



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YETİŞKİNLİK DÖNEMİ OYUN BAĞIMLILIĞININ
YALNIZLIK ALGISI, SOSYAL DESTEK, ÖFKE KONTROLÜ
VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Dilara ÇETİNTAŞ**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Temel Alper KARSLI**

İstanbul 2020

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YETİŞKİNLİK DÖNEMİ OYUN BAĞIMLILIĞININ
YALNIZLIK ALGISI, SOSYAL DESTEK, ÖFKE
KONTROLÜ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Dilara ÇETİNTAŞ**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Temel Alper KARSLI**

İstanbul 2020

YETİŞKİNLİK DÖNEMİ OYUN BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIK ALGISI, SOSYAL DESTEK, ÖFKE KONTROLÜ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ORIJINALLIK RAPORU

% 13	% 8	% 2	% 12
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	% 2
2	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 1
3	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	Submitted to Düzce Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
5	isefeos.org İnternet Kaynağı	% 1
6	Submitted to Yeditepe University Öğrenci Ödevi	<% 1
7	mimoza.marmara.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	Submitted to Eastern Mediterranean University	

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yetişkinlik Dönemi Oyun Bağımlılığının Yalnızlık Algısı, Sosyal Destek, Öfke Kontrolü ve Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğr. Üye Temel Alper KARSLI’Nın sorumluluğunda tamamladığımı, verileri/örnekleri kendim topladığımı, deneyleri/analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı/yaptırdığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Dilara ÇETİNTAŞ

ÖNSÖZ

Tez aşaması sürecinde her adımda bana yardımcı olan, anlayış gösteren, tavsiye veren, daha iyiye yönlendirerek desteğini esirgemeyen herkese sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Temmuz, 2020

Dilara ÇETİNTAŞ

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
TEZ ETİK BEYANI	i
ÖNSÖZ.....	ii
KISALTMALAR.....	v
ÇİZELGELER	vi
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ.....	1
2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI veya GENEL BİLGİLER.....	2
2.1. Video Oyun.....	2
2.1.1. Video Oyun Tanımı ve Tarihçesi	2
2.1.2. Video Oyun Çeşitleri	3
2.2. Bağımlılık	3
2.2.1. Bağımlılığın Tanımı.....	3
2.2.2. Bağımlılık Türlerinin Tanısal Geçmişi.....	4
2.2.3. Oyun Bağımlılığı Tanımı	5
2.2.4. Oyun Bağımlılığı: Etiyoloji & Epidemiyoloji.....	5
2.2.5. Oyun Bağımlılığı Demografik Veriler.....	7
2.2.6. Oyun Bağımlılığı ile İlgili Müdahale Yöntemleri.....	9
2.3. Yalnızlık Algısı.....	10
2.3.1. Yalnızlık Algısı: Tanım	10
2.3.2. Yalnızlık Algısı ve Oyun Bağımlılığı Kapsamında Yapılan Çalışmalar.....	11
2.4. Sosyal Destek Algısı.....	13
2.4.1. Sosyal Destek Algısı: Tanım.....	13
2.4.2. Sosyal Destek Algısı ve Oyun Bağımlılığı Kapsamında Yapılan Çalışmalar	13
2.5. Öfke Kontrolü	14
2.5.1. Öfke Kontrolü: Tanım	14
2.5.2. Öfke Kontrolü ve Oyun Bağımlılığı Kapsamında Yapılan Çalışmalar	15
2.6. Zihinsel Dayanıklılık	15
2.6.1. Zihinsel Dayanıklılık: Tanım	15
2.6.2. Zihinsel Dayanıklılık ve Oyun Bağımlılığı Kapsamında Yapılan Çalışmalar	17
3. GEREÇ VE YÖNTEM	18
3.1. Araştırmanın Amacı.....	18
3.2. Araştırma Sürecinin Belirlenmesi	19
3.3. Araştırma Yöntemi	19
3.3.1. Araştırma Modeli ve Verilerin Analizi	19
3.3.2. Örneklem ve Evren.....	20
3.3.3. Veri Toplama Araçları.....	20
3.3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	21
3.3.3.2. Oyun Bağımlılığı Ölçeği	21
3.3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	21
3.3.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Kısa Formu.....	22
3.3.3.4. Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği.....	22
3.3.3.5. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	22

4. BULGULAR.....	23
4.1. Katılımcıların Demografik Verileri ve Diğer Değişkenlere İlişkin Bilgiler	23
4.2. Demografik ve Diğer Değişkenlerin Araştırma Ölçek Puanlarına Göre Karşılaştırılması	27
4.3. Araştırma Değişkenlerinin Yordayıcı Etkileri ve İlişkilerini İncelenmesi	39
5. TARTIŞMA	43
6. SONUÇLAR.....	52
7. ÖNERİLER.....	54
8. KAYNAKLAR.....	55
9. EKLER.....	65
10. ÖZGEÇMİŞ	76

KISALTMALAR

- DSM-III-R** : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Revised Edition (III) (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
DSM-4 : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Revised Edition (4) (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
DSM-5 : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Revised Edition (5) (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
ICD-11 : International Classification of Disease-11
MMORPG : Massive Multiplayer Online Role Playing Game (Kitlesele çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları)

ÇİZELGELER

	Sayfa No
Çizelge 1.0. Değişkenleri Normallik Düzeyleri	20
Çizelge 1.1. Katılımcıların Cinsiyetine İlişkin Bilgiler.....	23
Çizelge 1.2. Katılımcıların Eğitim Durumlarına İlişkin Bilgiler.....	23
Çizelge 1.3. Katılımcıların Çalışma Durumlarına İlişkin Bilgiler.....	24
Çizelge 1.4. Katılımcıların Medeni Durumlarına İlişkin Bilgiler	24
Çizelge 1.5. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına İlişkin Bilgiler	24
Çizelge 1.6. Katılımcıların Video Oyunu Oynama Durumlarına İlişkin Bilgiler	25
Çizelge 1.7. Katılımcıların Oynadıkları Oyun Tipine İlişkin Bilgiler.....	25
Çizelge 1.8. Katılımcıların Oynadıkları Oyun Sürelerine İlişkin Bilgiler.....	25
Çizelge 1.9. Katılımcıların Ne Kadar Süredir Video Oyun Oynadıklarına İlişkin Bilgiler	26
Çizelge 2.0. Katılımcıların İnternet Bağlantısına Sahip Olma Durumlarına İlişkin Bilgiler	26
Çizelge 2.1. Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanma Durumlarına İlişkin Bilgiler ...	26
Çizelge 2.2. Katılımcıların Bilgisayar Sahibi Olma Durumlarına İlişkin Bilgiler	26
Çizelge 2.3. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	27
Çizelge 2.4. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	27
Çizelge 2.5. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	28
Çizelge 2.6. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Oynadıkları Oyun Türlerine Göre Karşılaştırılması	28
Çizelge 2.7. Oyun Bağımlılığı Puanlarının İnternet Bağlantısına Sahip Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	28
Çizelge 2.8. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Akıllı Telefon Sahibi Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	29
Çizelge 2.9. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Bilgisayar Sahibi Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	29
Çizelge 3.0. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması	30

Çizelge 3.1. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Eğitim Durum Düzeylerinin Scheffe Testi ile Karşılaştırılması	31
Çizelge 3.2. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	31
Çizelge 3.3. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Medeni Durum Düzeylerinin Scheffe Testi ile Karşılaştırılması	32
Çizelge 3.4. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Günlük Oyun Oynama Süre Durumlarına Göre Karşılaştırılması	33
Çizelge 3.5. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Günlük Oyun Oynama Süre Düzeylerinin Scheffe Testi ile Karşılaştırılması	34
Çizelge 3.6. Sosyal Destek Algısı Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	35
Çizelge 3.7. Yalnızlık Algısı Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması	35
Çizelge 3.8. Yalnızlık Algısı Puanlarının Medeni Durum Düzeylerine Göre LSD Testi ile Karşılaştırılması	35
Çizelge 3.9. Saldırganlık Puanlarının Oynanan Oyun Türüne Göre Karşılaştırılması	36
Çizelge 4.0. Saldırganlık Puanlarının Günlük Oyun Oynama Sürelerine Göre Karşılaştırılması	37
Çizelge 4.1. Saldırganlık Puanlarının Günlük Oyun Oynama Süre Düzeylerinin LSD Testi ile Karşılaştırılması	38
Çizelge 4.2. Oyun Bağımlılığı İle Yalnızlık Algısı, Zihinsel Dayanıklılık, Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ve Saldırganlık Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması	41
Çizelge 4.3. Yalnızlık Algısı, Zihinsel Dayanıklılık, Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ve Saldırganlık Puanlarının Oyun Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	42

ÖZET

YETİŞKİNLİK DÖNEMİ OYUN BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIK ALGISI, SOSYAL DESTEK, ÖFKE KONTROLÜ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın temel amacı yetişkin bireylerde algılanan sosyal destek, yalnızlık algısı, öfke kontrolü ve zihinsel dayanıklılığın oyun bağımlılığını ne derece yordadığını incelemektir. Araştırmaya katılanların yaş aralığı “18-66” arasında olup 93 kadın (%27,2), 249 erkek (%72,8) olmak üzere 26,42 yaş ortalaması ile 342 kişiden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında Ucla Yalnızlık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin Gözden Geçirilmiş Formu, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılar Demografik Bilgi Formu doldurmuştur. Elde edilen verilerin analizi için “Bağımsız Örneklemeler T-Testi”, “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)”, “Korelasyon Analizi”, “Post Hoc Scheffe Testi”, “Post Hoc LSD” ve “Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi” kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; oyun bağımlılığı puanları arttıkça sosyal destek algısının azaldığı, öfke kontrol düzeyinin azaldığı görülmektedir. Oyun bağımlılığı ile yalnızlık algısı ve zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yalnızlık algısı arttıkça zihinsel dayanıklılık ve sosyal destek algısının arttığı; yalnızlık algısı arttıkça öfke kontrol güçlükleri yaşandığı; zihinsel dayanıklılık arttıkça sosyal destek algısının artmakta olduğu; zihinsel dayanıklılık azaldıkça öfke kontrol güçlükleri yaşandığı; sosyal destek algısı azaldıkça öfke kontrol güçlükleri yaşandığı saptanmıştır. Yalnızlık algısı, zihinsel dayanıklılık, sosyal destek algısı ve öfke kontrolü puanlarının oyun bağımlılığı üzerinde % 27 oranında bir etkisi olduğu görülmüştür. Kadınların oyun bağımlılığı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır..

Anahtar Kelimeler: oyun bağımlılığı, algılanan sosyal destek, yalnızlık algısı, öfke kontrolü, zihinsel dayanıklılık

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP OF GAME ADDICTION WITH THE PERCEPTION OF LONELINESS, SOCIAL SUPPORT, ANGER MANAGEMENT, AND MENTAL TOUGHNESS

The aim of this study to investigate the prediction of perceived social support, perceived loneliness, anger management and mental toughness on game addiction in adults. The age range of participants are between "18-66", there are 342 participants consist of 93 women (27,2%), 249 men (%72,8) with an average age of 26,42. In the scope of this research, UCLA Loneliness Scale, Revised Form of Multidimensional Perceived Social Support Scale, Buss-Perry Aggression Scale, Mental Toughness Scale and Game Addiction Scale were used. In addition, participants filled the Demographic Information Form. "Independent Samples T-Test", "One Way ANOVA", "Correlation Analysis", "Post Hoc Scheffe Test", "Post Hoc LSD" and "Multiple Linear Regression Analysis" were used to analyze the obtained data.

According to the research results; as game addiction scores increase, perceived social support decreases and anger control level decreases. No significant relationship was found between game addiction and perceived loneliness perception & mental toughness. As perceived loneliness increases, mental toughness and perceived social support increase; anger control difficulties were experienced when perceived loneliness increased; perceived social support increases when mental toughness increases; anger control difficulties are experienced when mental toughness decreases; it was found that anger control difficulties were experienced when perceived social support decreased. Perceived loneliness, mental toughness, perceived social support and anger control scores were found to have a 27% effect on game addiction. It was found that addiction scores of women were higher than men.

Keywords: game addiction, perceived social support, perceived loneliness, anger management, mental toughness

1. GİRİŞ

Teknolojinin ve internetin gelişmesi ile birlikte ortaya hem fayda sağlayıcı hem de zarar verici sonuçlar çıkabilmektedir. Teknoloji ve internetin günlük yaşamımızı, iş ve okul yaşantımızı kolaylaştırmasının yanı sıra birtakım sorunlar da ortaya çıkabilmektedir. Bahsi geçen kaynakların kullanımı ve verimliliği kişiden kişiye değişebilmektedir. Kişinin bu kaynakları kullanım amacı ve kullanım süresi kişinin hayat kalitesini etkilemektedir.

Bilgi ve kaynak sağlamanın yanı sıra teknoloji ve internet kişilerin eğlence ihtiyaçlarını giderebilmektedir. Günümüzde video oyunlar en popüler eğlence aktiviteleridir ve video oyun oynama oranı arttıkça problemli oyun davranışı oranı da artmaktadır (Witteck et al., 2016). Oyun oynama davranışının sorunlu bir hale gelip gelmemesinde bireylerin kişisel özellikleri ve yatkınlıkları önemli rol oynamaktadır. Oyun oynama davranışı ile ilgili sorunların yaşanmasının diğer olumsuz kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma vardır (Brunborg et al., 2014).

Oyun bağımlılığı araştırılırken; oyun bağımlılığı ve oyun oynama davranışı arasındaki ayrımın göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Oyun bağımlılığı olumsuz sonuçlar ile ilişkili olabilir fakat fazla oyun oynama davranışı sergilenmesinin olumsuz sonuçlar ile bir ilişkisi olma zorunluluğu yoktur (Brunborg et al., 2013; Ferguson et al., 2011).

Yapılan araştırmaların çoğu çocuk veya ergen katılımcı grubu ile yapılmış olup yetişkinlik döneminde geliştirilen oyun bağımlılığı bakımından yapılan araştırma sayısı yeterli miktarda bulunmamaktadır. Teknoloji ve internetin ortaya çıktığı dönemdeki nüfusun yaş alarak bugün hala teknoloji ve internet ile iç içe oldukları ve bağımlılık geliştirmiş olma ihtimalleri göz önünde bulundurularak algılanan sosyal destek, yalnızlık algısı, zihinsel dayanıklılık ve öfke kontrolü değişkenleri kapsamında yetişkinlik dönemi oyun bağımlılığı araştırılmıştır.

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI veya GENEL BİLGİLER

2.1. Video Oyun

2.1.1. Video Oyun Tanımı ve Tarihçesi

"Bilgisayar oyunları", "elektronik oyunlar" ve "dijital eğlenceler" olarak çeşitli isimler ile de tanımlanan fakat genel kullanımı ile "video oyunları" ortaya çıktığı dönemden beri yeni bir tür kurgu olarak tanımlanmaktadır ve tasarlanmaktadır (Tavinor, 2008). Video oyunları, 1970lerin başından beri boş zaman aktivitesi olarak oynanmaktadır. 1980li yıllar ile birlikte internet ortaya çıkmıştır ve video oyunlar hızla yayılmaya başlamıştır (Ipsos MediaCT, 2014; International Telecommunication Union, 2014).

Video oyunları endüstrisinin büyüklüğü, video oyunlarının popülerliği, artan insan-bilgisayar etkileşimi sebebiyle video oyunları kapsamında çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Newman, 2013). Bilgisayar ve oyun konsollarının yanı sıra telefon ve tablet gibi yeni zeminlerin gelişmesi ile birlikte video oyun alanı genişleyerek rekabet artmaya başlamıştır (Newman, 2013).

Birinci nesil video oyunu olarak kabul edilen "Pong" 1972 yılında ortaya çıkmıştır. İlk kitlesel çok oyunculu çevrimiçi oyun 1995'te Kore'de oynanmaya başlanmıştır. Çeşitli oyun içerikleri sunan devasa çok oyunculu çevrimiçi oyunları oynayanların sayısı 2012 yılı ile birlikte 1 milyarı aşmıştır (Kuss, 2013). 2007 yılında her gün her iki saniyede bir, dokuz adet video oyunu satıldığını belirtilmiştir (Newman, 2013). Londra merkezli çok uluslu profesyonel hizmetler ağı olan Pricewaterhouse Coopers, video oyun sektörünün 2010-2014 yılları arasındaki dönem için film, televizyon ve müzik sektörüne nazaran %10.6 büyüyeceğini öngörmüştür (Livingstone and Hope, 2011).

2.1.2. Video Oyun Çeşitleri

Video oyun alanında pazarlamacılar oyun türlerini sınıflandırmanın ve daha yönetilebilir hale getirmenin yollarını aramışlardır. Video oyunları sınıflandırılmak amacıyla “tür” başlığı altında farklı kategorilere ayrıştırılmaktadır.

Berens and Howard (2002) oyun türlerini yedi başlıkta derlemişlerdir:

- 1- Aksiyon ve Macera Oyunları
- 2- Sürüş ve Yarış Oyunları
- 3- Birinci Şahıs Nişancı Oyunları
- 4- Platform ve Bilmece/ Zeka Oyunları
- 5- Rol Yapma Oyunları
- 6- Strateji ve Simülasyon Oyunları
- 7- Spor ve Dövüş Oyunları

Video oyun çeşitleri çevrimiçi ve çevrimdışı oyunlar olarak da iki ayrı kategoride ele alınmaktadır. Oyun bağımlılığı ile ilgili literatürde bulunan mevcut araştırmaların büyük bir çoğunluğu çevrimiçi oyunlar ele alınarak gerçekleştirilmiş olup çevrimdışı oyunlara geliştirilebilecek bağımlılık ve çevrimdışı oyunları aşırı oynama sonucu gelişebilecek bozukluklar konusunda çalışma sayısının artırılması gerekmektedir (Kiraly et al., 2015).

2.2. Bağımlılık

2.2.1. Bağımlılığın Tanımı

Bağımlılık tanımının yapılmasına ve bağımlılık türlerini kavramsallaştırmaya duyulan ihtiyaç Constance Holden (2001) tarafından "davranışsal bağımlılıklar"ı kavramsallaştırmayı ele alan bir makale ile başlamıştır. Holden (2001) makalesinde birçok araştırmacının daha çok davranışa dayalı bir bağımlılık tanımına doğru ilerlediğini belirtmektedir. Bağımlılık kavramının fikir birliğine dayalı bir tanımının elde edilmesi, kavramın diğer kavramlarla nasıl ilişkili olduğu kapsamında çıkarımlarda bulunulabilmesi ve daha sonra faydalı uygulamalar geliştirilebilmesi açısından faydalıdır (Sussman and Sussman, 2011). "Bağımlılık" kavramı kökeninde bireyin kendisini başka birine veya bir eyleme teslim etmesi veya adanması olarak tanımlanmaktadır (Alexander et al., 1988).

Bağımlılık süreci her birey için farklı seyretmektedir; bağımlılık yapıcı davranışlarda bulunmadan önce veya birey bağımlılık yapıcı davranışlarda bulunmaya devam ettikçe bireysel farklılıklar daha belirgin bir hal almaktadır (Sussman and Sussman, 2011). Bağımlılık davranışı geliştiren bireyler bu davranışı geliştirmeden önce diğer insanlara göre daha rahatsız, yalnız, huzursuz veya eksik hissettiklerini belirtmişlerdir (Jacobs, 1986). Bağımlılık davranışı geliştirmeden önce kişide var olan rahatsızlık hissini azaltan veya ortadan kaldıran bir davranış kişi tarafından denendiğinde devamında bir süreç ortaya çıkmaya başlamaktadır (Goodman, 2009). Kişinin bağımlılık yaratan davranışı aşırı planlaması ve bu davranışa aşırı dahil olması; ilgili davranışı gerçekleştirmek için aşırı düşünce ve arzuya sahip olması kişinin günlük hayatında ciddi anlamda yer kaplamaktadır (Robinson and Berridge, 2001; 2008). Dünya Sağlık Örgütü'ne (2018) göre, bağımlılığı teşhis etmek için en az 12 aylık bir süre yeterlidir, ancak semptomların şiddeti ve teşhis gereksinimlerinin karşılanması durumunda süre kısaltılabilir.

2.2.2. Bağımlılık Türlerinin Tanısal Geçmişi

DSM-III-R (Amerikan Psikologlar Derneği, 1987) ile birlikte bağımlılık terimi yoğun bir biçimde madde kullanımı ile ilişkilendirilmeye başlanmıştır. DSM 4'te (Amerikan Psikologlar Derneği, 2000) "Madde ile İlişkili Bozukluklar" olarak yer alan kategori DSM-5 (Amerikan Psikologlar Derneği, 2013) ile birlikte "Madde ile İlişkili ve Bağımlılık Bozuklukları" kategori başlığı ile kullanılmaya başlanmıştır.

Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda, Beşinci Baskı (DSM-5) ve Uluslararası Hastalık Sınıflaması'nda, Onbirinci Baskı (ICD-11) bağımlılık yaratan davranışların bir çeşit bozukluk olarak sınıflandırılması kapsamında sadece psikoaktif maddeler ile değil, aynı zamanda davranış türleri kapsamında da bağımlılık tanımının genişletilmesi amaçlanmıştır.

DSM-5 dürtü kontrol bozuklukları kategorisinde düzenlemeler yaparken ICD-11 aynı şekilde tanımlamaya devam etmiştir. ICD-11 bağımlılık kavramını, kişinin sahip olduğu kısa vadede ödüllendirici eylemler; uzun vadede bireye ve etrafındakilere zarar verici eylemler olmasına rağmen kişinin karşı koymakta sürekli başarısız olduğu dürtüler olarak tanımlamıştır. DSM-5'te sadece iki tane davranışsal bağımlılığa yer verilmiş olup biri "Madde ile İlişkili Bozukluklar" başlığı altında kumar bağımlılığı; diğeri kılavuzun üçüncü bölümünde daha fazla araştırma

gerektiren durumlar arasında belirtilen "internet bağımlılığı"dır (Amerikan Psikologlar Derneği, 2013).

2.2.3. Oyun Bağımlılığı Tanımı

Literatürde problemli oyun davranışını tanımlamak için çeşitli açıklama ve araştırmalar bulunmaktadır. Lemmens et al. (2009) video oyun bağımlılığını tanımlamak için "sosyal ve duygusal problemlerle sonuçlanan bilgisayar veya video oyunlarının aşırı ve kompulsif kullanımı" ibaresini kullanmışlardır. Uzun zamandır hakkında araştırmalar yapılan oyun bağımlılığının Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının beşinci basımına (2013) kadar tanı alabilirliği bulunmamaktaydı; bu son basıma tam anlamı ile "Oyun Bağımlılığı" ibaresi eklenmese de "İnternet Oyun Bağımlılığı" dahil edilmiştir (Bozkurt ve Şahin, 2016).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından açıklanan ICD on birinci revizyonunda oyun bağımlılığı bireyin kendi oynama davranışı üzerindeki kontrolünü kaybetmesi, oyuna verilen önceliğin diğer etkinliklere ve bireyin günlük aktivitelerine kıyasla daha fazla olması ve yıkıcı sonuçlarına rağmen oyun oynama davranışına devam edilmesi ve bu davranışın artması olarak tanımlanmaktadır (Eylül, 2018). Oynama eylemi; kişinin aile hayatı, sosyal hayat, zihinsel dayanıklılık, okul ve iş performansı gibi birden çok işlevselliğini etkilediği zaman patolojik boyutlar kazanabilmektedir (Gentile et al., 2011).

2.2.4. Oyun Bağımlılığı: Etiyoloji & Epidemiyoloji

Oyun bağımlılığının gelişmesinde katkısı olan etmenler çeşitlilik göstermektedir ve etiyolojisi hakkındaki çalışmaların yoğunluğu fazladır. Günümüzden önce yapılan çeşitli araştırmalarda oyun bağımlılığı; sosyal anksiyete, kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar, uygunsuz tutum, sosyal karşılaştırma, dürtüsellik, saldırganlık, öz-denetim gibi çeşitli ölçekler ile ve yaş, cinsiyet, eğitim durumu, bireylerin bilgisayar ve internet sahibi olup olmamaları, oyun tipleri gibi değişkenler ile ilişkilendirilmiştir.

Aşırı oyun oynama eylemi artmış yalnızlık algısı, saldırganlık, depresyon, sosyal anksiyete, ve düşük öz saygı ile ilişkilendirilmiştir (Lemmens, 2011; Kim et al., 2008; Wei, 2012). Hull et al. (2013) yaptığı bir çalışmada düşük refah ve mutluluk seviyelerinin problemli oyun oynama davranışına yol açabildiğine dair

kanıtlar bulunmuştur ve bir oyuncunun mutluluk seviyesi ne kadar düşük olursa oyun bağımlılığı ölçeğindeki puanının o kadar yüksek olduğu saptanmıştır. Fuster et al. (2012), oyuncular olumsuz duygularından kaçabildikleri ve arzu ettikleri karakterleri çevrimiçi ortamda yaratabildikleri için kitlesel çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunlarının (MMORPG) bağımlılık potansiyelinin diğer video oyunlarından daha fazla olabileceğini öne sürmektedir.

Yau et al. (2012) internet bağlantısı olmadan oynanan video oyunları gibi internet tabanlı olmayan teknoloji biçimlerinin sorunlu kullanımının potansiyel olarak bağımlılık yaratabileceğini düşünmektedirler. Griffiths'e (2005) göre bağımlılık davranışını betimleyen 6 çekirdek bileşen vardır. Oyun bireylerin hayatında en önemli aktivite haline dönüşebildiğinden kişiler oyun oynamadıkları zamanlarda bile akılların bir köşesinde oyun vardır, bu "dikkat çekme" bileşenidir; kişilerin dikkati her zaman oyun odaklı olabilir. Kullanıcılar duygudurumlarını yükseltmek veya sakinleştirmek için oyuna başvuruyor olabilirler ve bu durum karşımıza "mod modifikasyonu" olarak çıkmaktadır. Oyuna ayrılan sürenin artması ile orantılı olarak bireylerde baş ağrıları, huysuzluk, göz yorgunluğu gibi "geri çekilme" semptomları görülebilmektedir. Bağımlıların oyun oynadıkları süre içerisinde aldıkları haz bakımından "tolerans" geliştirmiş olmaları onlarda sürekli olarak daha çok oynama isteği uyandırabilmektedir. Bağımlılar oyun oynamak ve diğer etkinlikler arasında "çatışma" yaşar hale gelebilir; örneğin, okul/işe gitmesi gereken birey bağımlılığından ötürü oyun oynama davranışı ve okul/işi arasında ikileme düşebilmektedir. "Yineleme" bileşeni ise bireylerin bağımlılıklarından ötürü nihayetinde aşırı oyun oynama döngülerine devam edeceklerini açıklamaktadır.

Her bir oyun türünün farklı teknik özellikleri olması sebebiyle bu oyunları aşırı oynama sonucu bireyde gelişebilecek davranış sonuçları da farklılaşmaktadır. Sokakta cep telefonu aracılığıyla oyun oynayan ile evde tek başına bilgisayar oyunu oynayan veya bir takım video oyununa dahil olan bireyin göstereceği semptomların birbirinden farklı olması beklenmektedir (Carbonell, 2017). Doğru bir teşhis koymak için oyun oynama davranışının nedenlerini ve motivasyon kaynağını anlamak önemlidir (Fuster et al., 2012; Kahn et al., 2015). Problemlili oynama davranışı gösteren bireyler oyun oynama davranışlarının kendi hayatlarını ne derece yıkıcı bir şekilde etkilediklerini görseler bile oynama davranışını veya oyun oynama hayallerini bırakmakta zorluk çekmektedirler ve sinirlilik, huzursuzluk, hayal

kırıklığı, sıkıntı veya üzüntü belirtileri göstermekten kendilerini alıkoyamamaktadırlar (Kiraly et al., 2015).

Ting-Jui ve Chih-Chen (2003) bireyin trans haline girmesi ve bağımlılık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve trans halinin sebebinin olumlu deneyimi tekrarlama arzusu ile tekrarlanan davranışlardan kaynaklandığını bulmuşlardır.

Jackson ve Eklund (2006) tarafından “trans hali/durumu” kapsamında dokuz unsur sunulmuştur;

- 1- faaliyetin zorlukları ile kişinin yetenekleri arasında bir denge kurmak,
- 2- performans ve öz farkındalığın birleşmesi,
- 3- kesin hedeflere sahip olmak,
- 4- performans hakkında keskin geribildirimler almak,
- 5- eldeki görev üzerinde tam konsantrasyona sahip olmak,
- 6- kontrol altında olma hissini kaybetmek,
- 7- zamanın çarpıtılması (bu sayede zamanın hızlandığı veya yavaşladığı algısının yaratılması),
- 8- kendine özgü amacı olan bir deneyim yaşamak.

Trans durumunda olma deneyiminin dokuz faktöründen sadece birinin oyun bağımlılığının yordayıcısı olduğu bulunmuştur; zamanın çarpıtılması diğer bir tabirle bu doğrultuda oyuncunun algısı üzerinde zamanın hızlandığı veya yavaşladığı algısının yaratılmasıdır (Hull et al., 2013). Trans hali, oyuncular oyunu oynama konusundaki uzmanlıklarını arttırmaya başladığında, bir oyuna katılma olasılığının artmasına öncülük edebilir (Hull et al., 2013). Sanal ortamın daha sık tercih edilmesi sonucu bireylerde yalnızlık, düşük yaşam doyumu seviyesi, yüksek sosyal anksiyete, ve agresif davranışların dışavurumu gibi sonuçlar görülebilmektedir (Kanat, 2019).

2.2.5. Oyun Bağımlılığı Demografik Veriler

Oyun bağımlılığı ile demografik değişkenlerin ilişkilendirildiği çalışma sayısı literatürde az bulunmaktadır (Witteck et al., 2016). Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde Wenzel et al. (2009) bulduğu sonuca göre daha çok bekar bireylerin oyun bağımlısı olduğu; Rehbein et al. (2010) yaptığı çalışmada oyun bağımlılığı ile eğitim düzeyi arasında bir ilişki bulunmadığı görülmüş; Elliot et al. (2012) yaptığı çalışmada iş sahibi olmayan bireylerin oyun bağımlılığı risk grubunda olduğu bulunmuştur. Bekar olmanın aşırı video oyunu oynama ile olumlu yönde ilişkili

olduğu ve genç yaşa sahip popülasyonun daha problemli oyun oynama davranışı gösterdiği desteklenmektedir; ayrıca problemli oyun oynama davranışının daha düşük eğitim düzeyi ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Wittek et al., 2016).

Yapılan çalışmalarda genel olarak erkeklerde kadınlardan daha çok problemli oyun oynama davranışı tespit edilmektedir (Brunborg et al., 2013; Ferguson et al., 2011; Mentzoni et al., 2011). Kadınlarda oyun oynama eyleminin dijital ortam aracılığıyla kendi kendini tedavi etme girişimi olarak algılanabildiği kanısına varılmıştır (Weaver et al., 2009).

Ipsos MediaCT (2014) verilerine göre Amerikalıların %59'u, Ipsos MedicCT (2012) verilerine göre Avrupalıların %48'i video oyun oynamaktadır. Ferguson et al. (2011) yaptıkları çalışmada video oyun bağımlılığı yaygınlık oranını çalıştıkları popülasyonun %6'sı oranında bulmuşlardır.

Mentzoni et al. (2011) yaptığı çalışmada genç yaşa sahip olmanın problemli oyun oynama davranışının güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Williams et al. (2009) bu sonuca ulaşılmasının sebebinin video oyunları üzerine yapılan çalışmaların çoğunun ergen ve gençler ile yapılmasından kaynaklı olduğunu ileri sürmektedir. Wenzel et al. (2009) genel nüfusa yönelik daha geniş kapsamlı çalışmaların sayısının az olduğunu ve oyun bağımlılığı geliştirme riski ile ilgili daha çok çalışma yapılması gerektiğini öne sürmektedirler.

Wittek et al. (2016) 31-50 yaş aralığında olmanın oyun bağımlısı olmak veya problemli oyun oynama davranışı göstermek ile anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili olduğunu; 51-80 yaş aralığında olmak ile oyun bağımlısı olmanın veya problemli oyun oynama davranışı göstermenin negatif yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır; bu çalışma, çalışmanın yapıldığı dönemdeki genç video oyun kuşağının yaşça büyümesi ile oyun oynama davranışının her yaş grubuna daha eşit dağılacağını öngörmektedir.

Robertson et al. (2018) yaptığı bir araştırmada çevrimiçi oyuncuların %45'inin haftada 21 saatten fazla; çevrimdışı oyuncuların %84'ünün ise haftada 6 saatin altında oynamakta olduğu bulunmuştur.

Önceki araştırmaların demografik verileri incelendiğinde oyun bağımlılığının cinsiyet, yaş, eğitim durumu, bilgisayar ve internet sahibi olup olunmaması gibi değişkenler doğrultusunda çeşitlilik gösterdiği gözlemlenebilir.

Ankara Üniversitesi'nde (2011) yapılan bir araştırmanın sonuçları incelendiğinde oyun bağımlılığının cinsiyet ve bilgisayar ve internet sahibi olunması değişkenleri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu fakat öğrencilerin okuduğu sınıf düzeyi ve oynadıkları oyun tipi arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı görülmektedir. Türkiye'de erkek bireylerin internet ve teknolojik aletlere erişiminin daha kolay olduğu, bu nedenle oyunlara bağımlı olma ihtimallerinin daha yüksek olabileceği ve bu durumun sonucu olarak erkeklerin kadınlardan daha bağımlı olabileceği yordamıştır (Çakır ve ark., 2011).

Özetle literatürde birbirini destekleyen ve aynı zamanda çürüten sonuçların görüldüğü çeşitli çalışmalar bulunmakta olup bu hususlarda daha genel sonuçlara varabilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

2.2.6. Oyun Bağımlılığı ile İlgili Müdahale Yöntemleri

Bireysel ve psikolojik faktörlerin problemli internet kullanımı kapsamında etkilerinin belirlenmesi, bu tür kullanımların önlenmesi ve önleyici terapötik tekniklerin geliştirilmesi açısından önemlidir (Odacı ve Berber Çelik, 2013). Belli bir tip klinik tedavi yöntemi geliştirilmemiş olmakla birlikte şu ana kadar çevrimiçi destek grupları, bireysel-grup-aile psikoterapileri ve farmakoterapi gibi çeşitli şekillerde uygulanmış olan tedavi biçimlerinde madde ve kumar bağımlılığı tedavi yöntemlerinden esinlenilmiştir (Kiraly et al., 2014; Griffiths and Meredith, 2009).

Oyun bağımlılığına ilişkin psikoterapi tedavi yöntemleri arasından en çok Bilişsel Davranışçı Terapi ekolünün benimsendiği görülmektedir (King et al., 2012). Sanal ödüllerin gerçek hayattaki ilişki ve hobilerden daha önemli olduğunu düşünür hale gelmiş oyunculara bilişsel davranışçı terapi uygulanmasının amacı, kişinin bu hatalı bilişleri fark etmesini ve tanımlamasını sağlayarak daha sağlıklı bilişler ile değiştirme çabası ile davranış değişikliğine teşvik etmektir (Kiraly et al., 2015).

Xu et al. (2012) "Ergenler Arasındaki Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı" çalışmasında söz konusu bağımlılığı önleyebilecek, azaltabilecek ve bağımlılık sonucu edinilen zarar verici etmenleri giderebilecek 6 adet faktör belirlemişler. "Dikkati yönlendirme" faktörü ile bireylerin dikkatinin daha anlamlı aktivitelere yönlendirilmesi, bu sayede bağımlı davranışlardan belli bir süre uzaklaşabilecekleri vurgulanmıştır. "Caydırma" faktörü istenmeyen bağımlı davranışa karşın aile, öğretmen, arkadaşlar gibi dış dünya kişilerinin bağımlı bireye itiraz ya da tartışma

yolu ile bu davranışı devam ettirmemeleri konusunda tavsiyede bulunmalarını ele alır. “Akla uygunlaştırma” faktörü, bağımlı bireye sorunlu davranışı konusunda gerekli bilgi ve eğitim verilerek bilişsel algılarının olumlu yönde dönüştürülmesi ve bireyin bağımlı davranışları konusunda kendini yönetebilir hale gelmesini amaçlar. “Ebeveyn gözetimi” özellikle üzerine çalışılan ergen örneklem grubu bahis konusunda bir risk faktörüne de koruyucu faktöre de dönüşebilir; ebeveyn gözetiminin eksikliğinde riskli ergen davranışlarının artması söz konusu olabilir; ebeveyn gözetimi ile aşırı oyun oynama davranışı azaltılabilir. Bağımlı veya bağımlı olmaya meyilli bireylerin bu davranışını kaynaklara ulaşabilirlikleri büyük ölçüde etkilemektedir; “kaynak kısıtlama” faktörü, teknik ekipman (bilgisayar, modem vb.) gibi somut kaynakların ortadan kaldırılması ile bağımlı davranışın önlenip azaltılabileceğini öne sürer. “Maliyet” faktörü ise oyun için harcanan miktar ne kadar artarsa oyunun ve ekipmanın algılanan değerinin de aynı doğrultuda artacağını ve bu sebeple bağımlılık düzeyinin de artabileceğini belirtiyor; öte yandan oyun oynama davranışı bakımından algılanan fayda ve haz ne kadar fazla olursa olsun artan maliyetlerin aşırılığı bireyi oyun oynama davranışından caydırabilir (Turel et al., 2010).

2.3. Yalnızlık Algısı

2.3.1. Yalnızlık Algısı: Tanım

Kişinin mevcut ilişkilerinin geçmişe kıyasla azalarak yaşam tarzının arzu edilen ilişkilerden yoksun hale gelmesi yalnızlık olarak tanımlanmaktadır (Lopata, 1995). Yalnızlık, kişinin sosyal ilişkiler ağı niceliksel veya niteliksel açıdan zayıfladığında ortaya çıkan kişiye hoşnutsuzluk veren deneyimdir (Perlman and Peplau, 1981). Yalnızlık tanımı olarak kişinin anskiyete seviyesinin artması, kendi çevresine karşı öfke düzeyinin artması, üzümlük seviyesinin artması, başkalarından farklı olduğu hissiyatına sahip olması ve özel ve toplumsal ilişkilerde yakınlık gösterememesi gibi ifadeler kullanılabilir (Esen, 2010).

Literatürde çeşitli yalnızlık türleri tanımlanmıştır; bu türlerden biri "pozitif yalnızlık" olup kişinin sosyal temaslardan geçici bir şekilde geri çekilmesi olarak tanımlanmaktadır (Jenny de Jong Gierveld et al., 2016). İkinci tür yalnızlık, negatif ve pozitif yönleri birleştiren bireyin yaşamında destekleyici sosyal ağ kişilerine sahip olsa bile yaşadığı kriz dönemlerinde kendi kendisi ile yüzleşmesi, içsel bir şüphe ve

belirsizlik sürecine girmesi ve tamamen yalıtılmış hissine sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Moustakas, 1961; 2012). Üçüncü tür yalnızlık ise kişilerarası ilişkilerin eksikliğinden doğan yalnızlık türüdür (de Jong Gierveld et al., 2016).

Sosyal ağları birincil olarak veya tamamıyla akrabalık ilişkilerinden oluşan bireyler yalnızlığa daha yatkındır (de Jong Gierveld et al., 2016). Çatışma ve anlaşmazlıkların baskın olduğu, destekleyici olmayan evlilik türlerine sahip bireylerin daha yüksek yalnızlık seviyelerine sahip olabildikleri saptanmıştır (Dykstra and Fokkema, 2007).

Yalnızlık, yakın ilişkilerde sık sık iletişim kaybı yaşayan yaşça büyük yetişkinlerde yaygın bir şekilde görülmektedir (de Jong-Gierveld, 1987). Yaşlı insanlar, değişim ve kayıp deneyimi açısından yüksek risk grubunda oldukları için daha hassas bir grup olarak kabul edilmektedirler (Lopata, 1995).

Bir partner veya en yakın arkadaş gibi yakın bir figüre sahip olunmaması sonucu oluşan yalnızlık duygusal yalnızlık olarak; iş arkadaşları veya komşu gibi figürlere sahip olunmaması sonucu oluşan yalnızlık sosyal yalnızlık olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 1973). Sosyal yalnızlık, bireyin ilişki kurabileceği ve aidiyet duygusu kazanabileceği yeterli bir destekleyici sosyal ağa sahip olmamasıdır; fakat duygusal yalnızlık, kişisel destek sağlayabilecek yakın bir duygusal bağlanma figürünün eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Weiss, 1973).

Beliren yetişkinlik ile beraber bireylerin yalnızlık düzeylerinde bir artış görülebilmektedir; özellikle bu dönem, bireylerin genellikle üniversiteye geçiş yaptığı dönem olduğu için o ana kadar kurdukları ve aşına oldukları tüm bağları ve güvenlik sistemlerini bozuntuya uğratabilmektedir ve bunun sonucu olarak yeni bağlar kurulmasına ihtiyaç yaratabilmektedir (Özdemir ve Tuncay, 2008; Asher and Weeks, 2014).

2.3.2. Yalnızlık Algısı ve Oyun Bağımlılığı Kapsamında Yapılan Çalışmalar

Oyun bağımlılığının psikolojik etkileri kapsamında yapılan çalışmalarda, bireylerin sanal ortamda daha fazla zaman geçirmeleri sebebiyle yüz yüze iletişimden kaçınarak yalnız kalmayı tercih ettikleri sonucuna varılmıştır (Kanat, 2019). Çevrimiçi iletişimdeki anonimlik, sosyal disinhibisyon sağlaması sebebiyle bireylerin kendilerini daha iyi ifade edebilmelerine ve bu sayede daha kolay arkadaşlıklar kurup sürdürebilmelerine olanak sağlamaktadır (Bonetti et al., 2010).

Moody (2001) duygusal yalnızlığın daha fazla çevrimiçi arkadaş edinme eğilimi ile ilişkili olduğunu bulmuştur. "Sosyal Tazminat Hipotezi"ne göre çevrimiçi ortam, içe dönük bireyler için daha hitap edici olabilmektedir. Bu hipotez kapsamında internet, bireyin kimliğini gizlemesine olanak sağlayarak içine kapanık bireyin başkaları tarafından alay ve ret edilme korkusunu yatıştırır. Bu karlı durum, içe dönük bireyleri çevrimiçi ortamda daha çok vakit geçirmeye teşvik eder (Amichai-Hamburger and Ben-Artzi, 2003; Gross et al., 2002; McKenna and Bargh, 2000). İnternet tarafından oluşturulan bu telafi edici durum, bireyleri kendilerini tatmin eden sosyal ilişkilerden uzaklaşmasına yol açarak yalnızlık seviyelerinin artmasına ve çevrimiçi ortamda daha fazla vakit geçirmelerine sebebiyet vermektedir (Young, 1982). Problemlili oyun davranışı sergileyen bireyler sanal ortamda fazla vakit geçirmeleri sonucu yüz yüze iletişimden mahrum kalmaktadırlar. Bunun sonucu olarak sosyal ortamlara girdiklerinde nasıl davranacaklarını bilemezler ve sosyal ilişki kurmak konusunda zorluk çekerler; sosyal ilişki kurmakta zorluk çeken bireyler bu tür ilişkileri kurmak ve sürdürmek için internete başvurabilmektedirler (Odacı ve Berber Çelik, 2013).

Erkeklerin kadınlara oranla daha fazla dijital oyun bağımlısı olduğu; kadınların erkekler ile kıyaslandığında iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu ve yalnızlık seviyelerinin erkeklerde bulunan orana yakın ama erkeklerden daha az olduğu saptanmıştır (Kanat, 2019). Daha çok oyun oynayan bireylerin daha az oynayanlara göre yalnızlık seviyeleri daha yüksek bulunmaktadır; günde 7-10 saat arası oyun oynayan bireylerin yalnızlık seviyeleri, günde 1-3 ve 4-7 saat arası oynayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Kanat, 2019).

Oyunların çevrimiçi ortama taşınması ve çok oyuncu ile oynanması oyunculara çevrimiçi sosyal iletişim, arkadaşlık kurma ve hatta somut ve sanal varlıkların alışveriş işlemlerini yapma olanağı sağlamıştır (Kim et al., 2008). Robertson et al. (2018) yaptığı çalışmada sanal ve gerçek dünyadaki arkadaşlarını birbirinden ayıran çevrimiçi oyuncuların, ayırmayanlara göre daha yüksek seviyede oyun bağımlısı oldukları bulunmuştur. Kişilerin zamanlarının çoğunu video oyun oynamaya ayırıyor olması kişiler arası ilişkilerini kötü yönde etkileyerek veya sona erdirerek, diğer faaliyetlere olan ilgilerini kaybetmelerine ve iş veya eğitim anlamında performans düşüşüne sebep olabilir (Király et al., 2014).

2.4. Sosyal Destek Algısı

2.4.1. Sosyal Destek Algısı: Tanım

Sosyal destek, kişinin sahip olduğu sosyal ağdan edindiği duygusal, araçsal ve finansal yardım olarak tanımlanabilmektedir (Berkman, 1984). Sosyal destek algısı, kişinin sahip olduğu sosyal ilişkilerin gerektiğinde kişiye duygusal destek ve bilgi gibi kaynaklar sağlayabildiği işlevleri ifade etmektedir (Cohen, 1992). Kaplan et al. (1977) sosyal desteği kişinin temel sosyal ihtiyaçlarını başkalarıyla etkileşim aracılığıyla tatmin etme derecesi olarak tanımlamaktadırlar.

Cobb'a (1976) göre sevildiğini hissetmek, değer verildiğini hissetmek ve bir sosyal ağa dahil olmak kişinin sosyal destek algısını oluşturan üç ana bileşendir. Tardy (1985) sosyal destek algısını kavramsallaştırırken yön, eğilim, destek tanımı, desteğin içeriği, sosyal ağ olarak 5 boyut ele almıştır. "Yön" sosyal desteğin kişi tarafından başkasına verildiğini veya başkaları tarafından kişiye bu desteğin sağlanıp sağlanmadığını; "eğilim" kişinin ne tür bir sosyal desteğe ulaşabildiğini ve kullandığını; "destek tanımı", edinilen sosyal desteğin kişi tarafından nasıl tanımlandığını açıklar. "Desteğin içeriği"; duygusal, araçsal ve bilgilendirici türlerde olabilir. "Sosyal ağ" bireyin destek kaynaklarını ve üyelerini tanımlamaktadır.

Yeteri kadar sosyal destek gören bireylerin yine de depresif, yalnız ve mutsuz hissettiklerini bildirebileceği ihtimaline karşın sosyal destek tanımı yapılırken kişinin psikolojik durumunun desteklenme hissiyatını etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Gore, 1981). Sağlanan destek; bireyin cinsiyetine, destek verici ve alıcı arasındaki ilişkiye, bireyler arasındaki sosyal ve kültürel bağlama ve destek vericinin kişilik özelliklerine göre değişiklik gösterebilmektedir (Cohen, 1992). Benlik algısı yüksek olan ve sosyallik, girişkenlik, empati yapabilme gibi sosyal kabiliyetlere sahip olan bireylerin kendi sosyal destek ağlarını sürdürme ve bu ağlardan yararlanma ihtimalleri daha fazladır (Clark and Reis, 1988; Cohen et al., 1986).

2.4.2. Sosyal Destek Algısı ve Oyun Bağımlılığı Kapsamında Yapılan Çalışmalar

Yeterli miktarda ailevi sosyal destek edinemeyen video oyun oynayıcıları internet topluluğunu sosyal destek aracı olarak algılamaktadır (Weaver et al., 2009). Selnow (1984) mutsuz ve sosyal olarak izole edilmiş bireylerin oyun oynama yoluyla

sosyalleşmeye başvurabildiklerini öne sürmüştür; bu bireyler sosyalliklerini tamamlayabilmek için elektronik ortamdaki arkadaşları ile daha fazla vakit geçirmeye ihtiyaç duyabilmektedirler.

Birbirine bağlı aileler, internet oyun bağımlılığının bir kaçış motivasyonu olarak kullanılmasını önleyebiliyor; tatmin edici bir aile ortamına sahip olan bireyler sanal dünyadan medet umma eyleminden vazgeçebiliyor; anksiyatif bireylerde aile bağıllığı arttıkça oyun bağımlılığı riskinin önlenebildiği görülmüş. (Adams et al., 2018).

Video oyun bağımlısı olan ve olmayan bireylerin karşılaştırıldığı bir araştırmada (Stockdale and Coyne, 2017) iki grubun arkadaşlık ve duygusal destek algısı bağlamında farklılık göstermediği fakat bağımlı olan bireylerde daha çok sosyal izolasyon görüldüğü saptanmıştır. Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu olan ve sosyal ortamlarda zorluk yaşayan bireyler daha az tedirgin edici olarak gördükleri çevrimiçi oyun ortamına daha ulaşılabilir sosyal iletişim gerçekleştirebilmek bakımından istinad edebilmektedirler (Lemmens et al., 2009, 2013).

Lianekhammy and van de Venne (2015) sürdürdüğü bir çalışma sonucunda oyun bağımlılığının finansal sorunlara, iş yerinde yaşanan problemlerin artmasına ve kişilerarası ilişkilerin bozulmasına sebebiyet verdiğini saptamışlardır.

2.5. Öfke Kontrolü

2.5.1. Öfke Kontrolü: Tanım

Öfke, kişinin psikolojik açıdan daha stresli olduğu durumlarda yaygın olarak görülen bir duygudur (Williams et al., 2007). Öfke özelliği, kişinin mizacı ve tepkisine göre kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Schmidt et al., 2020). Pitaru et al. (2015) öfkeyi içe dönük öfke ve dışa dönük öfke olarak ikiye ayırmıştır; içe dönük öfke tipine sahip bireyler öfkeyi bastırıp kendilerine yöneltirken dışa dönük öfkeye sahip bireyler öfkelerini etrafındaki kişilere sözlü veya fiziksel olarak yansıtmaktadırlar.

Başa çıkma stratejileri zayıf olan bireyler kendi yaşamlarında olumsuz durumlarla karşılaştıklarında bu durumlara öfke ile tepki verirler; öfke duygusu, kişi davranışını kontrol edebildiğinde yok olabilmektedir; öfke kontrol davranışı,

bireylerin etraflarındaki nesne ve kişilere öfke ifadesi göstermekten kaçınmak için çok fazla enerji harcamalarını gerektiren bir davranıştır (Radomir-Belitoiu, 2019).

2.5.2. Öfke Kontrolü ve Oyun Bağımlılığı Kapsamında Yapılan Çalışmalar

Rehbein et al. (2010) yaptığı araştırma göstermektedir ki oyun bağımlılığı, davranış problemleri ile ilişkilidir. Brunborg et al. (2014) yaptığı bir çalışmada video oyun bağımlılığının daha fazla davranış problemine teşvik ettiği bulunmuştur.

Çok katılımcılı çevrimiçi oyun oynayan bireylerin kişilik özelliklerini inceleyen bir çalışmada (Collins et al., 2012) Problemlili Çevrimiçi Oyun Kullanımı Ölçeği (Salguero and Moran, 2002) puanlarının sözel agresyon ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuş; problemlili oyun oynama davranışı gösteren oyuncularda çok katılımcılı çevrimiçi oyunları oynamayan bireyler ile karşılaştırıldıklarında fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık oranlarının anlamlı derecede yüksek; dürtüsellik oranlarının ise daha düşük olduğu görülmüştür. Yapılan çeşitli çalışmalarda dijital oyun bağımlısı bireylerin düşmanlık ve şiddete eğilim gibi sosyal davranışlar sergileyebildikleri saptanmıştır (Fischer et al., 2010; Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018).

2.6. Zihinsel Dayanıklılık

2.6.1. Zihinsel Dayanıklılık: Tanım

1950li yıllar ile beraber zihinsel dayanıklılık kavramının tanımı ve açıklamaları pozitif psikoloji ekolü ile yapılmaya başlanmıştır fakat 2002 yılına kadar kabul gören bir tanımlama yapılamamıştır ancak (Connaughton et al., 2008). Zihinsel dayanıklılık kavramının pozitif psikoloji ekolünde ele alınmasının sebebi oyuncuların performanslarının oynarken edindikleri deneyimin kendisi ile değil, bu deneyimi algılama şekilleri ile biçimlenmesi üzerine duyulan araştırma arzusundan kaynaklanmaktadır (Sheard, 2012).

Cattell et al. (1955) zihinsel dayanıklılığın bireylerin başarıya ulaşabilmeleri için sahip olmaları gerektiği kültürel ve çevresel bağlamda gelişen bir kişilik özelliği olduğunu belirtmişlerdir. Loehr (1986) zihinsel dayanıklılığı herhangi bir zorluk ile karşılaşıldığında oyuncunun sakin ve rahat kalarak pozitif enerji akışını sürdürebilme yeteneği olarak tanımlamış ve özgüven, negatif enerji kontrolü, dikkat kontrolü,

görselleştirme, motivasyon, pozitif enerji, ve tutum kontrolü şeklinde listelediği özellikleri zihinsel dayanıklılığın yedi özelliği olarak belirlemiştir.

Video oyun takımlarında saatlerce antrenman yapan, yarışmalara giren ve para kazanan profesyonel oyuncuların video oyun bağımlılık türü, rekabetçi atletizmlere bağımlılık davranışlarına daha benzerdir (Carbonell, 2017). Herhangi bir sporun en üst seviyesinde, tüm yarışmacılar gerekli teknik becerilere sahiptir, ancak şampiyon olmak için bu yeteneği tutarlı bir şekilde kullanmak zihinsel dayanıklılığa sahip olmayı gerektirmektedir (Sheard, 2012).

Goldberg (1998) zihinsel dayanıklılığı; konsantrasyon, rekabetçi baskı ile başa çıkma ve yenilgi durumunda iyileşme sağlamak gibi çok sayıda zihinsel beceri içeren zihinsel oyunun somut olmayan bir türü olarak ve üstün performans seviyesine ulaşmak için sahip olunması gereken en önemli psikolojik özelliklerden biri olarak tanımlamış; ve bir bireyin zihinsel bakımdan dayanıklı olması için gereken yedi zihinsel teknik ve beceriyi şu şekilde listelemiştir; tutku ve eğlence, yüksek özgüven, konsantrasyon, psikolojik sağlamlık, zorlu görev/mezdan okuma, düşünmeden uygulanabilen otomatik beceri, performans sırasında rahatlatma. Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığı başarılı performansın önemli bir bileşeni olarak nitelendirmişlerdir; zihinsel dayanıklılık seviyesinin düşük olmasının daha düşük başarı sonucunu doğurduğunu öne sürmüşlerdir (Connaughton et al., 2008).

Jones et al. (2002) zihinsel açıdan dayanıklı bireylerde bulunan 12 özellik olarak;

- rekabet hedeflerine ulaşma konusunda sarsılmaz bir inanca sahip olmak,
- rakiplerinden daha iyi niteliklere ve yeteneklere sahip olduğuna dair sarsılmaz bir inanca sahip olmak,
- başarıyı aşırı derecede istemek ve bu doğrultuda içgüdülere sahip olmak,
- başarılı olmak yolunda artan kararlılık sayesinde olası aksiliklerde kendini toparlayabilme,
- rekabet kaygısı ile başa çıkabilme,
- rekabet kaygısının kaçınılmaz olduğunun bilincinde olarak bununla başa çıkabileceğinin farkında olmak,
- başkalarının performanslarından etkilenmeme,
- dikkat dağınıklığı durumunda odaklanmış halde kalmak,
- odağı gerektiği durumlarda kullanabilmek,

- rekabete özgü dikkat dağıtıcılar olduğunda odağının bozulmaması,
- yarış hali sürerken sınırları zorlamak,
- umulmadık durumlar ile karşılaşıldığında psikolojik kontrolü geri kazanmak şeklinde belirlemişlerdir.

2.6.2. Zihinsel Dayanıklılık ve Oyun Bağımlılığı Kapsamında Yapılan Çalışmalar

Poulus et al. (2020) tarafından yapılan bir araştırmada zihinsel dayanıklılık ile algılanan kontrol ve stres faktörü arasında ilişki bulunmuş olup zihinsel dayanıklılık seviyeleri yüksek olan kişilerin başa çıkma stratejilerini kullanmaktan kaçınma oranları daha düşük olduğu ve problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile daha bağıntılı oldukları görülmüştür. Kaiseler et al. (2009) yürüttüğü bir çalışmada zihinsel dayanıklılık seviyesi arttıkça algılanan stres seviyesinin azaldığı ve duygu kontrol kapasitesinin arttığı saptanmıştır.

Kontrol algısı yüksek olan oyuncular, strese neden olan durumları daha çok meydan okuma olarak görebiliyorken kontrol algısı düşük olan oyuncular bu durumları tehdit olarak algılayabilmektedirler (Poulus et al., 2020) Crust and Keegan (2010) tarafından yapılan bir araştırmada daha fazla meydan okuma arayışında olan ve yeteneklerine daha fazla güven duyan bireylerin, fiziksel risk alma eğiliminin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Connaughton et al. (2008) yürüttüğü bir çalışma sonucu, zihinsel dayanıklılık gelişiminin karma bir şekilde çalışan çok sayıda alt mekanizmayı kapsayan uzun vadeli bir süreç olduğunu göstermiştir; kişinin zihinsel becerilerinin çok belirgin rolü olduğunu, zihinsel dayanıklılığın gelişirken ilk yıllarda bireyde hedeflerine ulaşma konusunda güçlü bir inanca sahip olmak, rakiplerinden daha iyi niteliklere ve yeteneklere sahip olduğu inancına sahip olmak, başarıyı yoğun bir şekilde arzulamak; ilerleyen yıllarda, bireyin daha rekabetçi olmak gibi özellikler gösterdiği ve son aşamada bireyde artan rekabet tecrübesinin zihinsel dayanıklılığın tamamı ile geliştirilmesine yardımcı olduğu saptanmıştır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada algılanan sosyal destek, yalnızlık algısı, öfke kontrolü ve zihinsel dayanıklılığın yetişkin bireylerde oyun bağımlılığını ne derece etkilediğinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Bu amaç doğrultusunda araştırılan hipotezler şunlardır:

- 1) Öfke kontrolü ve oyun bağımlılığı pozitif yönde ilişkilidir.
- 2) Yalnızlık algısı ve oyun bağımlılığı pozitif yönde ilişkilidir.
- 3) Sosyal destek algısı ve oyun bağımlılığı negatif yönde ilişkilidir.
- 4) Zihinsel dayanıklılık ve oyun bağımlılığı pozitif yönde ilişkilidir.

Demografik bilgi formu ile diğer ölçek puanları arasındaki ilişkinin saptanmasında şu soruların yanıtlanması amaçlanmıştır:

1. Oyun bağımlılığı puanları eğitim seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Oyun bağımlılığı puanları çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Oyun bağımlılığı puanları medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır?
4. Oyun bağımlılığı puanları çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Oyun bağımlılığı puanları oynanan oyun türüne göre farklılaşmakta mıdır?
6. Oyun bağımlılığı puanları günlük oyun oynama süresine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Oyun bağımlılığı puanları evde internet bağlantısına sahip olup olmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
8. Oyun bağımlılığı puanları akıllı telefon sahibi olup olmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
9. Oyun bağımlılığı puanları bilgisayar sahibi olup olmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

10. Sosyal destek algısı puanları çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
11. Yalnızlık algısı puanları çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
12. Yalnızlık algısı puanları medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır?
13. Öfke kontrol puanları oynanan oyun türüne göre farklılaşmakta mıdır?
14. Öfke kontrol puanları günlük oyun oynama süresine göre farklılaşmakta mıdır?

3.2. Araştırma Sürecinin Belirlenmesi

Araştırmanın tipi: Araştırma, gözlemsel bir araştırma olup tanımlayıcı ve kesitseldir ve ilişki arayıcı niteliktedir.

Evren ve örneklem seçimi: Araştırma örnekleminin sayısı, çalışma boyunca elde edilen veri sayısına göre belirlenmiştir. Çalışma örneklemini basit seçkisiz örneklem yöntemi ile çevrimiçi ortam üzerinde anket dolduran bireyler oluşturmuştur. Ankette ölçek sorularında tümü cevaplanmış olan anket formları ankete dahil edilmiştir, cevaplanmamış soru/sorular bulunan anket formları değerlendirilmeye alınmamıştır.

Araştırmaya Dâhil Edilme Kriterleri

- 18 yaşından büyük olmak,

Araştırmaya Dâhil Edilmeme Kriterleri

- Araştırmaya katılmak istememek
- Hiç oyun oynamamış/oynamıyor olmak

Çalışmanın Yeri ve Zamanı: Çevrimiçi ortam; Mart 2020 – Haziran 2020

3.3. Araştırma Yöntemi

3.3.1. Araştırma Modeli ve Verilerin Analizi

Araştırma, algılanan sosyal destek, yalnızlık algısı, öfke kontrolü ve zihinsel dayanıklılığın yetişkin bireylerde oyun bağımlılığını yordama gücünü incelemek üzere tarama modelleri arasında ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmıştır.

Elde edilen verileri analiz etmek üzere SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. Araştırmanın analizlerine başlamadan önce değişkenlerin normallik değerleri incelenmiştir. Buna göre Çizelge 1.0'de yer alan oyun bağımlılığı puanları, UCLA yalnızlık puanları, zihinsel dayanıklılık puanları, Buss-Perry saldırganlık puanları ve çok boyutlu algılanan sosyal destek puanları normal dağılım göstermektedir. Sosyal bilimler alanında yapılan çalışmalarda kabul edilen skewness değeri $-2 < x < 2$ şeklinde belirtilmiştir (Demir ve ark., 2016). Bu değişkenlerdeki dağılım oranı $-1 < x < 1$ değerleri arasında yer aldığı gözlenmiştir. Normallik değerlerine ilişkin istatistikler Çizelge 1.0'da verilmiştir.

Çizelge 1.0. Değişkenleri Normallik Düzeyleri

Normal Dağılım Değerleri	Skewness	Kurtosis
Oyun Bağımlılığı Puanları	0.088	-0.742
UCLA Yalnızlık Puanları	-0.423	-0.894
Zihinsel Dayanıklılık Puanları	-0.711	0.965
Buss Perry Saldırganlık Puanları	0.112	-0.172
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Puanları	-0.563	-0.594

Elde edilen verilerin analizi için “Bağımsız Örneklem T-Testi”, “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)”, “Korelasyon Analizi”, “Post Hoc Scheffe Testi”, “Post Hoc LSD” ve “Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi” kullanılmıştır. Yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ baz alınmıştır.

3.3.2. Örneklem ve Evren

Araştırmanın örneklem ve evrenini çevrimiçi ortam üzerinde anket dolduran bireyler oluşturmuştur. Araştırmaya 93 kadın (%27,2), 249 erkek (%72,8) olmak üzere 342 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların ortalama yaşı 26,42 (ss= 11,06) olarak bulunmuştur.

3.3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; UCLA Yalnızlık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu, Zihinsel

Dayanıklılık Ölçeği, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği ve Oyun Bağımlılığı Ölçeği'dir. Katılımcılar demografik bilgi formu doldurmuşlardır ve toplanan tüm veriler analize dahil edilmiştir.

3.3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu; cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, çalışma durumu, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, video oyun oynama durumu, ne tip video oyun oynandığı, günlük oynama süresi, ne zamandır video oyun oynandığı, evde internet bağlantısına sahip olma durumu, akıllı telefona sahip olma durumu, bilgisayara sahip olma durumu ile ilgili bilgiler içermektedir. Demografik bilgi formu, açık uçlu ve çoktan seçmeli sorulardan oluşmaktadır.

3.3.3.2. Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen, Arslan Durna ve Başer (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, Akın ve arkadaşları (2016) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Oyun Bağımlılığı ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı ,91 olarak bulunmuş olup ölçek 5'li Likert (1: Hiçbir Zaman, 3: Ara Sıra, 5: Her Zaman) şeklinde uygulanarak bireylerin oyun bağımlılığı düzeyini ölçmektedir. Ölçekte 21 soru ve 7 alt faktör (tolerans, dikkati çekme, duygudurum değiştirme, geri çekilme, nüksetme, çatışma, problemler) yer almaktadır. Ölçek uygulandıktan sonra 21-105 puan arasında bulunan bireyler "oyun bağımlısı" olarak tanımlanmaktadır.

3.3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bu ölçek (UCLA – YÖ), Russel ve arkadaşları (1980) tarafından yarısı olumlu yarısı olumsuz 20 madde, 4'lü Likert tipi (1: Ben bu durumu hiç yaşamadım, 2: Ben bu durumu nadiren yaşarım, 3: Ben bu durumu bazen yaşarım, 4: Ben bu durumu sık sık yaşarım) şeklinde geliştirilmiş olup Demir (1989) tarafından geçerlilik ve güvenirliği test edilmiştir; ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ,96 olarak, test – tekrar test katsayısı ,94 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 20'dir; puan arttıkça yalnızlık düzeyi artmaktadır. Ölçek, genel yalnızlık derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır.

3.3.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Kısa Formu

Ölçeğin aslı Amerika Birleşik Devletleri'nde Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilip Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Önerilen alt ölçekleri aile, arkadaş ve özel birinden alınan destek olarak belirlenen bu ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Eker ve arkadaşları (2001) tarafından yapılmış olup iç tutarlılığının ,80 ile ,95 arasında seyretmekte olduğu bulunmuştur. Ölçek 7'li Likert (1: Kesinlikle hayır, 7: Kesinlikle Evet) tipi ile uygulanmakta olup 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu sonucuna varılır.

3.3.3.4. Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği

Buss ve Perry (1992) tarafında 29 madde 5li Likert tipi olarak oluşturulan bu ölçek; fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, düşmanlık ve öfkeyi ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ,85 olarak; test – tekrar test katsayısı ,97 olarak bulunmuştur (Demirtaş Madran, 2012).

3.3.3.5. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Madrigal ve arkadaşları tarafından (2013) geliştirilen bu ölçek, on bir maddeden oluşur ve 5'li Likert (hiç katılmıyorum yanıtı için 1, katılmıyorum için 2, kararsızım için 3, katılıyorum yanıtı için 5) tipine sahiptir. Test-tekrar test yöntemi ile geçerlik ve güvenirlik incelemesi yapan Erdoğan (2016) tarafından Cronbach alfa katsayısı ,86 olarak bulunmuştur.

4. BULGULAR

Araştırmada değişkenler arasında farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Oyun bağımlılığı ile yalnızlık algısı, zihinsel dayanıklılık, algılanan çok boyutlu sosyal destek ve öfke kontrolü arasındaki ilişkilerin incelenmesine ilişkin Pearson korelasyon analiz testi yapılmıştır. Yalnızlık algısı, zihinsel dayanıklılık, öfke kontrol ve algılanan çok boyutlu sosyal desteğin oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır.

4.1. Katılımcıların Demografik Verileri ve Diğer Değişkenlere İlişkin Bilgiler

Çizelge 1.1. Katılımcıların Cinsiyetine İlişkin Bilgiler

Cinsiyet	f	%
Kadın	93	27.2
Erkek	249	72.8

Yaş ortalamaları 26.42 (ss= 11.06) olan örneklemin % 27.2'si (n=93) kadın, % 72.8'i (n=249) erkektir.

Çizelge 1.2. Katılımcıların Eğitim Durumlarına İlişkin Bilgiler

Eğitim Durumu	f	%
İlkokul ve Ortaokul	10	2.9
Lise	111	32.5
Üniversite	197	57.6
Yüksek Lisans ve Doktora	24	7.0

Örneklem içerisinde eğitim durumu ilkökul ve ortaokul olanların % 2.9'u (n=10) eğitim düzeyinin en düşük oranını oluştururken, % 57.6 (n=197) oranla üniversite mezunları eğitim durumun en yüksek dilimini oluşturmaktadır.

Çizelge 1.3. Katılımcıların Çalışma Durumlarına İlişkin Bilgiler

Çalışma Durumu	f	%
Çalışıyor	119	34.8
Çalışmıyor	223	65.2

Katılımcıların çalışma durumlarına göre çalışanların oranı % 34.8 (n=119) iken çalışmayanların oranı % 65.2 (n=223)'tür.

Çizelge 1.4. Katılımcıların Medeni Durumlarına İlişkin Bilgiler

Medeni Durumu	f	%
Bekar	219	64.0
Evli	60	17.5
İlişkisi Var	54	15.8
Boşanmış ve Dul	9	2.6

Medeni durumlarına ilişkin dağılımlar incelendiğinde katılımcıların % 64'ü bekar (n=219) ve % 17.5'i (n=60)'ı evli iken % 2.6'sı (n=9) boşanmış ve dul olduğu gözlenmiştir.

Çizelge 1.5. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına İlişkin Bilgiler

Çocuk Durumu	f	%
Var	55	16.1
Yok	287	83.9

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre, % 16.1 (n=55) çocuk sahibi iken % 83.9 (n=287) çocuk sahibi olmadığı gözlenmiştir.

Çizelge 1.6. Katılımcıların Video Oyunu Oynama Durumlarına İlişkin Bilgiler

Video Oyunu Oynama Durumu	f	%
Evet	342	100.0
Hayır	0	0

Araştırmaya katılım sağlayanların tamamının % 100'ü (n=342) video oyunu oynadıkları gözlenmiştir.

Çizelge 1.7. Katılımcıların Oynadıkları Oyun Tipine İlişkin Bilgiler

Oynadıkları Oyun Tipleri	f	%
Çevrimiçi (Çok Oyunculu)	202	59.1
Çevrimdışı (Tek Oyunculu)	140	40.9

Örneklem içerisinde oyun türlerine göre % 59.1'i (n=202) çevrimiçi (çok oyunculu) oyun türünü seçtiği, % 40.9'u (n=140) çevrimdışı oyunu (tek oyunculu) oyun türünü tercih ettiği gözlenmiştir.

Çizelge 1.8. Katılımcıların Oynadıkları Oyun Sürelerine İlişkin Bilgiler

Oynadıkları Oyun Süreleri	f	%
0 - 1 saat	117	34.2
2 - 3 saat	87	25.4
4 - 5 saat	66	19.3
6 - 7 saat	39	11.4
8 - 9 saat	17	5.0
10 saat ve fazlası	16	4.7

Katılımcıların % 34.2'si (n=117) 0-1 saat aralığında en yüksek oyun oynama diliminde yer alırken, sadece % 4.7'si (n=16) 10 saat ve fazlası en düşük oranda oyun oynama süresi diliminde yer almaktadır. İstatistiklere ilişkin bilgiler Çizelge 1.8'de verilmiştir.

Çizelge 1.9. Katılımcıların Ne Kadar Süredir Video Oyun Oynadıklarına İlişkin Bilgiler

Ne Kadar Süredir Video Oyun Oynadıkları	f	%
0 - 1 yıl	54	15.8
2 - 3 yıl	37	10.8
4 - 5 yıl	37	10.8
5 yıl ve fazlası	214	62.6

Araştırmaya katılan kişilerin % 62.6'sı (n=214) 5 yıl ve daha fazladır video oyunu oynarken, % 15.8'i (n = 54) 1 yıl ve daha az sürede video oyunu oynadıkları gözlenmiştir. İstatistiklere ilişkin bilgiler Çizelge 1.9'da verilmiştir.

Çizelge 2.0. Katılımcıların İnternet Bağlantısına Sahip Olma Durumlarına İlişkin Bilgiler

Evde İnternet Bağlantısı	f	%
Evet	328	95.9
Hayır	14	4.1

Araştırmaya katılım sağlayanların % 95.9'u (n = 328) evde internet bağlantısı bulunurken, % 4.1'i (n=14) evinde internet bağlantısı olmadığını beyan etmiştir.

Çizelge 2.1. Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanma Durumlarına İlişkin Bilgiler

Akıllı Telefon Kullanma	f	%
Evet	338	98.8
Hayır	4	1.2

Araştırmaya katılım sağlayanların % 98.8'u (n=338) akıllı telefon kullanırken, % 1.2'si (n=4) akıllı telefon kullanmadığını beyan etmiştir.

Çizelge 2.2. Katılımcıların Bilgisayar Sahibi Olma Durumlarına İlişkin Bilgiler

Bilgisayar Kullanma	f	%
Evet	307	89.8
Hayır	35	10.2

Araştırmaya katılım sağlayanların % 89.8'u (n=307) bilgisayar sahibiyken, % 10.2'si (n=35) bilgisayarı bulunmadığını beyan etmiştir.

4.2. Demografik ve Diğer Değişkenlerin Araştırma Ölçek Puanlarına Göre Karşılaştırılması

Çizelge 2.3. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	<i>t testi</i>		
					<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Oyun Bağımlılığı	Erkek	93	1.90	0.85	-9.355	340	.000
	Kadın	249	2.84	0.812			

Oyun bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan bağımsız grup t testi yapılmıştır. Buna göre oyun bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet durumuna göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. ($t_{(340)} = -9.355$; $p = 0.000$). Buna göre erkekler kadınlara oranla daha az oyun bağımlılığı puanlarına sahip olduğu gözlemlendi. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 2.3'te sunulmuştur.

Çizelge 2.4. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t testi		
					t	sd	p
Oyun Bağımlılığı	Çalışıyor	119	2.24	0.87	-5.213	340	.000
	Çalışmıyor	223	2.77	0.89			

Oyun bağımlılığı puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan bağımsız grup t testi yapılmıştır. Buna göre oyun bağımlılığı düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. ($t_{(340)} = -5.213$; $p = 0.000$). Buna göre çalışmayanların oyun bağımlılık oranları çalışanlara göre daha fazla olduğu gözlemlendi. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 2.4'te sunulmuştur.

Çizelge 2.5. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t testi		
					t	sd	p
Oyun Bağımlılığı	Çocuk Var	55	1.94	0.75	-5.973	340	.000
	Çocuk Yok	287	2.71	0.90			

Oyun bağımlılığı puanlarının çocuk sahibi olma durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak için yapılan bağımsız grup t testi yapılmıştır. Buna göre oyun bağımlılığı düzeylerinin çocuk sahibi olma durumlarına göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. ($t_{(340)} = -5.973$; $p = .000$). Buna göre çocuk sahibi olmayanların oyun bağımlılık oranları çocuk sahibi olanlara göre daha fazla olduğu gözlemlendi. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 2.5'te sunulmuştur.

Çizelge 2.6. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Oynadıkları Oyun Türlerine Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t testi		
					t	sd	p
Oyun Bağımlılığı	Çevrimiçi (Çok Kullanıcılı)	202	2.81	0.82	5.524	266.383	.000
	Çevrimdışı (Tek Kullanıcılı)	140	2.26	0.96			

Oyun bağımlılığı puanlarının oynanan oyun türlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak için yapılan bağımsız grup t testi yapılmıştır. Buna göre oyun bağımlılığı düzeylerinin oynanan oyun türlerine göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. ($t_{(266)} = 5.524$; $p = .000$). Buna göre çevrimiçi çok kullanıcı oyun oynayanların bağımlılık oranları çevrimdışı tek kullanıcı oyun oynayanlara göre daha fazla olduğu gözlemlendi. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 2.6'da sunulmuştur.

Çizelge 2.7. Oyun Bağımlılığı Puanlarının İnternet Bağlantısına Sahip Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t testi		
					t	sd	p
Oyun Bağımlılığı	İnternet Var	328	2.56	0.92	-0.653	340	0.50
	İnternet Yok	14	2.74	0.96			

Oyun bağımlılığı puanlarının internet bağlantı durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak için yapılan bağımsız grup t testi yapılmıştır. Buna göre oyun bağımlılığı düzeylerinin internet bağlantı durumlarına göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. ($t_{(340)} = -0.653$; $p = 0.50$). Buna göre internet bağlantısı olmayanların oyun bağımlılık oranları internet bağlantısı olanlara göre daha fazla olduğu gözlemlendi. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 2.7’de sunulmuştur.

Çizelge 2.8. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Akıllı Telefon Sahibi Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	<i>t testi</i>		
					<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Var	338	2.58	0.92	-.493	340	.623
	Akıllı Telefon Yok	4	2.81	0.90			

Oyun bağımlılığı puanlarının akıllı telefon kullanım durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak için yapılan bağımsız grup t testi yapılmıştır. Buna göre oyun bağımlılığı düzeylerinin akıllı telefon sahip olma durumlarına göre farklılık göstermediği saptanmıştır. ($t_{(340)} = -.493$; $p = 0.623$). Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 2.8’de sunulmuştur.

Çizelge 2.9. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Bilgisayar Sahibi Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t testi		
					t	sd	p
Oyun Bağımlılığı	Bilgisayar Var	307	2.57	0.917	-1.041	340	0.299
	Bilgisayar Yok	35	2.74	0.948			

Oyun bağımlılığı puanlarının bilgisayar kullanım durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak için yapılan bağımsız grup t testi yapılmıştır. Buna göre oyun bağımlılığı düzeylerinin bilgisayara sahip olma durumlarına göre farklılık göstermediği saptanmıştır. ($t_{(340)} = -1.041$; $p = 0.299$). Buna göre bilgisayara sahip olmayanların oyun bağımlılık oranları bilgisayar sahibi olanlara göre daha fazla olduğu gözlemlendi. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 2.9’da sunulmuştur.

Çizelge 3.0. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Guruplar Arası	18.284	3	6.095	7.627	0.000
Gruplar İçi	270.103	338	0.799		
Toplam	288.387	341			

*P < .05

Oyun bağımlılığı puanlarının eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan tek yönlü varyans analizi (anova) testi yapılmıştır. Buna göre oyun bağımlılığı puanlarının eğitim durumlarına göre anlamlı farklılaşma gösterdiği gözlenmiştir. ($F_{(3-338)} = 7.627$, $p = .000$). Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 3.0'da sunulmuştur.

Çizelge 3.1. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Eğitim Durum Düzeylerinin Scheffe Testi ile Karşılaştırılması

Eğitim Durumu (i)	Eğitim Durumu (j)	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	p
İlk ve Ortaokul	Lise	0.13	.295	.979
	Üniversite	0.49	.290	.424
	Yüksek Lisans ve Doktora	0.94	.336	.051
Lise	İlk ve Ortaokul	-0.13	.295	.979
	Üniversite	0.36	.106	.011
	Yüksek Lisans ve Doktora	0.82	.201	.001
Üniversite	İlk ve Ortaokul	-0.49	.290	.424
	Lise	-0.36	.106	.011
	Yüksek Lisans ve Doktora	0.46	.193	.134
Yüksek Lisans ve Doktora	İlk ve Ortaokul	-0.94	.336	.051
	Lise	-0.82	.201	.001
	Üniversite	-0.46	.193	.134

Oyun bağımlılığı puanlarının eğitim düzeylerine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Post Hoc Scheffe testi yapılmıştır. Buna göre eğitim düzeyi lise olanlar ile ilkokul ve ortaokul olanlar arasında anlamlı bir fark gözlenmezken ($p > .05$), eğitim düzeyi üniversite ve yüksek lisans-doktora olanlar ile lise olanlar arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($p < .05$). Buna göre eğitim seviyesi arttıkça bağımlılık puanları azaldığı gözlenmiştir. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların oyun bağımlılık düzeylerinin eğitim düzeyi üniversite ve üstü olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 3.1’de sunulmuştur.

Çizelge 3.2. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Guruplar Arası	42.244	3	14.081	19.336	.000
Gruplar İçi	246.143	338	.728		
Toplam	288.387	341			

*P < .05

Oyun bağımlılığı puanlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan tek yönlü varyans analizi (anova) testi yapılmıştır. Buna göre oyun bağımlılığı puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılaşma gösterdiği gözlenmiştir. ($F_{(3-338)} = 19.336$, $p = .000$). Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 3.2’de sunulmuştur. Buna göre medeni durumlara göre oyun bağımlılığı puanları farklılaşma göstermektedir.

Çizelge 3.3. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Medeni Durum Düzeylerinin Scheffe Testi ile Karşılaştırılması

Medeni Durum (i)	Medeni Durum (j)	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	p
Bekar	Evli	,795	,124	,000
	İlişkisi Var	,336	,130	,083
	Boşanmış ve Dul	1,330	,290	,000
Evli	Bekar	-,795	,124	,000
	İlişkisi Var	-,459	,160	,044
	Boşanmış ve Dul	,535	,305	,381
İlişkisi Var	Bekar	-,336	,130	,083
	Evli	,459	,160	,044
	Boşanmış ve Dul	,993	,307	,016
Boşanmış ve Dul	Bekar	-1,330	,290	,000
	Evli	-,535	,305	,381
	İlişkisi Var	-,993	,307	,016

Oyun bağımlılığı puanlarının medeni duruma göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Post-Hoc Scheffe testi yapılmıştır. Buna göre medeni durumu ilişki olanlar ile bekarlar arasında oyun bağımlılığı puanlarında anlamlı bir fark bulunmazken ($p > .05$), ilişkisi olanlar ile evli ve boşanmış-dul olanlar arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p < .05$). Buna göre ilişkisi olanların ve bekar olanların oyun bağımlılık oranları ile evli ve boşanmış-dul olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 3.3’te sunulmuştur.

Çizelge 3.4. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Günlük Oyun Oynama Süre Durumlarına Göre Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Guruplar Arası	125.089	5	25.018	51.476	.000
Gruplar İçi	163.298	336	.486		
Toplam	288.387	341			

*P < .05

Oyun bağımlılığı puanlarının günlük oyun oynama sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan tek yönlü varyans analizi (anova) testi yapılmıştır. Buna göre oyun bağımlılığı puanlarının günlük oyun oynama sürelerine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği gözlenmiştir. ($F_{(5-336)} = 51.476$, $p = .000$). Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 3.4'te sunulmuştur. Buna göre günlük oyun oynama sürelerine göre oyun bağımlılığı puanları farklılaşma göstermektedir.

Çizelge 3.5. Oyun Bağımlılığı Puanlarının Günlük Oyun Oynama Süre Düzeylerinin Scheffe Testi ile Karşılaştırılması

Günlük Oyun Oynama Süre (i)	Günlük Oyun Oynama Süre (j)	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	p
0 - 1 saat	2 - 3 saat	-.748	.099	.000
	4 - 5 saat	-1.230	.107	.000
	6 - 7 saat	-1.593	.129	.000
	8 - 9 saat	-1.395	.181	.000
	10 saat ve fazlası	-1.510	.186	.000
2 - 3 saat	0 - 1 saat	.747	.098	.000
	4 - 5 saat	-.483	.113	.003
	6 - 7 saat	-.845	.134	.000
	8 - 9 saat	-.647	.185	.033
	10 saat ve fazlası	-.763	.190	.007
4 - 5 saat	0 - 1 saat	1.231	.107	.000
	2 - 3 saat	.483	.114	.003
	6 - 7 saat	-.362	.141	.255
	8 - 9 saat	-.164	.190	.980
	10 saat ve fazlası	-.280	.194	.839
6 - 7 saat	0 - 1 saat	1.592	.129	.000
	2 - 3 saat	.845	.134	.000
	4 - 5 saat	.362	.140	.255
	8 - 9 saat	.198	.203	.966
	10 saat ve fazlası	.082	.206	1.000
8 - 9 saat	0 - 1 saat	1.395	.181	.000
	2 - 3 saat	.647	.185	.033
	4 - 5 saat	.164	.189	.980
	6 - 7 saat	-.198	.202	.966
	10 saat ve fazlası	-.115	.242	.999
10 saat ve fazlası	0 - 1 saat	1.510	.185	.000
	2 - 3 saat	.763	.189	.007
	4 - 5 saat	.280	.194	.839
	6 - 7 saat	-.082	.207	1.000
	8 - 9 saat	.115	.243	.999

Oyun bağımlılığı puanlarının günlük oyun oynama sürelerine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Post-Hoc Scheffe testi yapılmıştır. Buna göre günlük oyun oynama süresi, 8 - 9 saat olanlar ile 0 - 1 saat ve 2 - 3 saat olanlar arasında anlamlı bir fark gözlenirken ($p < .05$), oyun oynama süresi 8 - 9 saat olanlar ile 4 - 5 saat, 6 -

7 saat ve 10 saat ve fazlası olanlar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > .05$). Buna göre oyun bağımlılık oranları, oyun süresi 0 - 1 saat ve 2 - 3 saat olanların 4 - 5 saat, 6 - 7 saat ve 10 saat ve fazlası olanlara göre daha az olduğu gözlenmiştir. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 3.5'te sunulmuştur.

Çizelge 3.6. Sosyal Destek Algısı Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	t testi		
					t	sd	p
Sosyal Destek Algısı	Çalışıyor	119	5.45	1.39	2.837	340	0.005
	Çalışmıyor	223	4.97	1.54			

Sosyal destek algısı puanlarının çalışma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan bağımsız grup t testi yapılmıştır. Buna göre sosyal destek algısı düzeylerinin çalışma durumlarına göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. ($t_{(340)} = 2.837$; $p = 0.005$). Buna göre sosyal destek algısı çalışanlarda daha fazla iken, çalışmayanlarda daha az olduğu görülmüştür. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 3.6'da sunulmuştur.

Çizelge 3.7. Yalnızlık Algısı Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Guruplar Arası	2.889	3	.963	2.783	.041
Guruplar İçi	116.962	338	.346		
Toplam	119.851	341			

* $P < .05$

Yalnızlık algısı puanlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan tek yönlü varyans analizi (anova) testi yapılmıştır. Buna göre Yalnızlık algısı puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılaşma gösterdiği gözlenmiştir. ($F_{(3-338)} = 2.783$, $p = .041$). Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 3.7'de sunulmuştur.

Çizelge 3.8. Yalnızlık Algısı Puanlarının Medeni Durum Düzeylerine Göre LSD Testi ile Karşılaştırılması

Medeni Durum (İ)	Medeni Durum (J)	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	p
Bekar	Evli	-.017	.085	.835
	İlişkisi Var	-.196	.089	.028
	Boşanmış ve Dul	-.404	.200	.044
Evli	Bekar	.017	.085	.835
	İlişkisi Var	-.178	.110	.106
	Boşanmış ve Dul	-.386	.210	.067
İlişkisi Var	Bekar	.196	.089	.028
	Evli	.178	.110	.106
	Boşanmış ve Dul	-.207	.211	.328
Boşanmış ve Dul	Bekar	.404	.200	.044
	Evli	.386	.210	.067
	İlişkisi Var	.207	.211	.328

Yalnızlık algısı puanlarının medeni duruma göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Post-Hoc LSD testi yapılmıştır. Buna göre medeni durum düzeylerine göre boşanmış-dul olanlar ile bekar olanlar arasında anlamlı bir fark varken ($p < .05$), boşanmış-dul olanlar ile evli ve ilişki olanlar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > .05$). Buna göre boşanmış-dul olanların bekarlara göre daha fazla yalnızlık algısına kapıldığı görülmüştür. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 3.8’de sunulmuştur.

Çizelge 3.9. Saldırganlık Puanlarının Oynanan Oyun Türüne Göre Karşılaştırılması

		N	Ort.	SS	<i>t</i> testi		
					<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Saldırganlık Puanları	Çevrimiçi (Çok Oyunculu)	202	2.84	0.70	2.881	340	.004
	Çevrimdışı (Tek Oyunculu)	140	2.61	0.67			

Saldırganlık puanlarının oynanan oyun türü göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan bağımsız grup t testi yapılmıştır. Buna göre saldırganlık düzeylerinin oynanan oyun türüne göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. ($t_{(340)} = 2.881$; $p = .004$). Buna göre oynanan çevrimiçi çok kullanıcıli oyun türünün, çevrimdışı tek kullanıcıli oyun türüne göre saldırganlık eğilimini arttırdığı

söylenilebilir. Çevrimiçi çok kullanıcıli oyunlar oynayanların saldırganlık eğilimi yüksek olduğu tespit edilmiştir. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 3.9’da sunulmuştur.

Çizelge 4.0. Saldırganlık Puanlarının Günlük Oyun Oynama Sürelerine Göre Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Guruplar Arası	9.264	5	1.853	4.008	.002
Gruplar İçi	155.319	336	.462		
Toplam	164.584	341			

*P < .05

Saldırganlık puanlarının günlük oyun oynama sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (anova) testi yapılmıştır. Buna göre saldırganlık puanlarının oyun oynama sürelerine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği gözlenmiştir. ($F_{(5-336)} = 4.008$, $p = .002$). Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 4.0’da sunulmuştur.

Çizelge 4.1. Saldırganlık Puanlarının Günlük Oyun Oynama Süre Düzeylerinin LSD Testi ile Karşılaştırılması

(I) Günlük Oyun Oynama Süresi	(J) Günlük oyun oynama süresi	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	p
0 - 1 saat	2 - 3 saat	-.042	.096	.661
	4 - 5 saat	-.240	.10	.022
	6 - 7 saat	-.378	.125	.003
	8 - 9 saat	-.362	.176	.041
	10 saat ve fazlası	-.528	.181	.004
2 - 3 saat	0 - 1 saat	.042	.096	.661
	4 - 5 saat	-.198	.110	.075
	6 - 7 saat	-.336	.131	.011
	8 - 9 saat	-.320	.180	.077
	10 saat ve fazlası	-.486	.184	.009
4 - 5 saat	0 - 1 saat	.240	.104	.022
	2 - 3 saat	.199	.110	.075
	6 - 7 saat	-.138	.137	.317
	8 - 9 saat	-.122	.184	.511
	10 saat ve fazlası	-.288	.189	.130
6 - 7 saat	0 - 1 saat	.379	.125	.003
	2 - 3 saat	.336	.131	.011
	4 - 5 saat	.138	.137	.317
	8 - 9 saat	.016	.197	.936
	10 saat ve fazlası	-.150	.201	.458
8 - 9 saat	0 - 1 saat	.362	.176	.041
	2 - 3 saat	.320	.180	.077
	4 - 5 saat	.122	.184	.511
	6 - 7 saat	-.016	.197	.936
	10 saat ve fazlası	-.166	.236	.484
10 saat ve fazlası	0 - 1 saat	.527	.181	.004
	2 - 3 saat	.486	.184	.009
	4 - 5 saat	.288	.189	.130
	6 - 7 saat	.150	.201	.458
	8 - 9 saat	.166	.236	.484

Saldırganlık puanlarının günlük oyun oynama sürelerine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Post-Hoc LSD testi yapılmıştır. Buna göre günlük oyun oynama sürelerine göre 10 Saat ve daha fazla oyun oynayanlar ile 0-1 Saat ve 2-3 saat oyun oynayanların saldırganlık puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenirken ($p <$

.05), oyun oynama süresi 4 - 5 saat, 6 - 7 saat ve 8 - 9 saat ile 10 saat ve daha fazla olanlar arasında saldırganlık puanlarında farklılık olmadığı gözlenmiştir ($p > .05$). Buna göre oyun süresi 0-1 Saat ve 2-3 saat olanların diğer sürelerle göre daha düşük saldırganlık düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Oyun oynama süresi arttığı zaman saldırganlığında arttığı görülmüştür. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 4.1'de sunulmuştur.

4.3. Araştırma Değişkenlerinin Yordayıcı Etkileri ve İlişkilerini İncelenmesi

Bu bölümde araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerin yordayıcı etkileri ve aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre oyun bağımlılığı puanları, ucla yalnızlık puanları, zihinsel dayanıklılık puanları, buss perry saldırganlık puanları ve çok boyutlu algılanan sosyal destek puanları değişkenlerinin aralarındaki ilişki ve yordayıcı etkileri incelenmiştir.

Oyun bağımlılığı ile yalnızlık algısı, zihinsel dayanıklılık, algılanan çok boyutlu sosyal destek ve saldırganlık arasındaki ilişkilerin saptanmasına yönelik uygulanan Pearson korelasyon analiz testine göre oyun bağımlılığı ile yalnızlık algısı ($r = -.179$; $p = .001$), zihinsel dayanıklılık ($r = -.151$; $p = .005$), algılanan çok boyutlu sosyal destek ($r = -.339$; $p = .000$), ve saldırganlık ölçeği ($r = -.360$; $p = .000$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bu duruma göre oyun bağımlılığı puanları arttıkça yalnızlık algısı, zihinsel dayanıklılık, algılanan çok boyutlu sosyal destek ve saldırganlık ölçeği puanları azalmaktadır. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 4.2'de sunulmuştur.

Yalnızlık algısı ile zihinsel dayanıklılık ($r = .310$; $p = .000$) ve algılanan çok boyutlu sosyal destek ($r = .612$; $p = .000$) arasında pozitif yönde, saldırganlık ölçeği ($r = -.127$; $p = .019$) ile negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre yalnızlık algısı arttıkça zihinsel dayanıklılık ve algılanan sosyal destekte artış göstermektedir. Ayrıca yalnızlık algısı azaldıkça saldırganlık eğilimi artış gösterdiği gözlenmiştir. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 4.2'de sunulmuştur.

Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanları ile algılanan çok boyutlu sosyal destek ($r = .304$; $p = .000$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, saldırganlık ölçeği puanları ile ($r = -.095$; $p = .080$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Zihinsel dayanıklılık arttıkça sosyal destek algısı artmakta, zihinsel

dayanıklılık azaldıkça saldırganlık eğilimi artış göstermektedir. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 4.2’de sunulmuştur.

Algılanan çok boyutlu sosyal destek ile saldırganlık ölçeği puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.268$; $p = .000$). Buna göre sosyal destek algısı azaldıkça saldırganlık eğilimi artış göstermektedir. Değerlere ilişkin istatistikler Çizelge 4.2’de sunulmuştur.

Çizelge 4.2. Oyun Bağımlılığı ile Yalnızlık Algısı, Zihinsel Dayanıklılık, Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ve Saldırganlık Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması

	Oyun Bağımlılığı		Yalnızlık Algısı		Zihinsel Dayanıklılık		Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek		Saldırganlık Ölçeği	
	Korelasyon	1	-.179**	-.151**	-.339**	.360**				
Oyun Bağımlılığı	p		.001	.005	.000	.000				
	N	342	342	342	342	342				
Yalnızlık Algısı	Korelasyon	-.179**	1	.310**	.612**	-.127*				
	p	.001		.000	.000	.019				
	N	342	342	342	342	342				
Zihinsel Dayanıklılık	Korelasyon	-.151**	.310**	1	.304**	-.095				
	p	.005	.000		.000	.080				
	N	342	342	342	342	342				
Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek	Korelasyon	-.339**	.612**	.304**	1	-.268**				
	p	.000	.000	.000		.000				
	N	342	342	342	342	342				
Saldırganlık Ölçeği	Korelasyon	.360**	-.127*	-.095	-.268**	1				
	p	.000	.019	.080	.000					
	N	342	342	342	342	342				

** p < 0.01. (2-tailed).

* p < 0.05. (2-tailed).

Yalnızlık algısı, zihinsel dayanıklılık, algılanan çok boyutlu sosyal destek ve saldırganlık puanlarının oyun bağımlılığını ne derece yordayacağını incelenmesine ilişkin Çoklu Regresyon analizi yapılmıştır. Buna göre yalnızlık algısı, zihinsel dayanıklılık, algılanan çok boyutlu sosyal destek ve saldırganlık puanlarının oyun bağımlılığını % 27 oranında açıkladığını göstermiştir. Bunun yanı sıra değişken kat sayıları incelendiğinde sosyal destek algısı ($\beta = -.199$, $p = .002$) ve yaş ($\beta = -.293$, $p = .000$) negatif yönde, saldırganlık puanları ($\beta = .207$, $p = .000$) pozitif yönde oyun bağımlılığına anlamlı bir etki yaratırlarken; yalnızlık algısı ($\beta = .004$, $p = .946$) ve zihinsel dayanıklılık ($\beta = -.043$, $p = .391$) oyun bağımlılığına anlamlı bir etki göstermemişlerdir. Buna göre oyun bağımlılığını açıklamada algılanan sosyal desteğin ile yaşı azalması; saldırganlığın artması oyun bağımlılığını arttırdığı gözlenmiştir. Çizelge 4.3'te sunulmuştur.

Çizelge 4.3. Yalnızlık Algısı, Zihinsel Dayanıklılık, Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ve Saldırganlık Puanlarının Oyun Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Model	B	SH _B	β	t	p
1 (Sabit)	3.324	.414		8.024	.000
Yaş	-.024	.004	-.293	-5.814	.000
Yalnızlık Algısı	.006	.093	.004	.067	.946
Zihinsel Dayanıklılık	-.064	.074	-.043	-.859	.391
Sosyal Destek Algısı	-.122	.038	-.199	-3.179	.002
Saldırganlık Puanları	.274	.067	.207	4.106	.000

$R = 0.519$, $R^2 = 0.269$, $AdjR^2 = 0.258$, $F_{(5, 336)} = 24.776$, $p = 0.000$

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı yetişkinlik dönemi oyun bağımlılığının algılanan sosyal destek, yalnızlık algısı, öfke kontrolü ve zihinsel dayanıklılık bakımından yordanma gücünü belirlemektir. Buna ek olarak demografik özelliklerin araştırmanın değişkenleri ile olan ilişkisinin ortaya konulması da hedeflenmektedir. Çalışmanın bu bölümünde yapılan analiz ve araştırmalar sonucunda elde edilen veriler ilgili literatür üzerinden ele alınıp yorumlanmaktadır.

Araştırma kapsamında cinsiyet ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş olup oyun bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet durumuna göre farklılık gösterdiği; kadınların erkeklere oranla daha fazla oyun bağımlılığı gösterdiği görülmüştür. Cinsiyet ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişki bakımından ilgili literatür incelendiğinde araştırmaların çoğu erkeklerin kadınlardan daha çok oyun bağımlısı olduğunu göstermektedir. Wittek et al. (2016) yaptıkları araştırmanın sonucunda bağımlı oyuncu kategorisinde erkek oyuncu oranının kadın oyunculara kıyasla 2,9 kat daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada bulunan sonucun literatürde daha önce yapılan çalışmalardan farklılık göstermesinin sebebi Dünya Sağlık Örgütü (2018) tarafından bildirildiği gibi kadınların erkeklere kıyasla depresyon ve kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklardan daha fazla muzdarip olmalarının dijital ortamda oynadıkları oyunlar aracılığıyla kendi kendilerini tedavi etme girişimlerini arttırdığı (Weaver et al., 2009); günlük yaşam streslerinden uzaklaşmak için bu yola daha sık başvurmaya başladıkları ve bu sayede erkeklerden daha sık oyun bağımlılığı geliştirmeye başladıkları; daha önce Çakır ve ark. (2011) yaptıkları bir çalışmada Türkiye’de erkeklerin internet ve teknolojik aletlere ulaşmasının daha kolay olduğu, bu nedenle oyun bağımlısı olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur fakat bu çalışmanın yapıldığı yıldan bu yana kadınların da teknoloji ve internete erişiminin artması sonucu bağımlılık seviyelerinde artışa sebebiyet verdiği şeklinde yorumlanabilir.

Çalışma durumları ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş olup iş sahibi olmayan bireylerin çalışan bireylere göre daha fazla oyun bağımlısı oldukları saptanmıştır. Saptanan sonuç, literatürde bulunan iş sahibi olmayan bireylerin oyun bağımlılığı risk grubunda olduğu sonucuna varıldığı çalışma (Elliot et al., 2012) ile desteklenmektedir. Bu durum, iş sahibi olmayan bireylerin vakitlerini video oyunlara daha çok ayırma imkanları olmasından dolayı bağımlılık geliştirme ihtimallerinin artması şeklinde yorumlanabilir.

Çocuk sahibi olma durumu ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş olup çocuk sahibi olan bireylerin daha az oyun bağımlılığı sergilediği bulgulanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde daha önce oyun bağımlılığı kapsamında yapılan araştırmalarda bireylerin çocuk sahibi olma durumlarının gözetilmediği görülmüştür. Bu bulgu, çocuk sahibi olan bireylerin olmayanlara kıyasla video oyun oynamaya ayırabilecek daha az vakitleri olması ve bu sebeple çocuk sahibi olmayanların oyun bağımlılığı geliştirme ihtimallerinin daha fazla olması şeklinde yorumlanabilir.

Oynanan oyun türü ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş olup çevrimiçi oyun tipini tercih eden bireylerin çevrimdışı oyun tipini tercih edenlere kıyasla daha fazla oyun bağımlısı olduğu görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde Robertson et al. (2018) yaptığı çalışmada çevrimiçi oyun oynayan bireylerin %45'inin haftada 21 saatten fazla; çevrimdışı oyun oynayan bireylerin %84'ünün ise haftada 6 saatin altında oynadığı tespit edilmiştir; sonuç olarak çevrimiçi oyun oynayan bireylerin daha fazla oyun bağımlısı olduğu bulgusu bulunarak araştırma sonucunun desteklendiği görülmektedir. Çevrimiçi ortamda, çevrimdışı oyun tipine kıyasla oyuncuların arzu ettikleri karakterleri oluşturmalarına olanak sağlandığından ve bu sayede oyuncular gerçekte tatmin olmadıkları karakterlerinden ve olumsuz duygularından uzaklaşabildikleri için çevrimiçi oyunlara daha fazla yönelerek bağımlılık geliştirebilmektedirler (Fuster et al., 2012).

İnternet bağlantısına sahip olma durumu ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş olup internet bağlantısı olmayan bireylerin daha fazla oyun bağımlısı olduğu gözlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde internet bağlantısına sahip olunması ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya ulaşılamamıştır. İnternet bağlantısı olmadan geliştirilen oyun bağımlılığı sebepleri arasında çevrimdışı oynanan oyun sayısının fazlalığı; çevrimdışı oyunlara her an her yerde erişim sağlayabilme olanağı düşünülebilir. Benzer sonuçlar olarak kişiler internet bağlantısına sahip olmamak ya da internet bağlantısının dış kaynaklar

tarafından (hükümet, aile vs) engellenmesi sonucu internet bağlantısı gerektirmeyen oyunlara daha fazla yönelmektedir (Raj, 2019); bu da internet bağlantısına sahip olmayan bireylerin daha fazla oyun bağımlısı olmalarını açıklayıcı düzeyde bir bulgu olarak kabul edilebilir.

Akıllı telefon sahibi olmak ile oyun bağımlısı olmak arasındaki ilişki incelenmiş olup araştırma sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde akıllı telefon üzerinden geliştirilen oyun bağımlılığı ile ilgili sonuçlara ulaşılabilmektedir. Akıllı telefonun birçok yerde bulunabilir olma özelliği sayesinde farklı yerlerde farklı zamanlarda oyun oynama davranışına olanak sağlayarak bağımlılığı tetikleyebilmektedir (Chen et al., 2019). Literatürde varılan sonuçları destekleyen çalışma sonucu olmadığı görülmektedir. Bulunan sonuçlar ile önceki çalışmaların uyumlu çıkmamasının sebebi oyun bağımlısı bireylerin akıllı telefon haricinde oyunlara ulaşabileceği diğer teknolojik aletlere sahip olmasının sebep olabileceği düşünülmektedir.

Bilgisayar sahibi olmak ile oyun bağımlısı olmak arasındaki ilişki incelenmiş olup araştırma sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatürde varılan sonuçları destekleyen çalışma sonucu olmadığı görülmektedir. Bulunan sonuçlar ile önceki çalışmaların uyumlu çıkmamasının sebebi oyun bağımlısı bireylerin bilgisayar haricinde oyunlara ulaşabileceği diğer teknolojik aletlere sahip olmasının sebep olabileceği düşünülmektedir.

Eğitim seviyesi ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde eğitim seviyesine göre oyun bağımlılığı puanlarında farklılaşma olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre eğitim seviyesi arttıkça oyun bağımlılığı puanlarının azaldığı saptanmıştır. Alan yazında bu çalışma bulgularını hem destekleyici hem de zıt yönde sonuçlara ulaşılmaktadır. Rehbein et al. (2010) yaptıkları çalışmada oyun bağımlılığı ile eğitim düzeyi arasında bir ilişki olmadığı; Wittek et al. (2016) yaptıkları çalışmada eğitim düzeyi azaldıkça problemli oynama davranışının arttığı bulgularına ulaşılmıştır. Araştırmada ortaya çıkan sonuçlar ele alındığında eğitim düzeyi arttıkça yaşın arttığı ve literatürde oyun bağımlılığı kapsamında yapılan çalışmaların çoğunun çocuk ve ergen grup üzerinden yapıldığı göz önünde bulundurulduğunda eğitim seviyesi yüksek yani yaşça büyük olan bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerinin araştırıldığı yeterli araştırma bulunmadığı söylenebilir. Diğer yandan daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan oyuncuların düşük eğitim seviyesine sahip oyunculara kıyasla kariyerlerine daha fazla çaba ve zaman harcayacağı ve bu sebeple

daha az oyun oynayacağı, bu sayede oyun bağımlılık düzeylerinin daha düşük olacağı düşünülebilir (Wittek et al., 2016).

Medeni durum ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde medeni durumu “ilişkisi var” ve “bekar” olan bireylerin oyun bağımlılık seviyelerinin, medeni durumu “evli” ve “boşanmış-dul” olanlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde sonuçları destekleyici sonuçlara ulaşılabilmektedir. Wenzel et al. (2009) yaptıkları çalışmaya göre bekar bireylerin daha fazla oyun bağımlısı olduğu; Wittek et al. (2016) kişinin medeni durumunun “bekar” olması ile aşırı video oyunu oynama arasında olumlu yönde ilişki saptamışlardır. Medeni durumu “evli” olan bireylerin genel olarak vakitlerini daha sık ailelerine ayırdığı, medeni durumu “boşanmış-dul” olanların da vakitlerini daha çok halihazırda bulunan aile fertlerine (çocuk vb.) ayırmaları sebebiyle video oyun oynamaya ayırabilecekleri zamanın kısıtlı olması ve bu sayede bağımlılık geliştirme ihtimallerinin daha düşük olacağı şeklinde yorumlanabilir.

Günlük oyun oynama süresi ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş olup günlük oyun oynama süresi 0 - 1 saat ve 2 - 3 saat olan oyuncuların oyun bağımlılık seviyesi, günlük oyun oynama süresi 4 - 5 saat, 6 - 7 saat ve 10 saat ve fazlası olanlara göre daha az olduğu saptanmıştır; bir diğer deyişle gün içinde oyun oynamaya ayrılan süre arttıkça oyun bağımlılığı seviyesi artmaktadır. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar olarak; bireyin iletişim becerileri azaldıkça oyun oynama süresi artmaktadır (Kanat, 2019). Brunborg et al. (2013) yaptıkları araştırmada oyun bağımlılığı puanları yüksek olan bireylerin daha gergin ve korkmuş olduklarını saptamışlardır; Wittek et al. (2016) dışadönük bireylerin oyun bağımlılığı seviyelerinin daha düşük olduğunu bulgulamışlardır. Sonuç olarak, bireyin iletişim becerileri gelişmiş olan ve dışadönük bireyler vakitlerini kişilerarası ilişkilerle doldurmaya daha yatkın olduklarından dolayı oyuna ayırdıkları süre azalmaktadır şeklinde yorumlanabilir.

Çalışma durumları ile sosyal destek algısı arasındaki ilişki incelenmiş olup sosyal destek algısının çalışan bireylerde daha yüksek, çalışmayan bireylerde daha az olduğu tespit edilmiştir. Kişinin sahip olduğu sosyal ağdan edindiği her türlü yarar kişide sosyal destek algısını oluşturmaktadır (Cobb, 1976). Çalışan bireylerde sosyal destek algısının daha fazla olmasının sebebi çalıştıkları yer sayesinde belirli bir sosyal ortama, yardımlaşma ve iletişim ağına sahip olma olarak yorumlanabilir.

Medeni durum ve yalnızlık algısı arasındaki ilişki incelenmiş olup medeni durumu “boşanmış-dul” olan kişilerin, medeni durumu “bekar” olanlara göre daha fazla yalnızlık algısına sahip olduğu bulunmuştur. Ben-zur (2012) tarafından evli, boşanmış ve dul katılımcılar ile yapılan bir çalışmada da dul grubun evli gruba göre daha fazla yalnızlık algısına sahip oldukları bulgulanmıştır. Araştırmalar, ölüm, boşanma veya ayrılık nedeniyle ilişkinin bitmesinin daha büyük bir destek kaybına yol açtığını göstermiştir (Glaser et al., 2006); boşanmış ve dul bireylerin bekar bireylere göre yalnızlık algısının daha fazla olması bu şekilde yorumlanabilir.

Oynanan oyun tipi ile öfke kontrolü arasındaki ilişki incelendiğinde çevrimiçi oyun tipinin çevrimdışı oyun tipine göre öfke kontrolünü zorlaştırdığı görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde Demirtaş Madran ve Ferligül Çakılcı (2014) tarafından çevrimiçi video oyunu oynayan bireyler ile yapılan çalışmada da video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Çevrimiçi oyunların genellikle şiddet odaklı ve başka bir canlı veya nesneye zarar verme amaçlı içeriklere sahip olması sebebiyle çevrimiçi oyun oynayan bireylerde daha fazla öfke kontrol gücüğü görülebilmektedir (Demirtaş Madran ve Ferligül Çakılcı, 2014)

Günlük oyun oynama süresi ile öfke kontrolü arasındaki ilişki incelendiğinde günlük oyun oynama süresinin 3 saat ve altında olması durumunda öfke kontrol problemleri yaşanmadığı saptanmıştır. Araştırmalar göstermektedir ki şiddet içeren oyunlara harcanan zaman arttıkça agresif davranışlarda da artış görülmektedir (Anderson et al., 2008). Elde edilen veriyi destekleyici nitelikte Lemmens et al. (2011) tarafından patolojik oyun oynama davranışının agresif davranış üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada oyuna ayrılan sürenin arttıkça agresif davranışların arttığı gözlenmiştir.

Zihinsel dayanıklılık ve sosyal destek algısı ile yalnızlık algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu yalnızlık algısı arttıkça zihinsel dayanıklılık ve algılanan sosyal desteğin arttığı bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde elde edilen verilerin aksi yönünde sonuçlara ulaşılmıştır; Yardımcı ve ark. (2017) Amerikan futbol oyuncularını ile yaptıkları çalışmada yalnızlık ve zihinsel dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki saptamışlardır. Oyuncu/sporcuların başarıya ulaşabilmeleri veya hızlı toparlanabilmeleri için olumsuz durum ve kişiler ile karşılaştıklarında zihinsel dayanıklılık seviyelerini olabildiğince yüksek tutmaları

gerekmektedir. (Crust, 2007; Jones et al., 2007). Bu sebeple yalnızlık arttıkça zihinsel dayanıklılığın arttığı sonucu, kişinin kendisinde olumsuz his uyandırabilecek kişi ve durumlardan izole oldukça zihinsel dayanıklılığını daha yüksek seviyelerde tutmasına yardımcı olur şeklinde yorumlanabilir. Yalnızlık algısı ve sosyal destek algısı bakımından ilgili literatür incelendiğinde elde edilen verilerin aksi yönünde sonuçlara ulaşılmıştır; Süel ve Ünlü'nün (2020) yaptığı bir çalışmada sosyal destek algısı ve yalnızlık algısı arasında negatif yönde bir ilişki saptamıştır. Elde edilen verilerde yalnızlık algısı arttıkça sosyal destek algısının artmasının sebebi olarak insanların yalnız kaldıkları zaman başkalarının kendilerine daha çok yardımcı olmak isteyebileceği düşüncesi daha çok sosyal destek edinebilecekleri düşüncesi yer alıyor olabilir; veya Weiss (1973) tarafından yapılan sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık kategorizasyonundan yola çıkarak araştırmaya katılan popülasyonun sadece duygusal yalnızlık hissine kapıldığı sosyal yalnızlık hissetmedikleri için sosyal destek algılarının da yüksek kaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Öfke kontrolü ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu yalnızlık algısı azaldıkça saldırganlığın arttığı yani öfke kontrolünün güçleştiği saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde elde edilen bulguların aksi yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmalarda yalnızlık düzeyinin öfke kontrolünü azaltıcı bir etkisi olduğu bulunmuştur (Al Khatib, 2012; Lackaye and Margalit, 2008). Ayan (2017) tarafından yalnızlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada izolasyon ile öfke kontrolü arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur; izolasyon arttıkça yani kişi yalnızlaştıkça öfke kontrolü azalmaktadır. Bu durum, kişinin yalnızlık algısı azaldıkça yani kişinin günlük hayatında daha fazla insan bulunup kişi sosyalleştirdikçe onu negatif yönde uyarabilecek öfkesini tetikleyebilecek daha çok durumla karşılaşma ihtimalinin artacağı şeklinde yorumlanabilir.

Öfke kontrolü ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki incelendiğinde zihinsel dayanıklılık azaldıkça saldırganlık eğiliminin artış gösterdiği yani öfke kontrol güçlükleri yaşandığı görülmektedir. Zihinsel dayanıklılığın değerlendirilmesinde kişilik özellikleri, zorluklara karşı kullanılan savunma mekanizmaları ve zihinsel beceriler göz önünde bulundurulmaktadır (Connaughton et al., 2008). Kişide zorluklara karşı kullanılan savunma mekanizmaları zayıf

kaldığında, zihinsel becerilerini dayanıklı kalmak için kullanamadığında öfke kontrol problemleri görülebilir şekilde yorumlanabilir. Kişi, özgüveni ve kişisel bütünlüğü tehdit altında hissettiğinde doğal tepki olarak öfke göstermektedir (Bahrami et al., 2016).

Öfke kontrolü ve sosyal destek algısı arasındaki ilişki incelendiğinde sosyal destek algısı azaldıkça saldırganlık eğiliminin artış gösterdiği yani öfke kontrol güçlükleri yaşandığı görülmektedir. Johnson and Greene'nin (1991) yaptıkları çalışma bu bulguları desteklemektedir; katılımcılar öfke düzeylerine göre üç farklı gruba ayrılmış ve araştırma sonucunda en çok öfke kontrol güçlüğü yaşayan grubun en az sosyal destek algısına sahip olan grup olduğu saptanmıştır. Sosyal destek algısı azaldıkça öfke kontrol güçlüğü yaşanmasının sebebi olarak desteklenme hissiyatının kişinin psikolojik durumunu etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Gore, 1981). Bir diğer deyişle kişi desteklenmediğini hissettiğinde depresiflik, yalnızlık, mutsuzluk hislerine kapılarak öfke kontrolünü dengeleyemez ve istemsizce öfke kontrol güçlüğü yaşar hale gelebilir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın temel amacı çerçevesinde yetişkin bireylerde oyun bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık, öfke kontrolü, yalnızlık algısı ve sosyal destek algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler ve araştırmalar sonucunda ulaşılan bulgular şunlardır: Sosyal destek algısı ve yaş ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki olduğu, saldırganlık puanları ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, yalnızlık algısı ve zihinsel dayanıklılık ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Yaş ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde yaş arttıkça oyun bağımlılığı seviyesinde azalma görülmesi literatürde çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir. Genç yaşa sahip olmanın daha fazla oyun bağımlısı olmakla ilişkili olduğu saptanmıştır (Witteck et al., 2016; Mentzoni et al., 2011). Williams et al. (2009) tarafından da tartışıldığı gibi yaş arttıkça oyun bağımlılığın düştüğü sonucuna ulaşılmışının sebebi oyun bağımlılığı kapsamında yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunun çocuk ve ergen popülasyon üzerinde yapıyor olmasından kaynaklanıyor olabilir. Teknoloji, internet ve video oyunlar ile tanışan ve bağımlılık geliştiren popülasyon, seneler geçtikçe yaş almaya devam edecektir ve bağımlı popülasyonun yaş bakımından ilişkisi incelendiğinde daha yüksek yaş gruplarında da

bağımlılık seviyelerinin yüksek çıktığı görülmesi beklenecektir şeklinde yorumlanabilir.

Sosyal destek algısı ve oyun bağımlılığı arasında bulunan negatif ilişkiye istinaden ilgili literatür incelendiğinde destekleyici sonuçlara ulaşılmıştır. Yavuz (2018), 218 öğrenci ile yaptığı bir çalışmada oyun bağımlılığı ve sosyal destek arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Bu durum, yeterli miktarda sosyal destek edinmeyen video oyun oynayıcılarının internet üzerinden edindiği topluluğu sosyal destek aracı olarak algılayabileceği (Weaver et al., 2009); bu sebeple sosyal destek algılarının azaldıkça bu ihtiyacı sanal ortamda gidermek amacıyla oyun bağımlılığı geliştirme ihtimallerinin artacağı şeklinde yorumlanabilir.

Oyun bağımlılığı arttıkça bireylerde öfke kontrol güçlükleri yaşandığı yani öfke ve saldırganlığın arttığı sonucuna istinaden ilgili literatür incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyici çalışmalara ulaşılmaktadır. Oyun bağımlılığı geliştiren bireylerde daha fazla davranış problemleri olduğu tespit edilmiştir (Rehbein et al., 2010; Brunborg et al., 2014). Collins et al. 2012’de yaptıkları bir çalışmada oyun bağımlısı bireylerin fiziksel ve sözel saldırganlık düzeylerinin yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu durum, kişinin stresli olduğu durumlarda daha yoğun öfke hissetmesinden (Williams et al., 2007) yola çıkarak video oyunların rekabetçi, şiddet içerikli doğası gereği oyunculara öfke düzeylerini arttırdığı öfke kontrol becerilerini körelttiği şeklinde yorumlanabilir.

Yalnızlık algısı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. İlgili literatür incelendiğinde yalnızlık algısı ve oyun bağımlılığı arasında ilişki saptayan çalışmalar bulunmaktadır. Kiraly et al. (2014) yaptıkları çalışmada oyun bağımlılığı geliştiren bireylerin zamanlarının çoğunu video oyunları ayırmaları sebebiyle sosyal ilişkilerinin bozulduğu ve yalnızlaşarak yalnızlık algılarının arttığı sonucuna varmıştır. Öncel ve Tekin (2015) tarafından yapılan bir araştırmada daha az bağımlı olan bireylerin daha yalnız hissettikleri bunun sebebi olarak daha fazla oyun oynayan bireylerin oynanan oyun platformu aracılığıyla daha sosyal ortama sahip oldukları düşünülmüştür. Elde edilmesi beklenen sonuç, yalnızlık algısı arttıkça oyun bağımlılığı seviyesinin artması yani bireyler yalnız hissettikçe bu eksikliği gidermek için oyun ve oyun aracılığıyla edinilecek olan sosyal ortama daha çok başvurmalarıdır fakat elde edilen

veriler sonucunda yalnızlık düzeyinin kişilerin oyun bağımlılığını etkilemediği şeklinde bir yorum yapılabilir.

Zihinsel dayanıklılık ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinden oyun oynayan bireylerde oyunun rekabetçi doğası gereği bağımlı bireylerin rekabetçi baskı ile başa çıkma ve konsantrasyon yeteneğinin yüksek olması (Goldberg, 1998) beklenmesi sebebiyle zihinsel dayanıklılık ile oyun bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olması gözetilmesine rağmen anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda beklenen sonuçların ikisine ulaşılırken ikisi üzerinde anlamlı ilişki bulunamamıştır. Öfke kontrolü ve oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır hipotezi, elde edilen veriler ile desteklenmektedir. “Yalnızlık algısı ve oyun bağımlılığı pozitif yönde ilişkilidir.” hipotezini destekleyen istatistiki verilere ulaşamamış; yalnızlık algısı ile oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. “Sosyal destek algısı ve oyun bağımlılığı negatif yönde ilişkilidir.” hipotezi istatistiki açıdan desteklenmiştir; sosyal destek algısı azaldıkça oyun bağımlılığı seviyesinin arttığı görülmüştür. “Zihinsel dayanıklılık ve oyun bağımlılığı pozitif yönde ilişkilidir.” Hipotezi istatistiki açıdan desteklenmemektedir; zihinsel dayanıklılık ve oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Özetle, elde edilen bulgular genç, bekar, çalışmayan, çocuk sahibi olmayan ve cinsiyeti kadın olan yetişkinlerin oyun bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğunu; yetişkin bireylerde oyun bağımlılığı seviyesi arttıkça öfke kontrol güçlükleri yaşandığını ve sosyal destek algısı azaldıkça oyun bağımlılık seviyelerinin arttığını net bir şekilde göstermektedir; oyun bağımlılığı seviyesi ile zihinsel dayanıklılık ve oyun bağımlılığı seviyesi ile yalnızlık algısı arasında bir ilişki olmadığını göstermiş bulunmaktadır.

6. SONUÇLAR

Çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında:

Yetişkin bireylerin oyun bağımlılığı düzeyleri cinsiyetleri açısından incelendiğinde cinsiyete göre oyun bağımlılığı düzeyinin farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kadınların erkeklere kıyasla daha fazla oyun bağımlısı oldukları görülmüştür. Oyun bağımlılığı düzeyleri yaş bakımından incelendiğinde farklılaşma olduğu görülmüştür. Yaş arttıkça oyun bağımlılığı seviyesinin azaldığı tespit edilmiştir. Bağımlılık düzeyleri katılımcıların eğitim durumlarına göre farklılık göstermiştir. Eğitim seviyesi arttıkça oyun bağımlılığı seviyesinin azaldığı saptanmıştır. Katılımcıların çalışma durumları ile oyun bağımlılık düzeyleri incelendiğinde farklılaşma olduğu görülmektedir. Çalışan bireylerin çalışmayanlara göre daha az oyun bağımlısı oldukları bulunmuştur. Oyun bağımlılığı düzeyi medeni duruma göre incelendiğinde farklılaşma olduğu görülmüştür. Medeni durumu “ilişkisi var” ve “bekar” olan yetişkinlerin oyun bağımlılık düzeyleri, medeni durumu “boşanmış-dul” ve “evli” olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. düzeyleri katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre farklılık göstermiştir. Çocuk sahibi olmayan katılımcıların oyun bağımlılık seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Oyun bağımlılığı düzeyleri oynanan oyun tipi açısından incelendiğinde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çevrimiçi (çok kullanıcı) oyun oynayan katılımcıların oyun bağımlılığı düzeylerinin çevrimdışı oyun oynayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Oyun bağımlılığı ile internet bağlantısına sahip olma durumları incelendiğinde farklılaşma görülmektedir. İnternet bağlantısı olmayan bireylerin oyun bağımlılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Oyun bağımlılık düzeyleri akıllı telefon ve bilgisayar sahibi olma durumları açısından incelendiğinde farklılaşma görülmemiştir. Oyun bağımlılığı düzeyleri günlük oyun oynama süresi açısından değerlendirildiğinde farklılaşma tespit edilmiştir. Günlük oyun oynama süresi arttıkça oyun bağımlılığı seviyesinin arttığı görülmüştür.

Katılımcıların çalışma durumları sosyal destek algısı ile incelendiğinde farklılaşma olduğu görülmüştür. Çalışan katılımcılarda sosyal destek algısının çalışmayanlara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların medeni durumları yalnızlık algısı bakımından incelendiğinde farklılaşma olduğu görülmüştür. Medeni durumu “boşanmış-dul” olanların yalnızlık algısı diğer katılımcılara göre daha fazla bulunmuştur. Katılımcıların oynadıkları oyun türü öfke kontrolü bakımından incelendiğinde farklılaşma görülmüştür. Çevrimiçi oyun oynayan katılımcıların çevrimdışı oyun oynayan katılımcılara göre daha fazla öfke kontrol güclüğü çektiği görülmüştür. Katılımcıların günlük oyun oynama süreleri öfke kontrolü bakımından incelendiğinde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların günlük oyun oynama süreleri arttıkça öfke kontrol bakımından zorluk yaşadıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların oyun bağımlılık düzeyleri sosyal destek algısı açısından incelendiğinde farklılaşma olduğu görülmüştür. Sosyal destek algısı arttıkça oyun bağımlılık seviyesinde azalma olduğu görülmüştür. Oyun bağımlılık düzeyleri öfke kontrolü bakımından incelendiğinde farklılaşma olduğu görülmüştür. Oyun bağımlılık seviyesi arttıkça öfkeyi kontrol etmenin güçleştiği tespit edilmiştir. Oyun bağımlılık düzeyleri yalnızlık algısı ve zihinsel dayanıklılık bakımından incelendiğinde istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

7. ÖNERİLER

1. Veri toplama aşamasında anket sorularını cevaplayan kişilere video oyun tanımının yeterli düzeyde yapılması gerekmektedir. “Video oyun” denince katılımcıların algısının sadece bilgisayar üzerinden oynanan oyun ile kısıtlı kalmaması sağlanmalıdır.
2. Araştırmacılar daha çeşitli oyun türleri ve daha çeşitli oyun platformlarını ön plana çıkaracak sorular üzerinden ek çalışmalar yapabilirler.
3. Kadın erkek oranının daha eşit dağıldığı daha homojen katılımcı grubunun hedeflendiği çalışmalar uygulanabilir.
4. Oyun bağımlılığı olan yetişkinlerin farkındalığını arttırmak doğrultusunda ilgili yayınlara (haber, dergi, kitap vb.) yönlendirmeler yapılabilir ve müdahale yöntemleri hakkında bilgilendirmeler yapılabilir.

8. KAYNAKLAR

Adams BLM., Stavropoulos V., Burleigh TL., Liew LWL., Beard CL., Griffiths MD. (2018) Internet gaming disorder behaviors in emergent adulthood: a pilot study examining the interplay between anxiety and family cohesion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17:828-844.

Al Khatib, S.A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1):159-181.

Alexander BK., Schweighofer ARF. (1988) Defining "addiction.". *Canadian Psychology* 29(2):151-162. doi: 10.1037/h0084530.

Amichai-Hamburger Y., Ben-Artzi E. (2003) Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1):71-80.

Anderson CA., Sakamoto A., Gentile DA., Ihori N., Shibuya A., Yukawa S., Naito M., Kobayashi K. (2008) Longitudinal effects of violent video games on aggression in Japan and the United States. *Pediatrics*, 122:1067-1072.

Asher SR., Weeks MS. (2014) Loneliness and belongingness in the college years. *The handbook of solitude*, Chichester, UK: Wiley Blackwell, p: 283-301.

Ayan A. (2017) Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyinin Özyeterlik ve Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 87-108.

Bahrami E., Mazaheri MA., Hasanzadeh A. (2016) Effect of anger management education on mental health and aggression of prisoner women. *J Educ Health Promot*, 5:5. doi: 10.4103/2277-9531.184563

Ben-zur H. (2012) Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied* 146(1-2):23-36.

Berens K., Howard G. (2002) *The Rough Guide to Videogaming*. İngiltere: Rough Guides Ltd.

Berkman LF. (1984) Assessing the physical health effects of social networks and social support. *Annual Review of Public Health*, 5:413-432.

Bonetti L., Campbell MA., Gilmore L. (2010) The relationship of loneliness and social anxiety with children and adolescent's online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networks*, 13:279-285.

Bozkurt H., Şahin S., Zoroğlu S. (2016) İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 235-247.

Brunborg GS., Mentzoni RA., Froyland LR. (2014) Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1):27-32. doi: 10.1556/JBA.3.2014.002

Brunborg GS., Mentzoni RA., Melkevik OR., Torsheim T., Samdal O., Hetland J., Pallesen S. (2013) Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology*, 16:115-128. doi:10.1080/15213269.2012.756374.

Carbonell X. (2017) From pong to pokemon go, catching the essence of the internet gaming disorder diagnosis. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2):124-127. doi: 10.1556/2006.6.2017.010

Cattell RB., Blewett DB., Beloff JR. (1955) The inheritance of personality. A multiple variance analysis determination of approximate nature-nurture ratios for primary personality factors in Q data. *American Journal of Human Genetics*, 7:122-146.

Chen C., Zhang KZK., Gong X. Lee MKO. (2019) Failure to decrease the addictive usage of information technologies: a theoretical model and empirical examination of smartphone game users. *Computers in Human Behavior*, 92:256-265.

Clark MS., Reis HT. (1988) Interpersonal processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 39:609 - 672.

Cobb S. (1976) Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38:300-314.

Cohen S. (1992) Stress, social support, and disorder. The meaning and measurement of social support, Hemisphere Publishing Corp., p: 109-124.

Cohen S., Sherrod DR., Clark MS. (1986) Social skills and the stress protective role of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50:963-973.

Collins E., Freeman J., Chamarro-Premuzic T. (2012) Personality traits associated with problematic and non-problematic massively multiplayer online role playing game use. *Personality and Individual Differences*, 52(2):133–138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.015>

Connaughton D., Hanton S., Jones G., Wadey R. (2008) Mental toughness research: key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39:192-204.

Connaughton D., Wadey R., Hanton S., Jones G. (2008) The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1):83–95. doi:10.1080/02640410701310958 PMID:17852671

Crust L. (2007) Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 5(3):270-290.

Crust L., Keegan R. (2010) Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*.

Çakır Ö., Ayas T., Horzum MB. (2011) Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 95-117.

de Jong-Gierveld, J. (1987) Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53:119-128.

de Jong Gierveld J., van Tilburg TG., Dykstra PA (2016) Loneliness and Social Isolation. The Cambridge Handbook of Personal Relationships, Second Edition, Cambridge University Press.

Demir E., Saatçioğlu Ö., İmrol F. (2016) Uluslararası dergilerde yayımlanan eğitim araştırmalarının normallik varsayımları açısından incelenmesi. *Curr Res Educ*, 2(3):130-148.

Dursun A., Eraslan-Capan B. (2018) Digital game addiction and psychological needs in teenagers. *Journal of Inonu University Faculty of Education*, 19(2):128-140. doi: 10.17679/inuefd.336272

Dünya Sağlık Örgütü. (2018, Eylül). *Oyun Bağımlılığı*.

Dykstra, P.A., Fokkema T. (2007) Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29:1-12.

Elliot L., Golub A., Ream G., Dunlap E. (2012) Video game genre as a predictor of problem use. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15:155–161. doi:10.1089/cyber.2011.0387.

Esen E. (2010) Examining psycho-social variables that predict internet addiction among adolescents. Dokuz Eylül University, Master thesis, Institute of Education, İzmir, Turkey. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>

Ferguson CJ., Coulson M., Barnett J. (2011) A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research*, 45:1573– 1578. doi:10.1016/j.jpsychires.2011.09.005.

Fischer P., Kastenmüller A., Greitemeyer T. (2010) Media violence and the self: The impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1):192-195. doi: 10.1016/j.jesp.2009.06.010

Fuster H., Oberst U., Griffiths MD., Carbonell X., Chamarro A., Talam, A. (2012) Psychological motivation in online role- playing games: A study of Spanish World of Warcraft players. *Anales de Psicología*, 28(1):274–280.

Gentile DA., Choo H., Liau A., Sim T., Li D., Fung D., Khoo A. (2011) Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Official Journal of The American Academy of Pediatrics*, 127(2); 319-329.

Goldberg AS. (1998) Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance. Champaign, Human Kinetics.

Goodman A. (2009) The neurobiological development of addiction: An overview. *Psychiatric Times*, 26:1-14.

Gore S. (1981) Stress-buffering functions of social supports: An appraisal and clarification of research models, New York: Prodist, p: 202-222.

Griffiths MD. (2005) A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 191 – 197.

Gross EF., Juvonen J., Gable SL. (2002) Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1):75–90.

Holden C. (2001). "Behavioral" addictions: do they exist? *Science*, 294(5544):980–982.

Hull DC., Williams GA., Griffiths MD. (2013) Video game characteristics, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: a pilot study. *Journal of Behavioral Addictions* 2(3):145-152.

International Telecommunication Union. (2014) ICT facts and figures. Geneva, Switzerland. 2014. <http://www.itu.int/en/83.ITUD/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures2014-e.pdf>.

Ipsos MediaCT. (2012) *Videogames in Europe: Consumer study. European summary report*. http://www.isfe.eu/sites/isfe.eu/files/attachments/euro_summary_-_isfe_consumer_study.pdf.

Ipsos MediaCT. (2014) *The 2014 essential facts about the computer and video game industry*. http://www.theesa.com/wp-content/uploads/2014/10/ESA_EF_2014.pdf.

Jackson SA., Eklund RC. (2006) The flow scale manual. Amerika Birleşik Devletleri: Fitness Information Technology.

Jacobs DF. (1986) A general theory of addictions: A new theoretical model. *Journal of Gambling Behavior*, 2(1):15–31. <https://doi.org/10.1007/BF01019931>.

Johnson EH., Greene AF. (1991) The relationship between suppressed anger and psychosocial distress in African American male adolescents. *Journal of Black Psychology*, 18(1):47–65. <https://doi.org/10.1177/00957984910181004>

Jones G., Hanton S., Connaughton D. (2002) What is this thing called mental toughness? An investigation with elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14:211 – 224.

Jones G., Hanton S., Connaughton D. (2007) A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21:243-264.

Kahn AS., Shen C., Lu L., Ratan RA., Coary S., Hou J., Meng J., Osborn J., Williams D. (2015) The Trojan player typology: A cross-genre, cross-cultural, behaviorally validated scale of video game play motivations. *Computers in Human Behavior*, 49:354–361. doi:10.1016/j.chb.2015.03.018

Kaiseler M., Polman R., Nicholls A. (2009) Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Pers. Individ. Differ.* 47:728–733. doi: 10.1016/j.paid.2009.06.012

Kanat S. (2019) The relationship between digital game addiction, communication skills and loneliness perception levels of university students. *International Education Studies*, 12(11):80-93.

Kaplan BH., Cassel JC., Gore S. (1977) Social support and health. *Medical Care*, 15:47-58.

Kim EJ., Namkoong K., Ku T., Kim SJ. (2008) The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *The Journal of Association of European Psychiatrists*, 212-218.

King DL., Defabbro PH., Griffiths MD. (2012). Clinical interventions for technology-based problems: excessive internet and video game use. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 26(1):43–56. doi:10.1819/0889-8391.26.1.43.

Kiraly O., Griffiths MD., Demetrovics Z. (2015). Internet gaming disorder and the DSM-5: conceptualization, debates, and controversies. *Curr Addict Rep*, 2:254–262.

Kiraly O., Nagygyörgy K., Griffiths MD., Demetrovics Z. (2014) Problematic online gaming. Behavioral addictions: criteria, evidence and treatment. New York: Elsevier, p: 61–97.

Kuss D. (2013) Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 125-137.

Lackaye, T. ve Margalit, M. (2008) Self-efficacy, loneliness, effort, and hope: developmental differences in the experiences of students with learning disabilities and their non-learning disabled peers at two age groups. *Learning Disabilities: A Contemporary Journal*, 6(2):1-20.

Lemmens JS., Valkenburg PM., Peter J. (2009) Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1):77–95. doi:10.1080/15213260802669458.

Lemmens JS., Valkenburg PM., Peter J. (2011) The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *J Youth Adolescence*, 40:38–47. doi: 10.1007/s10964-010-9558-x

Lianekhammy J., van de Venne J. (2015) World of warcraft widows: Spousal perspectives of online gaming and relationship outcomes. *The American Journal of Family Therapy*, 43(5):454-466. doi: 10.1080/01926187.2015.1080131.

Livingstone I., Hope A. (2011) Next gen. Transforming the uk into the worlds leading talent hub for the video games and visual effects industries. İngiltere: NESTA.

Loehr JE. (1986) Mental toughness training for sports. New York: Plume.

Lopata M. (1995) Loneliness. The encyclopedia of aging, New York: Springer Publishing Company, p: 571-572.

Glaser K., Tomassini C., Racioppi F., Stuchbury R. (2006) Marital disruptions and loss of support in later life: A longitudinal study of the United Kingdom. *European Journal of Ageing*, 3:207-216.

Griffiths MD., Meredith A. (2009) Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 39(4):247-253. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9118-4>

McKenna KYA., Bargh JA. (2000) Plan 9 from cyberspace: The implications of the internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1):57-75.

Mentzoni RA., Brunborg GS., Molde H., Myrseth H., Skouverøe KJM., Hetland J., Pallesen S. (2011) Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14:591-596. doi:10.1089/cyber.2010.0260.

Moody EJ. (2001) Internet use and its relationship to loneliness. *Cyberpsychology and Behavior*, 4(3):393-401.

Moustakas, CE. (1961) Loneliness. New York, NY: Prentice Hall.

Moustakas, CE. (2012). Heuristic research: Design, methodology, and applications. 5 applications of heuristic research. Loneliness in philosophy, psychology and literature. 3rd edition. Bloomington, IN: iUniverse, p: 91-124.

Newman J. (2013) Videogames. 2.basım. İngiltere: Routledge.

Odacı H., Berber Çelik Ç. (2013) Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness,

loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, 29:2382–2387.

Öncel M., Tekin A. (2015) Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4):7-17.

Özdemir U., Tuncay T. (2008) Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2:29–34. [http://www. capmh.com/content/2/1/29](http://www.capmh.com/content/2/1/29)

Perlman D., Peplau L.A. (1981) Toward a social psychology of loneliness. Personal relationships 3: Personal relationships in disorder, London, UK: Academic Press, p: 31-43.

Pitariu H., Iliescu D., Spielberger CD. (2015) State-Trait Anger Expression Inventory 2. Cluj-Napoca: Sinapsis Publishing Projects.

Poulus D., Coulter T.J., Trotter M.G., Polman R. (2020) Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. *Frontiers in Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00628

Radomir-Belitoiu R. (2019) The relationship between parental styles, anger management, and cognitive-emotional coping mechanisms in adolescents. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 22:17-24.

Raj A. (2019) With internet off in Valley, youths addicted to mobile return to offline games like 'ludo'. *Asian News International*. <https://www.aninews.in/news/national/general-news/with-internet-off-in-valley-youths-addicted-to-mobile-return-to-offline-games-like-ludo20190822203611/>

Rehbein F., Kleinmann M., Mössle T. (2010) Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13:269–277. doi:10.1089/cyber.2009.0227.

Robertson T.W., Yan Z., Rapoza K.A. (2018) Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 78:255 -260.

Robinson T.E., Berridge K.C. (2001) Mechanisms of action of addictive stimuli. Incentive-sensitization and addiction. *Addiction*, 96:103-114.

Robinson T.E., Berridge K.C. (2008) Review. The incentive sensitization theory of addiction: Some current issues. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 363:3137-3146.

Salguero RAT., Moran RMB. (2002) Measuring problem video game playing in adolescents. *Addiction*, 97:1601-1606.

Schmidt MM., Schmidt KEB., Moura MRS., Gottschall MLACAM., Quadros AS. (2020) Determinants of Low Anger Control in Patients with Coronary Artery Disease. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 20(2):147-156.

Selnow GW. (1984) Playing videogames: The electronic friend. *Journal of Communication*, 34:148–156.

Sheard M. (2012) Mental Toughness : The Mindset Behind Sporting Achievement, 2. Baskı. Birleşik Krallık: Taylor & Francis Group.

Stockdale L., Coyne S. (2017) Video game addiction in emerging adulthood: cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of Affective Disorders*, 225. Doi: 10.1016/j.jad.2017.08.045

Sussman S., Sussman AN. (2011) Considering the definition of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 8:4025-4038. doi: 10.3390/ijerph8104025.

Tardy C. (1985) Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13(2):187–202.

Tavinor G. (2008) Definition of Videogames. *Contemporary Aesthetics*, 6.

Ting-Jui C., Chih-Chen T. (2003) The role of flow experience in cyber-game addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 6:663–675.

Turel O., Serenko A., Bonits N. (2010) User acceptance of hedonic digital artifacts: a theory of consumption values perspective. *Information & Management*, 63-73.

Weaver JB., Mays D., Sargent Weaver S., Kannenberg W., Hopkins GL., Eroğlu D., Bernhardt JM. (2009) Health-risk correlates of video-game playing among adults. *Am. J. Prev. Med.*, 37:299–305.

Wei HT., Chen MH., Huang PC., Bai YM. (2012) The association between online gaming depression: an internet survey. *BMC Psychiatry*, 12(1);92.

Weiss RS. (1973) Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press.

Wenzel HG., Bakken IJ., Johanson A., Götestam K., Oren A. (2009) Excessive computer game playing among Norwegian adults: self-reported consequences of playing and association with mental health problems. *Psychological Reports*, 105:1237–1247. doi:10.2466/PRO.105.F.1237-1247.

Williams D., Consalvo M., Caplan S., Yee N. (2009) Looking for gender: gender roles and behaviors among online gamers. *Journal of Communication*, 59:700–725. doi:10.1111/j.1460-2466.2009.01453.x.

Williams JE., Couper DJ., Din-Dzietham R., Nieto FJ., Folsom AR. (2007) Race-gender differences in the association of trait anger with subclinical carotid artery atherosclerosis. *American Journal of Epidemiology*, 165:1296–1304. doi: 10.1093/aje/kwm001

Wittek CT., Finseras TR., Pallesen S., Mentzoni RA., Hanss D., Griffiths MD., Molde H. (2016) Prevalence and predictors of video game addiction: a study based on a national representative sample of gamers. *International Journal of Mental Health Addiction*, 14:672-686.

Xu Z., Turel O., Yuan Y. (2012) Online game addiction among adolescents: motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 321-340.

Yardımcı A., Sadık R., Kardaş NT. (2017) Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bil Araş Derg*, 2(2):79-90.

Yau YHC., Crowley MJ., Mayes LC., Potenza MN. (2012) Are internet use and video-game playing addictive behaviors? Biological, clinical and public health implications for youths and adults. *Minerva Psichiatrica*, 53:153–170.

Yavuz O. (2018) Özel yetenekli öğrencilerde internet ve oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4):281-296.

Young JE. (1982) Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy, p: 379–406.

9. EKLER

EK 1: Oyun Bağımlılığı Ölçeği

OYUN BAĞIMLILIKI ÖLÇEĞİ

		Hiçbir zaman		Arasıra		Her zaman
1.	Bütün gün boyunca oyun oynamayı düşündüğünüz oldu mu?	1	2	3	4	5
2.	Boş zamanlarınızın çoğunu oyun oynamaya harcadınız mı?	1	2	3	4	5
3.	Kendinizi bir oyuna bağımlı gibi hissediyor musunuz?	1	2	3	4	5
4.	Düşündüğünüzden daha uzun süre oyun oynadığınız oldu mu?	1	2	3	4	5
5.	Oyunlara harcadığınız zaman git gide arttı mı?	1	2	3	4	5
6.	Bir kere başladığınızda oyunu bırakmadığınız oldu mu?	1	2	3	4	5
7.	Gerçek hayatı düşünmemek için oyun oynadığınız oldu mu?	1	2	3	4	5
8.	Stresten kurtulmak için oyun oynadığınız oldu mu?	1	2	3	4	5
9.	Daha iyi hissetmek için oyun oynadığınız oldu mu?	1	2	3	4	5
10.	Oyuna ayırdığınız zamanı azaltmadığınız oldu mu?	1	2	3	4	5
11.	Başkalarını oyun oynamanızı azaltmaya çalışıp başaramadığınız oldu mu?	1	2	3	4	5
12.	Oyu oynamayı azaltmaya çalışıp başaramadığınız oldu mu?	1	2	3	4	5

13.	Oyun oynayamadığınızda kendinizi kötü hissettiğiniz oldu mu?	1	2	3	4	5
14.	Oyun oynayamadığınız için sinirlendiğiniz oldu mu?	1	2	3	4	5
15.	Oyun oynayamadığınızda stresli hissettiğiniz oldu mu?	1	2	3	4	5
16.	Başkalarıyla (aile, arkadaş gibi) oyuna harcadığınız zaman üzerine tartıştığınız oldu mu?	1	2	3	4	5
17.	Oyun oynadığınız için başkalarını (aile, arkadaş gibi) ihmal ettiğiniz oldu mu?	1	2	3	4	5
18.	Oyun oynamaya harcadığınız zaman konusunda yalan söylediniz mi?	1	2	3	4	5
19.	Oyuna harcadığınız zaman yüzünden daha az uyuduğunuz oldu mu?	1	2	3	4	5
20.	Oyun oynadığınız için diğer önemli aktiviteleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettiğiniz oldu mu?	1	2	3	4	5
21.	Uzun süre oyun oynadıktan sonra kendinizi kötü hissettiğiniz oldu mu?	1	2	3	4	5

EK 2: UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.

	Ben durumu	bu durumu	Ben durumu	bu durumu	Ben durumu	bu durumu	Ben durumu	bu durumu
	Hiç		NADİREN		BAZAN		SIK	SIK
	Yaşamadım		Yaşarım		Yaşarım		Yaşarım	
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1		2		3		4	
2. Arkadaşım yok.	1		2		3		4	
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1		2		3		4	
4. Kendimi tek başımaymışım gibi hissetmiyorum.	1		2		3		4	
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1		2		3		4	
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1		2		3		4	
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1		2		3		4	
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.	1		2		3		4	
9. Dışa dönük bir insanım.	1		2		3		4	
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1		2		3		4	
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1		2		3		4	
12. Sosyal ilişkilerim.	1		2		3		4	
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1		2		3		4	
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1		2		3		4	
15. İstedığım zaman arkadaş bulabilirim.	1		2		3		4	
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1		2		3		4	
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1		2		3		4	
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1		2		3		4	
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1		2		3		4	
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1		2		3		4	

EK 3: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu

EK

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlelerin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet

3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet

4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet

7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet

8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet

10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet

11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet

EK 4: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

EK-1

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)

- | | 1
Kesinlikle
Katılmıyorum | 2
Katılmıyorum | 3
Kararsızım | 4
Katılıyorum | 5
Kesinlikle
Katılıyorum |
|---|---------------------------------|-------------------|-----------------|------------------|--------------------------------|
| 1. Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var. | 1□ | 2□ | 3□ | 4□ | 5□ |
| 2. Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim. | 1□ | 2□ | 3□ | 4□ | 5□ |
| 3. Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var. | 1□ | 2□ | 3□ | 4□ | 5□ |
| 4. Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim. | 1□ | 2□ | 3□ | 4□ | 5□ |
| 5. Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim. | 1□ | 2□ | 3□ | 4□ | 5□ |
| 6. Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim. | 1□ | 2□ | 3□ | 4□ | 5□ |
| 7. Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim. | 1□ | 2□ | 3□ | 4□ | 5□ |
| 8. Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim. | 1□ | 2□ | 3□ | 4□ | 5□ |
| 9. Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum. | 1□ | 2□ | 3□ | 4□ | 5□ |
| 10. Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım. | 1□ | 2□ | 3□ | 4□ | 5□ |
| 11. Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım. | 1□ | 2□ | 3□ | 4□ | 5□ |

EK 5: Buss Perry Saldırganlık Ölçeği

BUSS PERRY SALDIRGANLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise "Tamamen Katılıyorum", genelde doğru ise "Katılıyorum", kesin değilseniz "Kararsızım", genelde doğru değilse "Katılmıyorum", hiçbir zaman doğru değilse "Kesinlikle Katılmıyorum" ifadesinin altındaki kutucuğa işaretleme yapmanız rica olunur.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bazı arkadaşlarım benim öfkeli biri olduğumu söylerler					
2. Gerekirse hakkımı korumak için şiddete başvurabilirim					
3. Birisi bana fazlasıyla iyi davrandığında "acaba benden ne ister" diye düşünürüm					
4. Arkadaşlarımla görüşlerime katılmadığım zaman bunu onlara açıkça söylerim					
5. Öfkeden deliye döndüğümde bir şeyler kırıp dökерim					
6. İnsanlar benim görüşlerime katılmadıklarında onlarla tartışmaktan kendimi alıkoyamam					
7. Zaman zaman bazı olaylara/kişilere yönelik kızgınlığımı uzun süre bitirecek bilmez					
8. Bazen başkalarına vurma dürtümü kontrol edemiyorum					
9. Sakin yapılı biriyimdir					
10. Tanınmadığım insanlar bana sözle yakın davrandıklarında onlara şüpheyle yaklaşıyorum					
11. Daha önce, tanıdığım insanları tehdit ettiğim oldu					
12. Çok çabuk öfkelir ve hemen sakinleşirim					
13. Birisi bana satarsa kolaylıkla onu itip ataraklayabilirim					
14. İnsanlar sinirimi bozduklarında kolaylıkla onlar hakkında ne düşündüğümü söyleyebilirim					
15. Zaman zaman kışkırtıcılık beni yiyip bitirir					
16. Bir insana vurmanın mantıklı bir gerekçesi olamayacağını düşünüyorum					
17. Bazen hayatın bana adaletsiz davrandığını düşünürüm					

18. Öfkemi kontrol etmekte zorluk çekerim						
19. Yapmak istediğim bir şey engellendiğinde kızgınlığımı açıkça ortaya koyarım						
20. Zaman zaman insanların arkandan güldüğü duygusuna kapılırım						
21. İnsanlarla sıkça görüş avrılığına düşerim						
22. Birisi bana vurursa ben de karşılık veririm						
23. Bazen kendini patlamaya hazır bir bomba gibi hissediyorum						
24. Diğer insanların her zaman çok iyi fırsatlar yakaladıklarını düşünüyorum						
25. Birisi beni herse onunla kavgaya tutuşturur						
26. Arkadaşlarımın arkandan konuştuklarını biliyorum						
27. Arkadaşlarım münakaşacı tartışmayı seven biri olduğumu söylerler						
28. Bazen olmadık şeylere ortada mantıklı bir neden yokken aniden sinirlenir, tepki veririm.						
29. Çoğu insana kıyasla daha sık kavgaya karıştığımı söyleyebilirim.						

EK 6: Demografik Bilgi Formu

- 1) Cinsiyetiniz: *Kadın, Erkek, Diğer*
- 2) Yaşınız:
- 3) Eğitim Seviyeniz: *İlkokul, Ortaokul, Lise, Üniversite, Yüksek Lisans, Doktora*
- 4) Çalışıyor musunuz? *Evet, Hayır*
- 5) Medeni Durumunuz: *Bekar, Evli, İlişkisi var, Boşanmış, Dul*
- 6) Çocuğunuz var mı? *Evet, Hayır*
- 7) Video oyunu oynuyor musunuz? (Telefon, bilgisayar, playstation, ipad vb.) *Evet, Hayır*
- 8) Daha çok hangi tip oyun oynuyorsunuz? *Çevrimdışı (Tek Oyunculu), Çevrimiçi (Çok Oyunculu)*
- 9) Günlük oyun oynama süreniz nedir? *0-1 saat, 2-3 saat, 4-5 saat, 6-7 saat, 8-9 saat, 10 saat ve fazlası*
- 10) Video oyunu oynuyor iseniz, ne kadar süredir oynuyorsunuz? *0-1 yıl, 2-3 yıl, 4-5 yıl, 5 yıl ve fazlası*
- 11) Evinizde internet bağlantınız var mı? *Evet, Hayır*
- 12) Akıllı telefonunuz var mı? *Evet, hayır*
- 13) Bilgisayarınız var mı? *Evet, Hayır*

EK 7: Etik Kurul Formu



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

SAYI : 255

KONU: Etik Kurul İzni

30.12.2019

Sayın; Dilara Çetintaş

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, Dr. Öğr. Üyesi Temel Alper Karşlı danışmanlığında planladığınız “Yetişkinlik Dönemi Oyun Bağımlılığının Yalnızlık Algısı, Sosyal Destek, Öfke Kontrolü ve Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi” isimli araştırmanız kurulumuzun 30.12.2019 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Melek Güneş YAVUZER
Etik Kurul Başkanı

EK.Etik Kurul Kararı

Sütlüce Mah. İmrahor Cad. No:82 Beyoğlu- İSTANBUL
Tel: 0212 924 24 44/2704 Faks: 0212 343 08 78
etikkurul@halic.edu.tr Internet:www.halic.edu.tr



TC
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK
KURULU
KARARLAR

Yayın Tarihi :10.12.2015
Revizyon Tarihi :25.01.2016
Revizyon No : 01
Sayfa No : 1 / 1

Tarih:30 Aralık 2019

Toplantı Sayısı:10

Karar No :17

Dilara Çetintaş'ın Dr. Öğr. Üyesi Temel Alper Karlı danışmanlığında planladığı "Yetişkinlik Dönemi Oyun Bağımlılığının Yalnızlık Algısı, Sosyal Destek, Öfke Kontrolü ve Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışması incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.

ÜYELER

Adı-Soyadı	Alanı	Kurumu	Araştırma ile ilişkisi	Toplantıya Katılma	İmza
Prof. Dr. Melek Güneş YAVUZER (Başkan)	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Prof. Dr. Filiz AÇKURT	Beslenme ve Diyetetik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Prof. Dr. Burcu IRMAK YAZICIOĞLU	Moleküler Biyoloji Genetik	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr. Öğr. Üye. Leman KUTLU (Yürütücü Sekreter)	Ebelik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Doç. Dr. İlhan ODABAŞ	Spor Yöneticiliği	Haliç Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yük. Okulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr. Öğr. Üye. Atilla TEKİN	Psikoloji	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr. Öğr. Üye .Mevra ALKANLI	Biyofizik	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi Temel Tıp Bilimleri	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr. Öğr. Üye . Berrak VARHAN	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr. Öğr. Üye . Maral TÖRENLİ ÇAKIROĞLU	Siyaset Bilimi ve Uluslararası ilişkiler	Haliç Üniversitesi İşletme Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	

ETKU:10

10. ÖZGEÇMİŞ

Psk. Dilara ÇETİNTAŞ, yılında da doğdu. İlkokuldan üniversiteye kadar olan eğitiminin tamamını İstanbul'da tamamladı. 2013 – 2017 yılları arasında Bahçeşehir Üniversitesi'nde Psikoloji Ana dal, Sosyoloji Yan dal programlarını bitirdi. Lisans eğitimi boyunca çeşitli psikolojik test ve terapi eğitimleri aldı. Eylül 2018'den beri Haliç Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında okumaktadır.