duygulardan kaçınma ve rahatlama aracı olarak oyun kullanımına dayandığını ve uzun vadede duygu düzenleme becerilerini desteklemediğini vurgulamaktadır (Király ve ark., 2020). Bastırma stratejisinin hem yalnızlık hem de dijital oyun bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bastırma, duyguların ifade edilmesini engelleyen ve kişilerarası iletişimi zayıflatan bir strateji olarak ele alınmaktadır. Bu doğrultuda, bastırmayı daha sık kullanan ergenlerin sosyal ilişkilerden uzaklaştığı, bunun da yalnızlık duygusunu artırarak dijital oyunlara yönelimi güçlendirdiği söylenebilir. Güncel çalışmalar, bastırma temelli duygu düzenlemenin ergenlerde içe kapanma, sosyal geri çekilme ve problemlili dijital medya kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Ford ve ark., 2018; Weissman ve ark., 2019). Literatür incelendiğinde yalnızlık düzeyinin duygu düzenleme becerisi yeniden değerlendirme alt boyutu ile ilişkisini direkt inceleyen araştırma bulunamamıştır. Bu çalışmada duygu düzenlemenin alt boyutları olan yeniden değerlendirme ile bastırma arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki vardır. Bulunan sonuçla bağlantılı olarak; yalnızlık ile bastırma arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki diğer alt boyut olan yeniden değerlendirme ile de negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları, yeniden değerlendirme ile yalnızlık arasında negatif, bastırma ile yalnızlık ve oyun bağımlılığı arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, yeniden değerlendirmenin ergenler için koruyucu bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu; bastırmanın ise yalnızlık ve problemlili oyun davranışı açısından risk oluşturduğunu göstermektedir. Çalışmanın bulguları, dijital oyun bağımlılığının yalnızca davranışsal bir sorun değil; aynı zamanda duygu düzenleme güçlükleri ve yalnızlıkla ilişkili çok boyutlu bir problem olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığına yönelik önleyici ve müdahale programlarında yalnızca oyun süresinin sınırlandırılmasına odaklanma girişimlerine ek olarak, ergenlerin yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme stratejilerini geliştirmeye yönelik müdahalelere de yer verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç

Bu çalışmanın sonucu olarak; yaş, sınıf, gelir durumu, oyun süresi ve kullanılan araç değişkenleri oyun bağımlılığı düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir. Özellikle günlük oyun süresi arttıkça oyun bağımlılığı puanlarının anlamlı biçimde yükseldiği görülmektedir. Düşük gelir grubundaki bireylerin oyun bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu da dikkat çekmektedir. Kardeş sayısı değişkeniyle oyun bağımlılığı arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Çalışmada aile gelir düzeyi düşük olan ve günde 5 saatten fazla oyun oynayan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Korelasyon bulguları incelendiğinde; ergenlerde oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme stratejilerinden bastırma arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ancak, yeniden değerlendirme ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde; yalnızlık ile bastırma arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki, yalnızlık ile yeniden değerlendirme arasında ise negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Yeniden değerlendirme ile bastırma arasında da pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Ergenlerde yalnızlık düzeyinin oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Buna göre, yalnızlık ölçeğinden alınan toplam puan ortalamasındaki artışın, ergenlerin oyun bağımlılığı düzeyini artırdığı ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Duygu düzenleme ölçeğinin bastırma alt boyutundan elde edilen toplam puan ortalamasının, ergenlerin oyun bağımlılığı düzeyini artırdığı ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna karşılık, ergenlerin duygu düzenleme ölçeğinin yeniden değerlendirme alt boyutu puanlarının, oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı saptanmıştır.

5.2. Öneriler

5.2.1. Politikacılara Yönelik Öneriler

- Okullarda önleyici programlar geliştirilmelidir. Milli Eğitim Bakanlığı ve ilgili kurumlar tarafından dijital oyunların bilinçli kullanımını, duygu düzenleme becerilerini ve sağlıklı teknoloji alışkanlıklarını destekleyen eğitim programları yaygınlaştırılmalıdır.

- Aile eğitimleri yaygınlaştırılmalıdır. Ebeveynlerin çocuklarının dijital oyun kullanımını sağlıklı biçimde yönlendirebilmeleri için bilgilendirme ve farkındalık programları düzenlenmelidir.
- Gençlere yönelik alternatif sosyal etkinlikler artırılmalıdır. Yerel yönetimler ve ilgili kamu kurumları tarafından spor, sanat, kültür ve gönüllülük faaliyetleri desteklenerek ergenlerin çevrimdışı sosyal etkileşim fırsatları artırılmalıdır.
- Dijital okuryazarlık politikaları geliştirilmelidir. Ergenlerin teknoloji ve oyunları bilinçli kullanmalarını destekleyen dijital okuryazarlık eğitimleri eğitim politikalarının bir parçası hâline getirilmelidir.
- Risk grubundaki ergenlere yönelik koruyucu hizmetler artırılmalıdır. Yalnızlık düzeyi yüksek veya duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ergenlerin erken dönemde destek hizmetlerine erişimini kolaylaştıracak politikalar geliştirilmelidir.
- Yeniden değerlendirme alt boyutunun anlamlı bir yordayıcı olmaması, bu becerinin ergenlerde yeterince gelişmemiş olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle yeniden değerlendirme becerilerini geliştirmek amacıyla öğrencilere yönelik eğitimler planlanabilir.

5.2.2. Ailelere Yönelik Öneriler

- Dijital oyun kullanımı konusunda bilinçli sınırlar koyulmalıdır. Aileler çocuklarının oyun oynama sürelerini kontrol etmeli ve yaşa uygun sınırlar belirlemelidir.
- Ergenlerin yalnızlık hissini azaltmak için aile içi iletişim güçlendirilmeli, çocukların duygularını paylaşabileceği güvenli bir ortam oluşturulmalıdır.
- Ebeveynlerin kendi ekran kullanım alışkanlıkları çocuklar için örnek oluşturduğundan, sağlıklı dijital kullanım davranışı gösterilmelidir.
- Çocukların stres, yalnızlık ve sıkılma gibi duyguları oyunla kaçmak yerine sağlıklı yollarla yönetmeleri için ebeveyn rehberliği sağlanmalıdır.

5.2.3. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Farklı değişkenlerin dahil edildiği çalışmalar yapılmalıdır.
- Gelecek araştırmalarda dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide aile yapısı, ebeveyn tutumları ve sosyal destek gibi değişkenler de ele

alınabilir.

- Boylamsal araştırmalar yapılması önerilmektedir. Mevcut alışmalar genellikle kesitsel olduğundan, nedensel ilişkilerin daha net ortaya konulabilmesi için uzunlamasına araştırmalara ihtiyaç vardır.

- Oyun türlerine göre karşılaştırmalı çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akbaş, E. ve İşleyen, EK (2024). Dijital oyun bağımlılığının ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisi: Kesitsel bir alışma. *Psikiyatri Hemşireliği Arşivleri*, 52, 106-112.
- Akbulut, Y. (2013). ocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 3(2).
- Akgüneş, S., & Kolburan, ř. G. (2020). 14-18 yaş arası ergenlerin psikososyal gelişim dönemleri kazanımları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.
- Akkaş, İ. (2020). Küresel bir sorun alanı olarak dijital oyun bağımlılığı üzerine alışma: Erzincan ili örneği. *Modern Leisure Studies*, 2(1), 11-23.
- Akyıl, Y., Oral, T., akır, H. Y., Bolat, F., & Erdiñ, B. (2025). Sosyal İlişi Gereksinimi ile Mental İyi Oluş Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Anlam Temelli Başa ıkmanın Paralel Aracılığı. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(3), 3910-3927.
- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *TEBD*, 19(1), 262- 291.
- Altıok, S., & Kahraman, S. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Duygu Düzenleme Güçlüğüne ve Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(3), 277-295.
- Amatem, (2008). Bilgisayar ve internet. Ankara: *Amatem Yayınları*.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*.
- Anlı, G., & Taş, İ. (2018). Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeği kısa formunun geçerlik ve güvenirlilik alışması. *Turkish Studies*, 13, 11.
- Asher, S.R., Parkhurst, J.T., & Williams, G.A. (1998). Peer rejection and loneliness. *Cambridge University Press, UK*.
- Aslan, H., Başcılar, M., & Karataş, K. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile sosyal beceriler arasındaki ilişi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 266-274.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(9), 996.
- Balıkcı, R. (2018). *ocuklarda ve ergenlerde evrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Baykal, D. (2020). *Dijital oyun bağımlılığının sosyoekonomik açıdan değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bayzan, Ş., Yaman, F. ve Elkonca, F., Gün, A. (2024). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Alışkanlıkları Raporu (Rapor No.3), *Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu*, Ankara.
- Bhagat, S., Jeong, E. J., & Kim, D. J. (2020). The role of individuals' need for online social interaction in internet gaming addiction. *Computers in Human Behavior*, 108, 106-118.
- Bilgin, H. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki* (Tez No. 423226) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi. Ulusal Tez Merkezi.
- Biricik, Z., & Atik, D. (2021). Dijital oyunların çocuklar üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(2), 1235-1258.
- Booth, R., Bartlett, D., & Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness and shyness in college students. *Journal of College Student Development*, 33, (2), 157-162.
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926.
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2016(43), 265-289.
- Çeçen, A.R. (2008). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6, (3), 415-431.
- Coget, J. F., Yamauchi, Y., & Suman, M. (2002). The Internet, social networks and loneliness. *It & Society*, 1(1), 180.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M., Dunbar, J. P., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in systems neuroscience*, 8, 175.
- De Castella, K., et al. (2013). Emotion regulation and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 1-17.
- Demirhan, C. Y., Cırcır, O., Aydemir, M., Balcı, H., Can, H. R., & Gökce, Z. (2023). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 1875-1896.
- Delebe, A. (2020). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile bazı fiziksel parametreler ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.
- Duck, S. (1986). *Human relationships and introduction to social psychology*. Sage Pub., London.
- Dursun, A., & Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140. <https://doi.org/10.17679/inuefd.336272>
- Dykstra, P. A., (2009). "Older Adult Loneliness: Myths and Realities". *European Journal of Ageing*, 6, 91-100.
- Egger, O., & Rauterberg, G. W. M. (1996). Internet behaviour and addiction.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology*, 6(1), 495-525.
- Eker, H. ve Tas, I. (2022). Ergenlerde Oyun Bağımlılığı, Duygusal Özerklik ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki: Çoklu Aracılık Modeli. *Uluslararası Eğitim ve Bilim Teknolojisi Dergisi*, 6 (4), 569-584.
- Ekinci, N. E., Yalcin, I., & Ayhan, C. (2019). Analysis of loneliness levels and digital game addiction of middle school students according to various variables. *World Journal of Education*, 9(1), 20-27.
- Ekinci, N. E., Yalçın, İ., Özer, Ö., & Kara, T. (2017). An investigation of the digital game addiction between high school students. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4989-4994. doi:10.14687/jhs.v14i4.4936
- Elkin, N., & Kılınçel, O. (2024). Video oyun bağımlılığının çocukluk travmaları ve duygu düzenleme problemleri ile ilişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 6(1), 14-20. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.1.02>
- Ercengiz, M., & Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1).
- Estevez, A., Jauregui, P., Sanchez-Marcos, I., Lopez-Gonzalez, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544.
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075-1092.
- Gökmen, F. T., & Karacan, E. (2025). Ergenlerde Çevrimiçi Oyun ve Psikososyal Faktörlerin İlişkisi: Yalnızlık, Benlik ve Kimlik Üzerine Bir İnceleme. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (25), 53-75.
- Göldağ, B. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
- Gözeller, A. B. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Efe Akademi Yayınları*.

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenfield, D. N. (1999). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. Retrieved September, 28, 2005.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2009). Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 32(2), 333-346.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gündüz, Ş. (2017). Dijital oyun türleri ve oyuncu davranışları üzerine bir inceleme. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 45, 112-130.
- Hagerty, B. M., & Williams, R. A. (1999). The effects of sense of belonging, social support, conflict and loneliness on depression. *Nursing Research*, 48, 215-219.
- Han, Z., Wang, Z., & Li, Y. (2021). Cyberbullying involvement, resilient coping, and loneliness of adolescents during COVID-19 in rural China. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 664612.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: A qualitative analysis. *Cyberpsychology & behavior*, 12(6), 747-753.
- Jin, Y., Qin, L., Zhang, H., & Zhang, R. (2021). Social factors associated with video game addiction among adolescents: School, family, and peers. In *Proceedings of the 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021)* 763-768. Atlantis Press.
- Jones, W.H., Freeman, J.E., & Goswich, R.A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49, 27-48.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354.
- Kavlak, M., Sarılır, A. İ., & Tönbol, B. (2022). Dijital oyun bağımlılığı yalnızlığı tetikler mi?. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 1-13.
- Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 15(4), 253-256.

- Keskin, H. K., & Aral, N. (2021). Çocuklarda oyun bağımlılığı ve etkileyen faktörler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 234-245.
- Kim, G. M., Jeong, E. J., Lee, J. Y., & Yoo, J. H. (2022). Role of social capital in adolescents' online gaming: A longitudinal study focused on the moderating effect of social capital between gaming time and psychosocial factors. *Frontiers in Psychology*, 13, 931134.
- Kim, S., & Kim, R. (2002). A study of internet addiction: Status, causes, and remedies focusing on the alienation factor. *International Journal of Human Ecology*, 3, 1-19.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., & Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152180.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (ss. 128-167). New York: Taylor & Francis Group.
- Kurt, A. A., Doğan, E., Erdoğan, Y. K., & Emiroğlu, B. G. (2018). Bilgisayar oyun bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 10(1), 29-40.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278-296.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Labrador, M., Sánchez-Iglesias, I., Bernaldo-de-Quirós, M., Estupiñá, F. J., Fernández-Arias, I., Vallejo-Achón, M., & Labrador, F. J. (2023). Video game playing and internet gaming disorder: A profile of young adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(24), 7155.
- Larsen, B., & Luna, B. (2018). Adolescence as a neurobiological critical period for the development of higher-order cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 94, 179-195.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 40-61).
- Liu, M., & Ma, C. (2019). *Loneliness and Internet Gaming Disorder among young adults: The mediating role of coping styles*. *Personality and Individual Differences*, 139, 283–287.
- Liu, M., & Peng, W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMO games. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1306-1311.
- Luo, T., Wei, D., Guo, J., Hu, M., Chao, X., Sun, Y., Sun, Q., Xiao, S., & Liao, Y. (2022). Diagnostic Contribution of the DSM-5 Criteria for Internet Gaming Disorder. *Frontiers in psychiatry*, 12, 777397.
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Marttila-Tornio, K., & Kääriäinen, M. (2020). Problematic gaming behaviour and loneliness. *BMC Public Health*, 20, 1-11.
- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.

- Najmi, S., & Wegner, D. M. (2009). Hidden complications of thought suppression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2(3), 210-223.
- Nursalam, N., Iswanti, D. I., Agustini, N., Rohmi, F., Permana, B., & Erwansyah, R. A. (2023). Factors contributing to online game addiction in adolescents: a systematic review. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 12(4), 1763.
- Orbatu, D., Alaygut, D., & Eliaçık, K. (2019). Internet gaming disorder in adolescents. *MOJ Women's Health*, 8(6), 323-325.
- Orzeck, T. & Rokach, A. (2004). Men who abuse drugs and their experience of loneliness. *European Psychologist*, 9, 163-169.
- Önder, F. C., & Ayazseven, Ö. C. (2020). Ergenlerde saldırganlık: Duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1198-1208.
- Özdemir, M., & Karaboğa, M. T. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıkları ve Sosyal Eğilimleri / Middle School Students' Digital Game Addictions and Social Tendencies. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(5), 17-35. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.994099>
- Parlak, M. E., Öz, E., Ener, D., Kurt, F., Küçükkelepçe, O., Kapıcı, Y., & Parlak, M. E. (2023). The relationship between digital game addiction and loneliness and social dissatisfaction in adolescents. *Cureus*, 15(2).
- Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645-659.
- Peplau, L.A. & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness: A sourcebook of current theory research and therapy. *Wiley-Interscience*, NY.
- Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mößle, T., & Petry, N. M. (2015). Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*, 110(5), 842-851.
- Rokach, A., (2004). "Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life". *Current Psychology*, 2004, 23(1), 24-40.
- Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme, psikolojik sağlık ve okulda öznel iyi oluşun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 926-944.
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261-276.
- Salek Ebrahimi, L., Ahmadi, G., Masjedi Arani, A., & Mousavi, S.E. (2019). Predicting internet addiction in medical students by general self-efficacy, difficulty in emotion regulation and resilience. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 7(3), 167-174. <http://dx.doi.org/10.32598/jpcp.7.3.167>.
- Soylu, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin yordayıcısı olarak yalnızlık düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Spada, M.M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59-63.
- Sugaya, N., Shirasaka, T., Takahashi, K., & Kanda, H. (2019). Bio-psychosocial factors of

- internet gaming disorder. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(1), 1-16.
- Surbakti, T. P. D., Rafiyah, I., & Setiawan, S. (2022). Level of online game addiction on adolescents. *Journal of Nursing Care*, 5(3).
- Taş, İ., Karacaoğlu, D., Akpınar, İ., & Taş, Y. (2022). Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 9(1), 28-42.
- Taşbaşı, İ., Bakioğlu, F., & Korkmaz, O. (2024). Ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide heyecan aramanın aracılık rolünün incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 7(2), 432- 454.
- Tetik, S., & Önder, F. C. (2021). Çocuk Ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30(2), 87-100.
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*.
- Topses, G. (2009). Gelişim ve öğrenme psikolojisi (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M., & Bianchi, D. (2018). Relationship with parents, emotion regulation, and callous-unemotional traits in adolescents' internet addiction. *BioMed research international*, 2018(1), 7914261.
- Tu, C. C., Yang, D., Pan, L., & Dai, X. (2022). Mediating effect of resilience in the relationship between loneliness and life satisfaction during COVID-19: A crosscountry study of Thai and Chinese college students. *Psychology in the Schools*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1002/pits.22693>
- Turan, M. E. (2021). Ergenlerde empati ve video oyunu bağımlılığı: Psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ile seri aracılık. *Uluslararası İlerici Eğitim Dergisi*, 17(4), 282-296.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *İstatistiklerle gençlik, 2023*. <https://data.tuik.gov.tr>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr>
- Türkel, Z., & Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Uçur, Ö., & Dönmez, Y. E. (2021). Problematic internet gaming in adolescents, and its relationship with emotional regulation and perceived social support. *Psychiatry Research*, 296, 113678.
- Ünal, S. A., & Küçük, S. (2022). Adölesanlarda sosyal medya kullanımı, siber zorbalık, yalnızlık ilişkisi ve hemşirelik. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 34-44.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van den Eijnden, R. J. J. M., & Van de Mheen, D. (2014). The (co-)occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 157-165.
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: a systematic review. *Games for health journal*, 7(2), 85-99.

- Wang, P., Wang, J., Yan, Y., Si, Y., Zhan, X., & Tian, Y. (2021). Relationship between loneliness and depression among Chinese junior high school students: The serial mediating roles of internet gaming disorder, social network use, and generalized pathological internet use. *Frontiers in Psychology, 11*, 529665.
- Wang, J. L., Sheng, J. R., & Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in public health, 7*, 247.
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of Social Behavior and Personality, 2*(2), 1-16.
- Weissman, D. G., & colleagues (2019). *Emotion suppression and social functioning in adolescence and young adulthood*.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. *Clinical Psychology, 17*(2), 1-25.
- Wols, A., Scholte, R. H. J., & Qualter, P. (2015). Prospective associations between loneliness and emotional competence. *Journal of Adolescence, 39*, 40-48.
- World Health Organization. (2018). *International classification of diseases (11th revision)*.
- Yağmur, R., & Yıldız, Y., (2021). Investigation of the effect of secondary school students' digital game playing levels on loneliness. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences, 15*(3), 948-953.
- Yang, S. Y., Wang, Y. C., Lee, Y. C., Lin, Y. L., Hsieh, P. L., & Lin, P. H. (2022). Does smartphone addiction, social media addiction, and/or internet game addiction affect adolescents' interpersonal interactions?. *In Healthcare, 10*(5), 963.
- Yavuzer, H. (2013). Ergenlik Dönemi: Çocuk Psikolojisi.(36. Baskı). *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Yiğit Demir, K. (2018). Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik belirti düzeyi ilişkisinin incelenmesi. *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara*.
- Yıldız, M. A. (2016). Yalnızlık ve duygusal düzenleme arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim, 41*(186), 123-138.
- Yıldız, M.A.,& Duy, M. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 27*: 194-203.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi, 18*, (2), 71-79.
- Yılmaz, M., Kurbanar, Ş., Üner, M., & Burak, N. (2025). Ergenlerde Duygu Düzenleme, Aile Aidiyeti ve Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişkiler. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi, 9*(1), 50-61. <https://doi.org/10.58201/utsobilder.1704862>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2018). Emotion regulation from adolescence to adulthood. *International Journal of Behavioral Development, 42*(2), 182-194.

EKLER

Ek-1: Etik Kurul İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 01.01.2025-302359



T.C.
BİLECİK ŞEYH EDEBALI ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tıp Fakültesi Dekanlığı
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-10333602-050.04-302359
Konu : Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Kararı [Doç. Dr. Aslı
AKDENİZ KUDUBEŞ]

01.01.2025

Sayın Doç. Dr. Aslı AKDENİZ KUDUBEŞ
Öğretim Üyesi

İlgi : Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 2024/11 sayılı toplantı kararı.

"Ergenlerde Oyun Bağımlılığının Yalnızlık ve Duygu Düzenleme Becerileri ile İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışmanıza ilişkin araştırma başvurunuz, Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 25.12.2024 tarihli ve 11 sayılı toplantısında gündeme alınmış olup; 6 numaralı karar çerçevesinde çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna oy birliğiyle karar verilmiştir.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Murat AŞCI
Etik Kurul Başkanı

Ek-2: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu çalışma ile gençlerin dijital oyun alışkanlıklarının ve bunun yalnızlık ve duygu düzenleme ile ilişkisinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Sorularımıza vermiş olduğunuz yanıtlar gizlilik prensibi içerisinde söz konusu çalışma dışında herhangi bir birey, kurum veya kuruluşla paylaşılmayacaktır. İlginiz ve katılımınız için şimdiden çok teşekkür ederiz.

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Erkek Kız

3. Sınıfınız: 9 10 11 12

4. Kardeş Sayısı: Yok 1 2 3 ve üzeri

5. Aile Tipi: Çekirdek Geniş Diğer

6. Aile Gelir Durumu: Düşük Orta İyi

7. Günlük Ortalama Oyun Süresi: 1'den az 1-3 saat arası 3-5 saat arası 5 ve daha fazla

8. En sık kullandığınız araç: Bilgisayar Konsol

9. Evde Sınırsız İnternet Bulunma Durumu: Evet Hayır

Ek-3: Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Kısa Form)

	Hiçbir zaman	Nadir olarak	Bazen	Sık sık	Her zaman
Değerli katılımcılar Aşağıda internette (cep tlf, bilgisayar, tablet) veya oyun salonlarında oynadığımız oyunlarla ilgili bazı sorular yer almaktadır. Maddelere yönelik düşüncelerinizi "Hiçbir zaman", "Nadir olarak", "Bazen", "Sık sık" ve "Her zaman" şeklinde karşılarda yer alan parantezlere (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen her ifa deyi dikkatlice okuyup tüm maddeleri son bir yıldaki durumunuzu göz önüne alarak cevaplayınız.					
Son 1 yılda					
(1) Oyun oynamadığınız zamanlarda, zihninizi tekrar ne zaman oyun oynayacağınız ile meşgul halde bulduğunuz oldu mu?					
(2) Her geçen gün daha fazla oyun oynadığınız için rahatsızlık hissettiniz mi?					
(3) Oyun oynamadığınız için strese girdiniz mi?					
(4) Oyun oynamayı bırakmak istediğiniz halde kendinizi yine oyun oynarken bulduğunuz oldu mu?					
(5) Oyun oynadığınız için yapmanız gereken birçok şeyi (ev işleri, eğitim, spor, hobî) ertelediğiniz oldu mu?					
(6) Çok fazla oyun oynadığınız için diğer insanlarla problem yaşadınız mı?					
(7) Oyunlara ayırdığınız sürenin miktardan ilgili ailenizi, arkadaşlarınızı ve size yardımcı olmak isteyen uzmanları kandırdınız mı?					
(8) Otumsuz duygulardan kurtulmak için oyun oynadınız mı?					
(9) Çok fazla oyun oynadığınız için anne-babanız, kardeşleriniz ve diğer kişilerle ciddi çatışmalar yaşadınız mı?					

Ek-4: Çocuk ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ)

Aşağıda numaralandırılmış ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sonra size en doğru görünen seçeneğin altına çarpı (X) işareti koyun. Bazı ifadeler aynı görünebilir, fakat önemli noktalarda birbirlerinden farklıdırlar, bu sebeple dikkatlice okuduğunuzdan emin olun.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Yarı Yarıya	Katılıyor m	Kesinlikle Katılıyor m
1. Daha mutlu hissetmek istediğimde farklı şeyler düşünürüm.					
2. Duygularımı kendime saklarım.					
3. Daha az kötü hissetmek istediğimde (örneğin; üzgün, kızgın ya da endişeliyken), farklı şeyler düşünürüm.					
4. Mutlu hissettiğimde, bunu göstermemeye gayret ederim.					
5. Endişelendiğimde, kendimi daha iyi hissetmeme yardım edecek şeyler düşünmeye çalışırım.					
6. Duygularımı göstermeyerek kontrol ederim.					
7. Bir konuda daha mutlu hissetmek istediğimde, konuyla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.					
8. Duygularımı, onlarla ilgili düşünme şeklimi değiştirerek kontrol ederim.					
9. Kötü hissettiğimde (örneğin; üzgün, kızgın ya da endişeli), bunu göstermemeye dikkat ederim.					
10. Bir konuda daha az kötü hissetmek istediğimde (örneğin; üzgün, kızgın ya da endişeliyken), konuyla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.					

Ek-5: UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ergenler İçin)

Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerde yer alan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı düşünerek, cevaplardan hangisi size daha çok uyuyorsa o durumun altında yer alan parantezin içine bir çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

		HİÇ YAŞAMAM	NADİREN YAŞARIM	BAZEN YAŞARIM	HER ZAMAN YAŞARIM
1	<u>Arkadaşım yok.</u>	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
5	<u>İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.</u>	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Çevremde insanlar var ama benimle değil.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek-6: Ergenler İçin Oyun Bağımlığı leği (Kısa Form) Kullanım İzni

Konu: Re: Ölçek kullanım izni

Aslı hocam,

Gerekli belgeler ektedir. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Ek-7: Çocuk ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ) Kullanım İzni



Merhaba Meryem Hocam,

Ölçeği kullanabilirsiniz, ilgili bilgiler ektedir.

İyi çalışmalar dilerim.

Uzm. Psk. Danışman Sertap Tetik

Ek-8: UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ergenler İçin) Kullanım İzni

Talep etmiş olduğunuz UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunu araştırmanızda kullanabilirsiniz. Ekte talep ettiğiniz ölçeğin uygulama formu ve formun altında da puanlamaya dair bilgi bulunmakta.

Kolaylıklar dilerim.

Baki Duy (Prof. Dr.)
Anadolu Üniversitesi