



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI
BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI VE REHABİLİTASYON
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ ALEKSİTİMİ VE
BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Didem BİRİNCİ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Özlem KIZILKURT

İSTANBUL-2023

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI
BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI VE REHABİLİTASYON
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ ALEKSİTİMİ VE
BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Didem BİRİNCİ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Özlem KIZILKURT

İSTANBUL-2023

ÖZET

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ ALEKSİTİMİ VE BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı dijital oyun oynayan 14-65 yaş arasındaki bireylerin aleksitimi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Ek olarak cinsiyet, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk oldukları, ebeveynlerinin birliktelikleri, medeni durumları, eğitim seviyeleri, psikiyatrik yardım alıp almadığına yönelik değişkenler de ele alınmış olup aleksitimi ve bağlanma stilleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Hazırlanan çalışmada anket veri toplama tekniği tercih edilmiştir. Sosyodemografik Veri Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Kısa Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20) ve Üç Boyutlu İlişkiler Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar çalışmaya online olarak katılmış olup bilgilendirme ve onam formunu onayladıktan sonra ankete dahil edilmiştir.

Araştırmanın evreni İstanbul ilinde gerçekleştirilmiş olup örnekleme 131 kadın, 119 erkek olmak üzere toplam da 250 kişiden oluşmakta olup daha çok oyuncuların bulunduğu sesli oyun platformu olan ‘‘Discord’’ üzerinden online olarak gerçekleştirilmiştir.

Bulguların değerlendirilmesinde, Pearson Koralasyon Analizi, Bağımsız Gruplar T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Çoklu Karşılaştırmalar (Post-hoc) amacıyla Turkey HSD ve Hachberg GT2 testleri kullanılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Dijital Oyun Bağımlılığı, Aleksitimi, Bağlanma Stilleri

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP OF DIGITAL GAMING ADDICTION WITH ALEXITHIMIA AND ATTACHMENT STYLES

The objective of this study is to investigate the correlation between alexithymia and attachment styles in individuals aged 14-65 who engage in digital gaming. Furthermore, the study examines the impact of various variables such as gender, number of siblings, number of children, parents' marital status, educational attainment, history of psychiatric treatment, and their influence on both alexithymia and attachment styles.

For the conducted research, an online survey method was employed to gather data. The survey included the Sociodemographic Data Form, Digital Game Addiction Short Scale, Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), and Three-Dimensional Relationship Scale. Participants were enrolled in the study online and were required to provide their informed consent before completing the survey.

The research universe was located in Istanbul province, and the sample group comprised 250 individuals, with 131 women and 119 men. The survey was conducted online using the "Discord" audio gaming platform, which has a large number of users.

To analyze the data, Pearson Correlation Analysis, Independent Groups T-Test, One Way Analysis of Variance (ANOVA), and Multiple Comparisons tests such as Turkey HSD and Hachberg GT2 (Post-hoc) were utilized.

Key words: Digital Gaming Addiction, Alexithymia, Attachment Style

TEŞEKKÜR

Öncelikle, eğitim hayatım boyunca tüm özverileriyle her zaman her koşulda bana destek veren annem Nuray BİRİNCİ ve babam Ali Nihat BİRİNCİ' ye, tez konumu belirlememde bana ilham olan sevgili kardeşim Yaren BİRİNCİ' ye

Tez yazma sürecimde her zaman destek veren Ercan DEMİR' e, sevgili meslektaşım Uzm. Psk. Aleyna YOLCU' ya ve tez danışmanım Doç. Dr. Özlem KAZAN KIZILKURT' a içtenlikle teşekkür ederim.

Tez yazmak benim için yeni bir deneyimdi ve birçok bilgi edindim. Bu süreçte yılmayı bir kez bile düşünmedim bunu babama borçluyum. Zorlukların öğretici olduğunu bana öğrettiğiniz için size minnettarım.

Psk. Didem BİRİNCİ

BEYAN FORMU

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘’ Dijital Oyun Bağımlılığının Aleksitimi ve Bağlanma Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi’’ adlı çalışmanın, planlamasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

02.04.2023

Didem BİRİNCİ

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
BEYAN FORMU	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xi
1.GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı:.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi:	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri:	4
1.4. Araştırmanın Sayıltıları:	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları:.....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Oyun Kavramı.....	5
2.2. Oyunun Tarihi.....	6
2.2.1. Yunanlılarda Oyun.....	6
2.2.2. Çinlilerde Oyun.....	7
2.2.3. Mısırlılarda Oyun.....	7
2.2.4. Türklerde Oyun.....	8
2. 3. Oyun Kuramları	8
2.3.1. Klasik oyun kuramları	9
2.3.1.1. Fazla Enerji Tüketimi Kuramı:	9
2.3.1.2. Rahatlama Ve Dinlenme Kuramı:.....	9
2.3.1.3. Yetişkinlik Hayatına Hazırlık Kuramı:	10
2.3.1.4. Özünü Yineleme Kuramı:	10
2.3.2. Modern oyun kuramları:	10
2.3.2.1. Psikanalitik Oyun Kuramı:	11
2.3.2.2. Psikososyal Oyun Kuramı:	11
2.3.2.3. İçten Uyarılma Kuramı:	12
2.3.2.4. Bilişsel Oyun Kuramı:	12
2.3.2.5. Sosyo-kültürel Oyun Kuramı:.....	13

2.3.2.6. Sistem Kuramı:	13
Huizinga Kuramı:	13
2.5. Dijital Oyun Kavramı ve Tarihsel Gelişimi.....	14
2.6. Dijital Oyun Türleri	15
2.6.1. Aksiyon Oyunları:.....	15
2.6.2. Macera Oyunları:	16
2.6.3. Strateji Oyunları:.....	16
2.6.4. Simülasyon Oyunları:	17
2.6.5. Rol Yapma Oyunları:	17
2.7. Dijital Oyunlarda Motivasyon Belirleyici Etmenler.....	18
2.8. Bağımlılık ve Dijital Oyun Bağımlılığı	19
2.8.1. Bağımlılık Kavramı	19
2.8.2. İnternet Bağımlılığı.....	22
2.8.3.Dijital Oyun Bağımlılığı	24
2.8.4. Dijital Oyunların Etkileri	26
2.9. Aleksitimi Kavramı.....	27
2.9.1. Tanım ve Özellikler	27
2.9.1.1. Duyguları tanımlama, ayırdına varma ve ifade etme güçlüğü.....	28
2.9.1.2. Hayal Kurma, düşsel(fantezi) yaşantıda kısıtlılık.....	29
2.9.1.3. İşlemsel – İşe Dönük Düşünme Eğilimi	29
2.9.1.4. Dışa odaklı- uyum sağlamaya yönelik bilişsel tarz	29
2.10. Kuramsal Yaklaşımlar	30
2.10.1. Psikanalitik Bakış	30
2.10.2. Sosyal Öğrenme- Davranışçı Yaklaşım.....	30
2.10.3. Bilişsel Yaklaşım	31
2.10.4. Nörofizyolojik Yaklaşım	31
2.11. Dijital oyun bağımlılığı ve Aleksitimi	31
2. 12. Bağlanma Stilleri	33
2.12.1. Bağlanma Kavramı	33
2.12.2. Bağlanma Kuramı ve Tarihçesi	33
2.13. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma.....	35
2.13.1. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma.....	35
2.13.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma.....	36
2.13.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma.....	37

2.14. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Bağlanma Stilleri	38
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	40
3.1. Araştırmanın Tipi ve Modeli	40
3.2. Evren ve Örneklem	40
3.3. Verilerin Toplanması	41
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	41
3.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20)	41
3.3.3. Dijital Oyun Oynama Ölçeği Kısa Formu (DOBÖ-7).....	42
3.3.4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (BSÖ).....	43
3.4. İstatistiksel Analiz.....	44
4. BULGULAR.....	46
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Tanıtıcı Bulgular	46
4.2. Katılımcıların Dijital Oyun Oynama ve Psikiyatrik Yardım Alma Özelliklerine İlişkin Tanıtıcı Bulgular.....	47
4.3. Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Tanımlayıcı (Betimsel) Bulgular.....	48
4.3.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	48
4.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği	49
4.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	50
4.4. Hipotezlere Yönelik Bulgular	51
4.4.1. Dijital oyun bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler	51
4.4.2. Dijital oyun bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiler	52
4.4.3. Dijital oyun bağımlılığı ve demografik özellikler arasındaki ilişkiler.....	53
4.4.3.1. Dijital oyun bağımlılığı ve cinsiyet ilişkisi.....	53
4.4.3.2. Dijital oyun bağımlılığı ve yaş grubu ilişkisi.....	54
4.4.3.3. Dijital oyun bağımlılığı ve kardeş sayısı ilişkisi.....	54
4.4.3.4. Dijital oyun bağımlılığı ve kaçınıcı çocuk olduğu arasındaki ilişki	55
4.4.3.5. Dijital oyun bağımlılığı ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumu ilişkisi.....	56
4.4.3.6. Dijital oyun bağımlılığı ve medeni durum ilişkisi	56
4.4.3.7. Dijital oyun bağımlılığı ve eğitim düzeyi ilişkisi	57
4.4.3.8. Dijital oyun bağımlılığı ve günlük oyun oynama süresi ilişkisi	57
4.4.3.9. Dijital oyun bağımlılığı ve en çok tercih edilen oyun türü ilişkisi	58
4.4.3.10. Dijital oyun bağımlılığı ve daha önce psikiyatrik yardım alma ilişkisi	59
4.4.3.11. Dijital oyun bağımlılığı ve bireysel farklılıklar arasındaki ilişkiler	60
5. TARTIŞMA.....	65
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70

KAYNAKLAR	71
EKLER	77
Ek 1. Sosyodemografik Veri Formu	77
Ek 2. Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Ölçek İzni	78
Ek 3. Dijital Oyun Bağımlılığı Kısa Formu ve Ölçek İzni	79
Ek 4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Ölçek İzni	80
Ek 5. Etik Kurul Onayı	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ek 6. Özgeçmiş	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.



TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1: Toronto Aleksitimi Ölçeği güvenirlik bulguları.....	42
Tablo 2: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (BSÖ) güvenirlik bulguları	43
Tablo 3: Analizlere dahil edilen ölçek puanlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri ...	45
Tablo 4: Katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımı.....	46
Tablo 5: Katılımcıların dijital oyun oynama ve psikiyatrik yardım alma özelliklerine göre dağılımı	47
Tablo 6: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puanlara ait tanımlayıcı bulgular	48
Tablo 7: Dijital oyun bağımlılığı tespiti ile ilgili bulgular.....	49
Tablo 8: Toronto Aleksitimi Ölçeği'nden alınan puanlara ait tanımlayıcı bulgular.....	49
Tablo 9: Aleksitimi tespiti ile ilgili bulgular.....	50
Tablo 10: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden alınan puanlara ait tanımlayıcı bulgular	50
Tablo 11: Dijital oyun bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler	51
Tablo 12: Dijital oyun bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiler	52
Tablo 13: Dijital oyun bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişki.....	53
Tablo 14: Dijital oyun bağımlılığı ve yaş grubu arasındaki ilişki	54
Tablo 15: Dijital oyun bağımlılığı ve kardeş sayısı arasındaki ilişki.....	54
Tablo 16: Dijital oyun bağımlılığı ve kaçınıcı çocuk olduğu arasındaki ilişki	55
Tablo 17: Dijital oyun bağımlılığı ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumu arasındaki ilişki	56
Tablo 18: Dijital oyun bağımlılığı ve medeni durum arasındaki ilişki	56
Tablo 19: Dijital oyun bağımlılığı ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki	57
Tablo 20: Dijital oyun bağımlılığı ve günlük oynama süresi arasındaki ilişki	58
Tablo 21: Dijital oyun bağımlılığı ve en çok tercih edilen oyun türü arasındaki ilişki .	59
Tablo 22: Dijital oyun bağımlılığı ve daha önce psikiyatrik yardım alma durumu arasındaki ilişki	60
Tablo 23: Daha çok tercih edilen oyun türü ve bireysel özellikler arasındaki ilişki.....	62

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1: Araştırmanın modeli	40
------------------------------------	----



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

APA: American Psychiatric Assosation, American Psikiyatri Birliği

DEHB: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Health Disorders

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

ESA: Entertainment Software Association

FIFA: Federation Internationale de Football Association

MMORPG: Devasa Çok Oyunculu Rol Yapma Oyunu

NBA: National Basketball Association

TAS: Toronto Aleksitimi Ölçeği

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

1.GİRİŞ

Geçmiş yıllardan bugüne oyun kavramı tarih boyunca devam etmiş ve gelişim göstermiştir. Dijital çağın öncesinde körebe, ip atlama, saklambaç, futbol, voleybol gibi oyunlar sokaklarda, evlerde oynanırken günümüzde bu gibi oyunlar ve daha fazlası dijital platformlara taşınmıştır. Dijital kelimesinin kelime anlamına bakıldığında sayısal bir takım bilgilerin elektronik alanda birleşerek ekran vasıtasıyla sunulması olarak tanımlanabilmektedir (Karaduman & Acıyan, 2020). Teknolojinin durmadan gelişmesiyle birlikte bu sanal mecralar artık oyuncuların para kazanacakları yerler olmaya başlamıştır. Oyuncular bu vasıtayla sanal arkadaşlıklar, canlı yayınlar yaparak bu platformlar üzerinden para kazanabilmektedir. Yaş sınırlaması olmaksızın herkesin oynayabildiği bu platformlar oyuncularda haz duygusunu ortaya çıkarmaya, keyifle vakit geçirmelerini sağlayan alanlar olmaya başlamıştır. Bu noktada dijital oyunlar bazı psikolojik belirtilerin de ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. Oyuncular stres atarak rahatlarırken bir yandan da oyun oynamaya ayrılan sürenin artışıyla işlevselliklerini kaybetmeye başlayarak oyun oynamaya tolerans geliştirmeye başlamaktadırlar. Burada bağımlılıktan söz etmek mümkün olabilmektedir (Ögel, 2021, s. 327-338). Dijital oyun bağımlılığı 2013 yılında Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM-5) madde dışı bağımlılıklar başlığının altında davranışsal bağımlılık olarak yerini almıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). DSM-5 tanı kitabına göre internet oyun bağımlılığı, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu olarak ele alınmıştır (İrmak ve Erdoğan, 2016). ICD-11’ de ise Oyun Oynama Bozukluğu adı ile yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) tanı kriterlerine göre, tekrarlayan oyun davranışı nedeniyle kontrolün kaybı, oyuna karşı önemin artması ve işlevsellikte düşüş yaşanması, olumsuz birtakım sonuçlarına rağmen oyun oynama davranışının bırakılamaması durumlarıyla tanımlanabilmektedir (World Health Organization, 2020). Dijital Oyun Bağımlılığı artık bir sağlık sorunu halini almış ve kabul edilmiştir. Hasta sayısının giderek artmasıyla birlikte sorunlu davranışların tedavisine yönelik başvurular da gündeme gelmiştir (Kuss & Fernandez, 2016). Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda Jeong ve arkadaşları dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, depresyon, agresiflik üzerine yaptığı çalışmalarında dijital oyunlar ile ilişkili depresyon, agresiflik, yalnızlığın ilişkili olduğunu belirtmektedir (Jeong, Kim, & Lee, 2016). Bir başka yapılan araştırma da ise

dijital oyun bağımlılığının sosyal kaygı ve aleksitimi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Yıldırım & Başdaş, 2020).

Dijital Oyun Bağımlılığı ile ilişkilendirilen psikolojik tablolardan biri aleksitimik kişilik özelliğidir (Yalçın Irmak, 2021). Aleksitimik kişilik özelliğinin bilgisayar ve internet kullanımı ile arttığına yönelik düşünceler (Koçak, 2005) oyun bağımlılığı ile aleksitimiye araştırmayı önemli hale getirmektedir. Aleksitimi, kelime anlamı olarak duygular için söz yoksunluğu olarak tanımlansa da günümüzde psikosomatik hastalıkların varlığındaki semptomları tanımlamak amacıyla kullanılmaktadır (Blanchard ve ark., 1981). Psikosomatik hastalıklar da birçok psikolojik bozukluklara yol açmaktadır. Bunlar arasında obsesif kompulsif bozukluk, davranışsal bağımlılıklar, anksiyete, depresyon yer almaktadır (Uzal ve ark., 2018; Taylor & Graeme, 1997).

Bağlanma kuramına göre, bireyin erken yaşlarda bakım veren birincil kişi ile kurduğu ilişki sonucunda ileriki yaşlarda duygu, düşünce ve davranışlarında belirleyici rol oynadığı öne sürülmektedir (Bowlby, 1973). Duygu tanımlamak, anlamak, düzenlemek erken dönem ilişkileri ve bağlanma durumundan etkilenmekte olduğu bilinmektedir. Çocukluk çağında yaşanan travmalar aleksitimi ve bağlanma stillerini etkilediğine yönelik araştırma sonuçları mevcuttur (Şenkal & Işıklı, 2015). Problemlerli internet kullanımı ile bağlanma stilleri üzerine yapılan bir araştırma da kayıtsız-saplantılı bağlanmanın problemlerli internet kullanımıyla pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir (Odacı & Çıkrıcı, 2014).

Sonuç olarak dijital oyun bağımlılığı sonucunda bireyler sosyal, psikolojik birtakım belirtiler yaşayabilmektedirler. Dijital oyun bağımlılığının altında yatan bazı psikolojik belirtiler veya psikolojik belirtilerin altında yatan dijital oyun bağımlılığı önemli bir problem durumu haline almıştır. Bu bilgiler vasıtasıyla araştırmanın temeli oluşturulmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı:

Gelişen teknolojiyle birlikte bilgisayar ve internet yaşamın her alanında kullanılır hale gelmiştir. İnternet kullanımı sadece bilgiye ulaşma ve iletişim aracı olmaktan çıkarak sosyal ihtiyaçların karşılandığı bir alan haline gelmiştir. Dijitalleşmeyle beraber oyunlar artık sokaklardan çok ekranlara yansımaya başlamıştır.

Aleksitimi, kişinin duygularının farkına varma, tanıma ve ifade etmede yaşadığı zorluk olarak açıklanabilir (Koçak, 2002). Yapılan araştırmalarda aleksitimik özellikler ve belirtiler; ‘‘duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade de güçlük’’, ‘‘hayal kurmaktan yoksun olma’’, ‘‘işlemsel düşünme’’ ve ‘‘dış merkezli bilişsel yapı’’ olarak dört başlıkta toplanmaktadır (Lesser, 1981).

Temelde güvenli ve güvensiz olmak üzere iki bağlanma stilinden söz edilmektedir. Güvenli bağlanma, çocuğun duygu ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve bunları yerinde ve zamanında karşılayan ebeveyne karşı geliştirilen bağlanma türüdür. Güvensiz bağlanma ise bunun tam tersidir. Yapılan bir araştırmada bağlanma stilleri ile duyguları gösterebilme arasında yakın ilişki olduğu bildirilmektedir (Cassidy, 1994).

Bu çalışma da 14-65 yaş aralığındaki bireyler dikkate alınarak dijital oyun bağımlılığının aleksitimi ve bağlanma stilleri ile ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi:

Literatürde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve bağlanma stilleri ile ilgili benzer çalışmalara rastlanılmıştır. Bu çalışmanın önemi dijital oyun bağımlılığının aleksitimi ve bağlanma stilleri ile ilişkinin incelenmesine yöneliktir. Bu çalışmanın verilerinin bu ve benzeri araştırmalara da yol göstereceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, bağımlılık üzerine yapılan çalışmalarda sıklıkla demografik özellikler ile oynanan oyun türü ve oyun süresi gibi durumlarla ilişkilendirilmiştir (Griffiths ve ark., 2004). Bağlanma ile doğrudan aleksitimi arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalarda yapılmıştır (Thomas N. Wise, 1993). Alkol bağımlısı hastalarla yapılan bir çalışmada kaçınmacı bağlanma stiline aleksitiminin en güçlü yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Scigala, 2018). Yapılan araştırmalar sonucunda, güvensiz bağlanma stiline, duyguları öğrenmede başarısızlığa neden olabileceği ve aleksitimik kişilik özelliklerine zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir (Loader, 1995).

Bu çalışma ile dijital oyun bağımlılığının aleksitimi ve bağlanma stilleri üzerine etkisinin incelenmesi ve literatürde de bu gibi çalışmaların arttırılması adına faydalı olacaktır.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri:

Hipotez 1: Dijital oyun bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasında ilişki vardır.

Hipotez 2: Dijital oyun bağımlılığı ve aleksitimi arasında ilişki vardır.

Hipotez 3: Dijital oyun bağımlılığı ve sosyodemografik formda yer alan durumlar arasında ilişki vardır.

Hipotez 4: Dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi incelenen durumların, oynanan oyun türü ile ilişkisi vardır.

1.4. Araştırmanın Sayıtları:

1. Araştırmaya katılan katılımcıların doğru ve samimi cevaplar verdiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan katılımcıların, araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.
3. Araştırma için kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları:

1. Araştırmadan elde edilen bulgular, ‘‘Sosyodemografik Bilgi Formu’’, ‘‘Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20)’’, ‘‘Dijital Oyun Oynama Ölçeği Kısa Formu’’, ‘‘Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği’’nde yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları, 250 katılımcıyla sınırlı olup 14-65 yaş ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Oyun Kavramı

Oyun pek çok tanımlaması olan bir kavramdır. Literatürde tek bir tanımı yoktur. Araştırmalar incelendiğinde John Huizinga'nın oyun ile ilgili araştırmalarda önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Ona göre oyun insanın temel özelliğidir ve son derece ciddi olabilir. Huizinga kitabında “oyuncu insan” tablosu çıkarmakta ve oyunun hukuk, savaş, şiir ve felsefeye kadar hayatın hemen hemen her yerinde görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bu tezini on iki bölümde savunur: 1- Oyunun kültür olgusu olarak doğası ve anlamı, 2- Oyunun dilde ifade edilişi, 3- Oyun ve müsabaka, 4- Oyun ve hukuk, 5- Oyun ve savaş, 6- Oyun ve bilgelik, 7- Oyun ve şiir, 8- Hayal gücünün işlevi, 9- Felsefenin oyunsal biçimleri, 10- Sanatın oyunsal biçimleri, 11- Oyun açısından uygarlıklar ve dönemler, 12- Çağdaş kültürde oyunsal unsur (Sakallıoğlu ve ark., 2014). İlk incelediği kavram oyunun dilde ifade edilişidir. Her dilde farklı olduğuna, farklı biçimlerde ifade edildiğine değinir.

Birçok bilim insanı da oyunu çeşitli şekillerde tanımlamıştır. Piaget oyunu çocuğun evriminin bir parçası olarak görmüştür. Karl Huber oyunu özgür bir eylem ve oyunun amacının oyunun kendisi olduğunu öne sürerken, Roger Calliois oyunu özgür, kurallara uymak zorunda olmayan ve gerçek hayatta yararlı olmayan bir aktivite olarak tanımlamıştır. Brian Sutton-Smith oyunu insanların yaptığı kurallara uymak zorunda olmayan ve yararlı olmayan bir aktivite olarak tanımlarken, Freud'a göre oyun ise kişinin bilinçaltı arzu ve fantazilerini öne çıkarmak için kullandığı araç olarak görmüştür. Freud, oyunların çocukların gerçek dünyalarını anlamlandırmakta bir araç olduğunu sosyal ve duygusal becerilerini zenginleştirmekte önemli rol oynadığını da vurgular. Bağlanma ile ilgili ilk araştırmaları yapan Bowlby ise oyunun çocuk için dünyanın keşfetme, öğrenme ve gelişmesi için bir yol olarak tanımlar. Bowlby, oyun kavramı için, çocuğun duygusal, motor ve düşünsel becerilerini geliştirme ve duygu düzenlemede önemli rol oynadığına vurgu yapmaktadır. Ayrıca çocuğun sosyal becerilerini de geliştirme de önemli olduğunun vurgusunu yapmaktadır. Bowlby oyunun çocuklar için önemine oldukça sık değinir ve çocuklar için eğitim aracı olduğuna inanmıştır.

Genel olarak oyun eğlence amaçlı, hedefleri ve kuralları olan kazanma veya kaybetme durumlarıyla birlikte eğitici, bir aktivitedir. Oyunlar fiziksel veya sanal olarak

da oynanabilir. Fiziksel oyunlar arasında spor oyunları, kart oyunları, masa oyunları gösterilebilir. Sanal oyunlar arasında ise bilgisayar, video oyunları veya mobil oyunlar gösterilebilir.

2.2. Oyunun Tarihi

Eski dönemlerden günümüze kadar oyun her zaman varlığını sürdürmüştür. Oyunların tarihi, insanlık tarihiyle birlikte uzanmaktadır. İnsanların sosyal, kültürel ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamak için kullandıkları aktivitelerdir. Eski zamanlarda oynanan şah oyunu, gladyatör müsabakaları, yüzme, atletizm gibi sporların yanı sıra satranç, tavl gibi oyunlarda oynanmaktaydı.

2.2.1. Yunanlılarda oyun

Oyunlar antik Yunan uygarlığında birçok amaç için kullanılmaktaydı. Örneğin, spor oyunları çoğunlukla sağlığı ve fiziksel yetenekleri geliştirmek için oynanır. Bunun yanı sıra sosyal ve kültürel amaçlı oyunlarda düzenlenmiştir. Örneğin, Olimpiyat oyunları, Yunan krallıklarının hepsinin katılımını sağlamak için dört yılda bir yapıldı. Olimpiyat oyunları krallıklar arasındaki rekabeti azaltmak ve Yunan kültürünün kendi aralarındaki olumlu etkileşimini arttırmak için yapılmıştır.

Olimpiyatlarda sadece özgür erkekler onur ve taç için yarışabilirdi. Oyun kuralları oldukça gevşekti ve sporcular özensiz ve kirli bir şekilde katılım sağlardı. Olimpiyatın tek kuralı yüz bölgesini ısırılmamaktı. Olimpiyatların kadınlar tarafından oynanıyor olmasına Heraea adı verilir. Erkeklerde olduğu gibi koşma, binicilik, araba yarışı, yüzme gibi oyunlar oynanırdı tek farkı sıklığı erkeklere göre azdır. Birçok kültürün aksine Yunanlılar kadınlarını atletizmde bulunmaya ve erkeklerle yarışmaya teşvik etmiştir.

Yunanca da oyunları ifade etmek için çeşitli ekler kullanılır. “İnda” eki çocuk oyunlarını belirtmek için kullanılır. Spharinda top, helkustinda ip, streptinda çelik çomak, basilinda küçük kral oyunlarını adlandırır. “Paidia” terimi ise oyun yerine kullanılan bir kelimedir. Çocuk oyunlarından daha geniş anlam ifade eder. “Agon” kelimesi ise

müسابakaları ve yarışları kapsayan bir kelime olarak kullanılmaktadır. Agon kelimesi Helenistik dönemlerden günümüze gelmiştir (Sakallıoğlu ve ark., 2004).

2.2.2. Çinlilerde oyun

Oyunlar yüzyıllardır Çin’de popüler olmuştur. Çocukların oynadığı oyunlara ‘wan’ adı verilmektedir. Anlamı ise bir şeyle meşgul olmak, saçma işlerle zaman öldürmek, dalga geçmek, eğlenmek şaka yapmaktır. Ödül elde etme için düzenlenen oyunlar için ‘sai’ terimi kullanılmaktadır (Sakallıoğlu ve ark., 2004). Çin teknolojinin gelişme noktası olarak görülmektedir. Oyunlar çoğunlukla tarih, mitoloji ve kültürlerine dayanmaktadır. Çinliler özellikle masa oyunlarını, kart oyunlarını ve strateji oyunlarını severler. Örnek olarak ise Go, Mah Jong, Xiangqi (Çin santrançı) ve Weiqi gibi oyunlar kültürlerinin bir parçası olarak görülmektedir. Uzak doğu ülkelerinde olan Çin’de de oyun için oluşturulmuş kafeler bulunmaktadır ve insanlar günlerinin büyük çoğunluğunu buralarda geçirebilmektedirler. Ayrıca popüler olan online oyunlarda vardır. Bunlara örnek olarak League of Legends ve World of Warcraft verilebilir. Çin hükümeti bu gibi oyunların gençleri olumsuz etkilediğini düşünerek sıklıkla yasaklar getirmektedir.

2.2.3. Mısırlılarda oyun

Arkeologların yaptığı kazılarda bulunan oyun ve oyuncakların çok eski olduğu tespit edilmiştir. Bulunan bulgular kilden yapılmış bebekler ve bazı dinsel objelerdir. Oynanan popüler oyunlar arasında ‘Mehen, senet, yirmi kare, tazılar ve çakallar’ isimleriyle adlandırılan oyunlar bulunmaktadır. Bu oyunlar genellikle mekana ve özel günlere göre oynanırdı ve sıklıkla hiyerogliflere yazılmış kuralları vardı. Bu oyunların yanı sıra atçılık, okçuluk, güreş, yüzme, koşma, atlama gibi oyunlarda oynanmaktadır.

British Museum’da sergilenen M.Ö.800 yılına ait topraktan heykelde iki kızın aşık kemikleriyle, yine eski Hindistan ve Mısır duvar resimlerinde, oyun tahtası üzerinde zarla oynanan oyunlar, topaç ve el vuruşma oyunları oynayan çocuklar görülmektedir (Karaduman & Aciyan, 2020).

2.2.4. Türklerde oyun

Yapılan arkeolojik kazılarda, eski Türklerin oynadıkları oyunların hem eğitim hem de eğlence amaçlı olduğu görülmektedir. Bu oyunlara örnek olarak ata binme, ok atma, yaylın kullanma gibi silah oyunlarının hem eğlence hem de eğitim aracı olarak kullanıldığı görülmektedir. Divan Lugati't -Türk eseri incelendiğinde büyüklerin oynadıkları oyunlar arasında çevgen oyunu, ok atma yarışları, at yarışı, güreş, yalngu(salıncak oyunu) oynandığı görülür. Çevgen oyunu tüm dünyaca bilinen polo oyunudur. Karşılıklı iki takımın at sırtında ellerindeki değneklerle topu hedeflerine ulaştırmaya dayanan bir oyundur. Ok atma oyunu ise oku hedefe doğrudan isabet ettirmeye dayanır. Türklerde en yaygın oynanan ve en önemli oyun olarak görülmektedir. At yarışı için Divanü Lugati't-Türk'te önemini Kaşgarlı Mahmut şu şekilde açıklamıştır ‘‘ Kuş kanatın er atın’’ yani kanat kuş için önemliyse bir asker için de at o kadar önemlidir şeklinde açıklar. Güreş için çelme kelimesi de kullanılmaktadır ve divan da kuralları veya nasıl oynandığına dair bilgi yoktur. Yalngu ise cariyelerin bir ipi ağaçlara bağlayarak ortasına oturuğ ayaklarıyla kendilerini ileri geri salladığı bir salıncak oyunudur. Çocukların oynadığı oyunlar ise Müngüz müngüz (Boynuz Boynuz), Köçürme, Çelik çomak, Ceviz oyunu, Karagun, Çengli Mengli oyunlarıdır. Müngüz müngüz oyunu bir ebenin olduğu ve soruların sorularak oynandığı bir çeşit bilmece oyunudur. Köçürtme adlı oyun ise yere çizilen şekil üzerinden fındık veya benzeri bir şeyle oynanan oyundur. Çelik çomak oyununda oyunu başlatan kişi bir değnekle topa vurmaya çalışır kuvvetli vuran kişi oyunu başlatmış olur. Ceviz oyununun nasıl oynandığına dair divanda bilgi yoktur. Karagun oyunu ise bir saklambaç oyunudur.

2. 3. Oyun Kuramları

Araştırmalar incelendiğinde oyun kuramları sınıflandırılırken bir çok yöntem kullanılmıştır. Oyun kuramları genel olarak şu şekilde ele alınmaktadır. Klasik oyun kuramları, dinamik oyun kuramları, diğer kuramlar şeklinde ele alınmaktadır.

2.3.1. Klasik oyun kuramları

Klasik oyun teorisi, oyunların neden oynandığını inceler ve oyunların biçimi ve içeriği ile ilgilenir. Klasik oyun kuramları dört başlık altında incelenir.

1. Fazla Enerji Tüketimi Kuramı (Friedrich Schiller ve Helbert Spencer),
2. Rahatlama ve Dinlenme Kuramı (Moritz Lazarus ve George Thomas White Patrick),
3. Yetişkinlik Hayatına Hazırlık Kuramı (Karl Gross)
4. Özünü Yineleme Kuramı (Stanley Hall)

2.3.1.1. Fazla enerji tüketimi kuramı:

Teori, Friedrich Schiller (1759-1805) ve Helbert Spencer'a (1820-1903) aittir. Schiller ve Spencer teorisi olarak da bilinen bu teoriye göre, her yaştan canlının ihtiyaçlarının giderilmesi için bir miktar enerjiye ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlar arttıkça ekstra enerjiye ihtiyaç duyulur. Fazla enerji zamanla baskıya neden olur. Kişi bu baskıdan kurtulmak için oyunu bir araç olarak kullanır. Enerji oyun yoluyla boşaltılır (Poyraz, 2003).

2.3.1.2. Rahatlama ve dinlenme kuramı:

Bu teori Moritz Lazarus (1824-1909) tarafından önerildi. Bu teori daha sonra George Thomas White Patrick (1916) tarafından desteklendi. Literatürde canlanma teorisi, dinlenme teorisi, eğlence teorisi, tekrar teorisi veya yeniden yaratma teorisi olarak da adlandırılabilir.

Bu teoriyi geliştiren Moritz Lazarus'a göre oyunun amacı, çalışma sırasında kaybedilen enerjiyi geri kazanmaktır. Bu yaklaşımda, çalışma sırasında bir enerji açığı olduğu ve azalan enerjinin uyku veya diğer çalışmalarla geri kazanıldığı ve bunun da enerjinin azalmasına yol açtığı söylenmektedir. Dolayısıyla işin tam tersi olan oyunla kaybedilen enerji geri kazanılır (Gazezoglu, 2007).

2.3.1.3. Yetişkinlik hayatına hazırlık kuramı:

Bu teori Karl Gross (1899) tarafından öne sürülmüştür. Diğer adlarıyla içgüdüsel alışkanlık teorisi, öncül deneme teorisi, alıştırma teorisi olarak da bilinmektedir.

Teorinin kurucusu Gross'a göre, çocuğun sahip olduğu saldırganlık gibi ilkel duygular oyun ile birlikte dışa atılır (Öngen, 1991).

2.3.1.4. Özünü yineleme kuramı:

Bu teori Stanley Hall (1846-1924) tarafından çıkarılmıştır. Teori kaynaklarda farklı anlamlarda geçmektedir. Bunlar arasında tekrarlama teorisi, rekapitülasyon teorisi, bağlantı teorisi, özetleyici teori olarak adlandırılmaktadır.

Bu teoriye göre çocuk, ırksal deneyimlerini tamamlar. Stanley Hall, oyunun biyolojik katılımın sonucu olduğunu savunur. Oyunun gelişimi, türün gelişimine paralel olarak gerçekleşir. Çocuk oyunda atalarını prova eder. Çocuk oyunlarının gelişimi, insanların, kültürel evrelerin ve çocuk oyunlarının gelişimine paralel olarak gerçekleşir. Bu teori, modern yaşam koşullarında gözlenen değişiklikleri açıklamaya yeterli değildir. Ayrıca yaratıcılığa ve yeniliğe izin vermez (Sevinç, 2004).

2.3.2. Modern oyun kuramları:

Klasik oyun teorilerinde oyunun neden oynandığı incelenirken. Modern oyun teorilerinde ise çocuğun oyununun içeriği incelenir. Bu teori de oyunun nasıl oynandığı ve davranışsal, bilişsel ve psikolojik etkilerin araştırılması yapılır.

Modern oyun teorileri yedi grupta incelenir:

1. Psikanalitik Oyun Kuramı (Sigmund Freud),
2. Psikososyal Oyun Kuramı (Eric Erikson),
3. İçten Uyarılma Kuramı (Daniel Ellis Berlyne),
4. Bilişsel Oyun Kuramı (Jean Piaget),
5. Sosyo-Kültürel Oyun Kuramı (Lev Vygotsky),
6. Sistem Kuramı (Rafael Helanko).

2.3.2.1. Psikanalitik oyun kuramı:

Sigmund Freud (1905-1920) tarafından ortaya çıkarılmıştır. Freud, oyunu çocuğun duygusal sorunlarını ortaya çıkaran bir olgu olarak görmektedir (James E. Johnson, 1987).

Freud'un oyun teorisine göre her davranışın bir sebebi vardır. Çocuklar farkında olsalar da olmasalar da duygularını oyunlarına yansıtırlar. Bu nedenle Freud, oyunu çocuğun davranış ve kişiliğinin bir aynası olarak görür. Çocuk oyun oynarken bazı temel duyguları yani sevgi, nefret, öfke, kaygı gibi duyguları karşındaki kişilere ya da nesnelere yansıtabilir.

Psikanalitik teoriye göre oyun, hoş olmayan deneyimlerin tekrarlandığı ve böylece çocuğun olayları kontrol ettiği bir etkinlik olarak açıklanır. Diğer bir deyişle oyun, zor durumlarda vücudun gevşemesini ve deneyim kazanmasını sağlayan dengeleyici bir unsurdur. Oyun, bireyin kişiliğinde bulunmayan ancak ciddi ortamlarda ortaya çıkamayan, gerçek dışı bir alanda toplumsal çevre tarafından kabullenilemeyen eğilimleri ifade eden bir işlevdir. Bu nedenle oyun aynı zamanda ruh sağlığı sorunlarının tedavisinde terapi ve tedavi olarak da kullanılır (Sevinç, 2004; Dönmez, 1992).

2.3.2.2. Psikososyal oyun kuramı:

Teorinin kurucusu Erikson (1902-1994) oyunu terapide kullanan ilk bilim insanıdır. Erikson'un oyun teorisine göre oyun, çocuğun psikososyal gelişiminin yansımasıdır ve gelişim evreleri süresince farklılık gösterebilmektedir.

Oyun vasıtasıyla çocuk gerçek duygu, düşünce ve olayların üstesinden gelebilmek için yeni modeller geliştirir. Erikson benlik gelişimine çok önem verir. Benlik gelişiminin sosyal faaliyetlerle kazanılacağını ve duygusal olarak sağlıklı bireylerin bu şekilde gelişebileceğini söylemektedir. Bu evrelerin denge içinde ilerlemesi biyolojik ve sosyal alandaki işlevlerin kaynaşmasını sağlar. Oyun, bu kaynaşmayı geçmiş, şimdi ve gelecekte yaşanılması muhtemel durumların yaratılmasıyla gerçekleştirmektedir. Çocuklar hem bireysel hem de kişilerle oynama ihtiyacındadırlar. Erikson'a göre oyunu, hayal gücüyle birlikte dünyaya uyum sağlamak olduğunu vurgular (Tüfekçioğlu, 2003).

2.3.2.3. İçten uyarılma kuramı:

Savunucusu Daniel Ellis Berlyne (1924-1976)'dir. Diğer adlarıyla uyandırma teorisi, uyandırarak canlandırma teorisi, heyecan arama teorisi isimleriyle bilinir.

Bu teoriye göre çocuklar oyun sırasında bir Őeyleri keşfettiklerinde içsel olarak güdülenmiş davranışları ortaya çıkar. Bu davranışlar refleks olarak tanımlanır. Refleksleriyle hareket eden ocuk, çevresindeki olaylara ve devam eden yeni durumlara gergin bir Şekilde uyum sağlar. Belirli bir zaman sonra çocuğun uyarılara tepkisi azalacak ve uyarı vermeye başlayacaktır. Diğer bir deyişle ocuk kendine uyarı davranışları aramasıyla oyun başlar. Berlyne'e göre çocuğun oyun sürecindeki uyarılma durumları, keşfedici davranışı sayesinde dengelenmektedir. Oyunda görülen uyarılma mekanizması çocuğun kontrolündedir ve süreç sonunda hoş bir duygu yaşanır. ocuk oyun malzemesini farklı Şekillerde kullanabilir ve farklı kullanımlar belirsizliğe yol açabilir. Bu durum uyarıların azalması ile açıklanabilir, bu da çocuğun bu belirsizliği açması gerektiği anlamına gelir (Tüfekçioğlu, 2003).

2.3.2.4. Bilişsel oyun kuramı:

Teorinin savunucusu Psikolog Jean Piaget (1896-1980)'dir. Piaget oyunu, çocuğun tüm zihinsel gelişiminin bir parçası olarak ele alır ve oyunu bir özümseme ve uyum süreci olarak görür. Uyum süreci, sosyalleşme, iş birliği ve dil gibi psikolojinin bazı alanlarında önemli bir rol oynar. Çocuğun zihninin gelişiminin, biyolojik gelişimin yanı sıra organizmanın yapılarında meydana gelen bazı niteliksel değişiklikleri ierdiei varsayımını geliştirdi (Pamir, 1996).

Piaget, oyunu çocuğun bilişsel yapısının kaçınılmaz bir sonucu ve düşünme aşamasının bir ürünü olarak görür. Bununla birlikte ocuk geliştikçe ilk benmerkezci bakış açılarından bir yetişkinin nesnel ve rasyonel bakış açısına geçmelidir. Bilişsel dinamikler hakkındaki gerçek, çocukların oyunlarını çok farklı bir Şekilde görmemizi sağlıyor. Piaget için oyun, gerçeğe uyum sağlamak için uyumu göz ardı eden herhangi bir davranıştır (Gilmore & Herron (Ed.), 1971).

2.3.2.5. Sosyo-kültürel oyun kuramı:

Bu teori Lev Vygotsky (1896-1934) tarafından ortaya atılmıştır. Vygotsky'ye göre oyun keşiftir ve hem bilişsel hem de duygusal gelişimi destekler. Oyun çatışma ve çelişkilerden oluşmaktadır. Çatışma ve çelişkileri çözmenin başka yolu yoktur. Bu mekanizmada çocuk, özellikle ilişkisel olaylarda, gerçek deneyimlerden hatırladığı unsurları kullanır. Oyunda önemli ve farklı bir unsur, çocuğun özgür iradesiyle önceki deneyimlerinden elde ettiği neden-sonuç ilişkilerini kullanarak yeni davranış kalıpları üreterek kendisini olumsuz dürtülerden arındırmasıdır. Bu yükleme ve boşalma, oyundan zevk olarak çıkan bir unsurdur. Heyecanla başlayan oyun, kontroller sayesinde arzuların gerçekleşmesi ile mutluluk verici bir hal alır. Bu sebeple Vygotsky, oyunu oldukça kontrol edilebilir bir davranış oluşumu olarak görmektedir (Sevinç, 2004).

2.3.2.6. Sistem kuramı:

Bu teorinin kurucusu Rafael Helanko (1908-1986)'dur. Helanko (1958), oyunu birey ve çevre arasındaki ilişki olarak görmektedir. Birey ve çevre bir sistem oluşturur. Bu iki kutuplu sistemde bireyi öznel kutup olarak çevreyi nesnel kutup olarak yorumlar. Nesne, bir eşya ya da bir düşünce ise Helanko bunu primer sistem olarak adlandırırken, nesne bir kişiye bunu sosyal sistem olarak kabul eder. Oyun sırasında, nesne kişi tarafından özgürce seçilir, bu nedenle oyun ve oyun davranışı olarak adlandırılabilir, kişi dış zorlama olmaksızın aktivitesini veya oyun partnerini seçebilmelidir. Çocuk oyun ortamından başka bir oyun ortamına kendi kendine geçebilmektedir ve böylelikle olumsuz etkiler ortadan kalkmaktadır (Kılıçoğlu, 2006).

Huizinga Kuramı:

Teorinin savunucusu Johan Huizinga'dır. Teorisine göre kültürler oyunların etkisi altında doğmuştur. Oyunun kültürlerden önce de var olması ve oyunların kültürlerin oluşmasında önemli rolü olmuştur. Teorinin bu görüşüne göre kurallar, sınırlar ve zorluklar yoktur (Poyraz, 1999).

Huizinga, oyun kavramı ile ilgili yeni yollar açmıştır. Oyunun kendini ifade etme, sonucu düşünmeden spontan hareketi ortaya çıkarma, deneyimleri öğrenmeye

dönüştürme, uyum oluşturma, hayal ile gerçek arasında köprü kurma, insanın iç dünyasını eyleme çevirme nitelikleriyle yaşama dönük ve insanı yaşama hazırlayan önemli bir araç ve kavram olduğunu belirtmiştir (Akgül, 2019).

2.5. Dijital Oyun Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Dijital oyunlar, bilgisayar, telefon, tablet gibi dijital platformlarda oynanabilen etkileşimli eğlence yazılımlarıdır. Dijital oyunlar oyun veya grafik motoru aracılığıyla desteklenir, oyunculara bir hedef ya da bir amaç sunar. Oyunlarda oyuncuların seçimleri önemlidir. Oyuncuların seçimleri ile oyunun sonuçları etkilenir. Dijital oyunlar, konsol, mobil cihazlar, bilgisayarlar veya internet tarayıcıları gibi farklı platformlarda oynanabilmektedir. Dijital oyunlar tek başına veya çok oyunculu şekilde oynanabilmektedir. Çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları olarak bilinen MMPORG'da aynı anda bir milyondan fazla oyuncuyla oynanan aynı zamanda oyuncuların da sürekli değiştiği bir oyun türüdür. Dijital oyunlar kültürel olarak insanların gündelik hayatta tükettiği kültürel ürünlerin en önemlilerinden biri olmuştur. Her yaştan insan günlük hayatının bir bölümünü oyunlara ayırmaktadır (Binark & Bayraktutan, 2011).

Oyun kavramı çok eski dönemlerde, hayatta kalmak için kullanılan bir faaliyetken şimdilerde boş zamanları doldurmak, eğlenmek için kullanılan bir aktiviteye dönüşmüştür. Mahalleler de oynanan oyunlar artık küçük ekranlara taşınmış ve dijitalleşmiştir. Sokakların betonlaşmayla oyun oynanacak alanların daralması, komşu kültürünün ortadan kalkması ile güvensiz ortamların oluşması, dijital oyunlara hemen ulaşılabilmesi dijital platformdaki oyunları cazip hale getiren etkenler arasında görülebilir.

İlk dijital bilgisayar 1946 senesinde Amerika Birleşik Devletlerinde J.Presper Eckert ve John Mauchly tarafından üretilmiştir. Bilgisayarın adının ise ENIAC olduğu bilinmektedir. Teknolojinin de gelişmesiyle bilgisayarlar daha küçük boyutlara ulaşmıştır. Bilgisayar teknolojisinin gelişmesiyle birlikte dijital oyunlarda yerini almıştır. İlk dijital oyun olarak bilinen "Cathode-Ray Tube" 1947 senesinde Thomas T. Goldsmith Jr. Ve Estle Ray Mann tarafından 1947 senesinde ortaya atılmış ve 1948 senesinde patenti alınmıştır. Oyun belirli bir hedefin füzeyle vurulmasına dayalıdır. 1961 senesinde Martin Graetz, Stephen Russell ve Wayne Wiitanen SpaceWar adlı iki kişilik

oyunu geliştirmişler ve hayata geçirmişlerdir. Oyun siyah platform üzerinde yıldızlara çarpmadan oynanan bir oyundur. İlk oyun konsolu ise 1968 yılında ‘‘Brown Box’’ adıyla piyasaya sürülmüştür. İlerleyen zamanlarda oyun konsolu taşınabilir hale getirilmiş ve dünyaca bilinen ‘‘ Mario Bros’’ oyunu ortaya çıkmıştır (Uzunoğlu, 2021).

1994’te Sony şirketi tarafından ‘Playstation’ geliştirilmiş ve tüm dünyaya yayılmıştır. Çocuklar, gençler, yetişkinler tarafından çokça ilgi görülen Playstation karşısında kişiler çokça vakit geçirmeye başlamıştır. Hatta evine Playstation alamayanlar için oyun salonları kurulmuş ve ticarete dökülmüştür (Uzunoğlu, 2021).

2000’li yıllara gelindiğinde ise oyun piyasası daha fazla gelişim göstermiştir. Gameboy Advancet, Xbox gibi oyunlar 2000’li yıllarda ilgi çeken ve büyük yankı uyandıran oyunlar olmuştur. Sims adlı oyun ise 2003 yılında piyasaya sürülerek hem çocukların hem de yetişkinlerin ilgiyle oynadıkları oyun halini almıştır. Oyunların gelişimiyle yeni oyun konsolları da üretilmeye başlanmış ve evlerde yer etmiştir (Karaduman & Acıyan, 2020). Dünya da tüm oyunlar hızla gelişim göstermiştir fakat Türkiye diğer ülkelerle geliştirilen oyunlar üzerinden bir oyun platformu oluşturmuştur.

2.6. Dijital Oyun Türleri

Entertainment Software Association (ESA) tarafından yapılan Pazar araştırmasına göre 2013 senesinde en çok satan oyunların %38’i taktik oyunlar ve %31,9’u aksiyon oyunlarıydı. Phan’ın 2011 yılında 18-51 yaş grubundaki katılımcılarla yaptığı bir araştırmada kişiler sırasıyla taktik (%47), aksiyon (%39), rol yapma (%39) oyun türlerini oynadıklarını belirtmiştir. Araştırmalar ayrıca oyun seçimlerinin cinsiyete göre de değişebileceğini göstermektedir. Kadınların daha çok tercih ettiği oyunlar arasında şiddetten uzak, fantezi içerikli, yavaş seyreden, tek kişilik, karikatür stili oyunları tercih ettikleri gözlemlenirken, erkeklerin daha çok şiddet içerikli, geçekliğe yakın, fazla kişiyle oynanabilen oyunları tercih ettikleri gözlemlenmiştir (Yalçın Irmak & Erdoğan, 2016).

2.6.1. Aksiyon oyunları:

Aksiyon oyunları çoğunlukla oyuncunun reflekslerine, el göz koordinasyonuna ve oyunda göstermiş olduğu tepkisinin süresine göre öne çıkan bir oyun türüdür. Aksiyon oyunları kendi arasında alt türlere de ayrılmaktadır. Bunlar arasında nişan oyunları, platform oyunları, Battle Royale oyunları, dövüş oyunları, Beat-em up ve Hack & Slash

oyunları yer almaktadır. Nişan oyunları, düşmanları ortadan kaldırmanın hedef olduğu ve bu doğrultuda silah kullanımı sunarak oynanan oyunlardır. Platform oyunları, oyuncuların hareketli karakterleriyle oyun esnasında koşarak, zıplayarak, tırmanarak oyunda kalabildikleri bir video oyun türüdür. Platform oyunları arasında adları bilinen Super Mario 3D Land, Limbo gibi oyunlar vardır. Battle Royale Oyunları, adını Japon filminden alır. Rakiplerini çeşitli silahlarla ortadan kaldırmaya çalışan bir oyun türüdür. Kelime anlamı ise kraliyet savaşlarıdır. Yeterli oyuncuya ulaşıncaya kadar uçakla veya değişik araçlarla paraşütle oyun arenasına bırakarak oyun başlatılır. Oyun ekipmanları çok azdır oyun esnasında ekipman elde edilerek oyun oynanır. Bu oyunlar arasında H1Z1, Apex Legend, Fornite, PUBG oyunları vardır. Dövüş oyunları, oyuncuların farklı dövüş stilleriyle oynamasını sağlayan bir oyun türüdür. Bu oyunlar arasında Mortal Kombat, Super Smash Bros. Ultimate, Tekken, Arms, War of the Monsters, Gundam Versus gibi oyunlar vardır. Beat em up oyun türünde tek amaç düşmanları yenmektir ve yumruklarla oynanan bir oyun türüdür. Hack and Slash oyunları yumruklar yerine silahlarla oynanan oyunlardır. En çok bilinenleri arasında Diablo, Battletoads, Scott Pilgrim, Double Dragon, Streets of Rage 2, Captain Commando gibi oyunlar yer alır.

2.6.2. Macera oyunları:

Macera oyunları, oyuncuların araştırma, keşfetme, bulmaca çözme unsurlarını içeren ve bir hikaye etrafında oluşturulmuş dijital bir oyun türüdür. En iyi macera oyunları arasında The Medium, Little Nightmares, The Walking Dead, Resident Evil Village, Life is Strange, Chernobylite, Sherlock Holmes gibi oyunlar yer almaktadır. Macera oyunları genellikle tek kişilik oynanan oyunlardır.

2.6.3. Strateji oyunları:

Oyuncuların karar verme becerileri üzerine kuruludur. Strateji oyunlarında zamanlama, yönetebilirlik önem taşır. Genellikle savaş oyunları strateji oyun türüne girer. Oynayan kişilerin dikkati ve strateji geliştiriyor olması bu oyunlarda çok önemlidir. En çok bilinenler arasında StarCraft, Cities: Skylines, Ultimate General: Gettysburg, Stardew Valley, WarCraft, Age of Empires gibi oyunlar yer almaktadır.

2.6.4. Simülasyon oyunları:

Simülasyon oyunlarında oyuncular gerçek hayatın çok benzer haline eşlik ederler. Oyunlar gerçek hayatın kurgulanmış şeklidir. Gerçek bir durumun çok benzer halini, üç boyutlu ortamlarda deneyimlerler. Simülasyon oyunları eğitim, analiz veya diğer amaçlar için gerçek hayattaki etkinlikleri oyun olarak çoğaltarak deneyimlenmesini sağlar. Simülasyon video türleri arasında inşaat ve yönetim simülasyon oyunları, yaşam simülasyon oyunları, araç simülasyon oyunları, spor simülasyon oyunları yer alır. İnşaat simülasyon oyunları bir şeyi inşa etmek temeline dayanır. Bu oyunların en başarılı örneği SimCity'dir. Ayrıca Ceasar, Dwarf Fortress, Capitalism inşaat ve yönetim simülasyon oyunları arasında yer alır. Yaşam simülasyon oyunları oyuncuların sanal bir canlıyı yaşattığı oyun türüdür. Sanal bebek oyunu yaşam simülasyonuna örnek verilebilir. Araç simülasyon oyunları oyuncuların farklı çeşitlerdeki araçları kullanmalarına imkan vererek oynan bir video oyunudur. Uçuş simülasyonları, yarış simülasyonları, tren simülasyonları bu grupta yer alır. Spor simülasyonları ise herhangi bir spor türünün dijitalleştirilerek oynandığı bir video oyunudur. FIFA, NBA, Football Manager spor simülasyon türü oyunlara örnek verilebilir.

2.6.5. Rol Yapma oyunları:

Rol yapma oyunları, oyuncunun yetenekleri doğrultusunda belirli bir temaya göre gelişen bir karakteri veya karakter grubunu oyun sırasında kontrol ettiği video oyunlarıdır. Oyun mekaniği genel olarak kalem ve kağıt kurallarına dayanmaktadır fakat genellikle karakter gelişimi üzerinde duran oyunlardır. Rol yapma oyunları oyun türleri arasında en popüleridir. Çeşitleri arasında; kalem ve kağıt oyunları, canlandırma oyunları, elektronik ortam oyunları, tek veya çok oyunculu oyunlar olarak sınıflandırılır. Video oyun türleri arasında aksiyon-rol yapma oyunları, MMORPG, taktiksel rol yapma oyunları, Sandbox rol yapma oyunları yer alır. Aksiyon Rol yapma oyunlarına örnek olarak, The Witcher verilebilir. MMORPG oyunları, Knight Online, Silkroad Online World of Warcraft oyunları örnek verilebilir. Taktiksel rol yapma oyunları, Banner Saga serisi, Divinity: Orijinal Sin serisi örnek verilebilir. Sandbox rol yapma oyunu olarak Kenshi oyunu örnek gösterilebilir.

2.7. Dijital Oyunlarda Motivasyon Belirleyici Etmenler

Dijital oyunların belirli özellikleri oyuncuların oyunda kalma süresini arttırarak motivasyonlarını destekler niteliktedir. Dijital oyunların motive edici özellikleri oyunlarda kalma süresini arttırmaktadır. Yee, 2006 yılında oyuncuları motive eden özellikleri üç grupta ele almıştır.

- Başarı Bileşeni:

Yükselme: Oyun sırasında güç kazanmak, ödül almak, zengin olma ve itibar kazanma isteği.

Mekanik: Oyun içindeki performansı arttırmak amacıyla oyunun dinamiklerini çözmek.

Rekabet: Oyuncular arasında oluşan meydan okuma isteği.

- Sosyal Bileşen:

Sosyalleşme: Oyndaki diğer oyuncularla iletişim kurma isteği.

İlişki: Bulunulan ülkenin veya dünyanın farklı kesimlerinde yaşayan oyuncuların aynı saatlerde çevrimiçi olarak bir araya gelmeleri ve uzun süreli ilişkiler kurmalarına olanak tanınır.

Ekip Çalışması: Oyun içindeki gruplarda bulunmaktan keyif almak.

- Oyuna Dalma Bileşeni (Sürükleyicilik):

Keşif: Oyun sırasında bilinmeyen aramak, bulmak, bilinmezliği keyfetme isteği.

Rol Yapma: Oyuna uygun bir karakter oluşturup diğer katılımcılarla oyun esnasında doğaçlama olarak rol yapmak. Oynamak istedikleri karakterleri oynama şansı.

Kişiselleştirme: Oyuncuların oyun ortamını istedikleri gibi kendilerine uygun şekilde özelleştirmeleri.

Gerçeklerden Kaçma: Gerçek hayattaki stresli ortamların verdiği olumsuz duygulardan kaçış imkanı sağlama.

Yapılan araştırmalarda yaş ve cinsiyetinde önemli faktörler olduğu bulunmuştur. Erkeklerin oyun motivasyonlarında başarı bileşeni yüksek puan alırken, kadınlarda ise ilişki bileşeni yüksek puan almıştır. Yaş ile ilişkisine bakılınca ise cinsiyet farkı gözötilmeksizin yaş arttıkça oyun motivasyonları konusunda başarı bileşenlerinin azaldığı görölmektedir (Yee, 2006).

Ulusoy (2008), erkekler vakitlerini bilgisayar oyunlarında daha çok geçirirken, kızların ise vakitlerini daha çok okuyarak ve arkadaşlarıyla birlikte geçirmek istediği belirlenmiştir. Erkekler oyun türlerinden spor ve şiddet oyunlarını favori oyun seçerken, kızların ise yaratıcı oyunları, fantezi oyunlarını seçtikleri belirlenmiştir (Ögel, 2012, s. 56).

Kişilerarası etmenler açısından bakıldığında, düşük benlik, yalnızlık, utangaçlık problemlili oyun oynama davranışı ile pozitif yönlü ilişkilidir (Caplan, 2002).

Ryan ve diğerleri (2006), özerklik ve yetkinliğin, oyun oynama deneyimlerinin yoğunlaşmasıyla ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Özellikle duygusal sorunlar söz konusu olduğunda, dijital oyunların olumsuz duyguları hafifletmek ve onarmak için stratejiler sunduğu belirtilmektedir (Bowman & Tamborini, 2012).

2.8. Bağımlılık ve Dijital Oyun Bağımlılığı

2.8.1. Bağımlılık kavramı

Bağımlılık kavramı çok çeşitli tanımlamaları olan bir kavramdır. Bağımlılık, davranışsal veya maddesel olarak oluşabilir. “ *Bireyin herhangi bir madde veya alışkanlığa fiziksel ihtiyacı giderme ya da tedavi amacı olmadan aşırı şekilde eğilim göstermesi olarak ifade edilmektedir*” (Topan ve ark., 2020).

Bağımlılık, tehlikeli kullanımdan ayrılmalıdır. Tehlikeli kullanım, bireyin madde kullanımı sonucunda kendisine, çevredeki kişilere, kendi hayatına zarar verme durumudur. Madde kullanımı sonucunda kişi işine gitmeyebilir, eğitim hayatına devam etmez, başarısız iş hayatı gözlenebilir, aile ve çocuklarını ihmal edebilir, fiziksel bozulmalar görölebilir, kavga, tartışmalar gibi tekrar eden toplumsal birtakım sıkıntılar ile birlikte yasal sorunlar da ortaya çıkabilmektedir (Ögel, 2021).

DSM V (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)'te Madde Kullanım Bozuklukları başlığı altında bağımlılık tanı kriterleri belirlenmiştir. Tanı kriterlerine göre son bir yıl içinde belirtilerden en az ikisinin kendini göstermesi ve klinik açıdan işlevsellikte sıkıntılara yol açması gerekmektedir. Bu tanı kriterleri şu şekildedir.

- İstendiğinden daha büyük ölçüde veya uzun süreli kullanım.
- Kullanmak veya kontrol altında tutmak için istek ve sonuçsuz çabalar.
- Elde etmek, kullanmak, etkilerinden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayırmak.
- Kullanım için çok büyük istek duyma veya kendini zorlanmış hissetmek.
- Tekrar eden kullanım sonucu sorumluluklarını yerine getirememesi.
- Olumsuz etkilerine rağmen kullanmaya devam etmek.
- Kullanımdan dolayı günlük etkinliklerin bırakılması veya azalması.
- Tehlikeli olabilecek durumlarda dahi madde kullanmaya devam etme.
- Olumsuz bedensel veya ruhsal etkilerinin bilinmesine rağmen kullanmayı sürdürme.
- Tolerans geliştirme (İstenen etkinin ortaya çıkması için artan miktarlarda madde alımı, aynı miktarda maddenin sürekli kullanılması sonucu etkisinin azalması)
- Yoksunluk belirtileri (Terleme, titreme, halsizlik, bulantı, kusma vb.)

Bağımlılığın birçok bileşeni vardır. Bu bileşenler arasında; tolerans yani giderek artan miktarlarda madde alma isteği, yoksunluk belirtileri göstermek, başarısız bırakma girişimlerinin varlığı, zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etmek, zamanın büyük bir bölümünü madde bulmak veya davranışı gerçekleştirmek için harcamak, tasarladığından daha yüksek oranlarda kullanmak, kendini kontrol edememek, madde kullanım isteği duymak bağımlılığın bileşenleri arasında yer almaktadır (Ögel, 2021).

Bağımlılık kavramı iki kategoride ele alınabilir. Maddesel bağımlılıklar ve davranışsal bağımlılıklar adı altında incelemek mümkündür.

Maddesel Bağımlılık:

Bedene alındıklarında ruhsal, davranışsal ve bedensel birtakım değişikliklere neden olan psikoaktif kimyasal maddelerdir (Ögel, 2021).

Bu maddeler şunlardır:

- Tütün ve ürünleri
- Alkol
- Opiyatlar: Morfin, Eroin, Kodein, Metadon, Meperidin
- Amfetamin gibi uyarıcılar
- Kafein
- Uçucular: Tiner, Bali, Gazolin
- Esrar ve sentetik kannabinoidler
- Sedatif, Hipnotik ve Anksiyolitikler
- Fensiklidin (PCP)
- Halüsinojenler: LSD, Meskalin, Psilocybin

Alınan maddelerin miktarı, saflığı, kişinin kişilik özellikleri, yaş gibi faktörler maddenin kişi üzerindeki etkisinde değişkenlik gösterebilmektedir.

Davranışsal Bağımlılık:

Bağımlılık genellikle geçmiş dönemlerde alkol, madde ve nikotin olarak tanımlanmaktaydı. Araştırmalar son dönemlerde beyin ve beynin işlevi konusunda yapılan araştırmalarca davranışların da bağımlılığa yol açtığı belirlenmiştir (Ögel, 2021).

Bu bağımlılık türleri aşağıdaki şekilde incelenebilir.

- Kumar

- İnternet
- Alışveriş
- Egzersiz
- Akıllı Telefon
- Yeme
- Seks
- Güneşlenme
- Deri Çıkarma

2013 yılında DSM-5’de madde dışı bağımlılıklar yani davranışsal bağımlılıklar adı altında yeni bir alan oluşturulmuştur. DSM-5’de bağımlılık olarak geçse de davranışsal bağımlılıklar, “Madde ile İlişkili ve Bağımlılık Bozuklukları” şeklinde ifade edilmektedir. Bu bölümde halüsinojenler, esrar, alkol, opioidler, nikotin ve yatıştırıcı maddeler gibi madde kullanım bozukluklarını, madde olmayan davranışsal bağımlılık (kumar oynama bozukluğu) ile birlikte listelenmiştir. 2013’te gelen bu güncellemeyle davranışsal bağımlılıklar ilk kez alanda yer almıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.8.2. İnternet bağımlılığı

İnternet modern çağda her yerde kullanım alanı bulmaktadır. Evde, okulda, kafede, kütüphanede, iş yerinde ve daha birçok yerde kullanım alanı bulmaktadır. Modern çağın bir gerekliliği haline gelmiştir. Bu denli yaygınlaşmasıyla beraber doğru kullanımın göz ardı edilmesiyle bağımlılık kavramı gelişmeye başlamıştır.

İnternet bağımlılığın farklı tipleri pratikte gözlenmiştir. Her geçen gün de yenileri eklenmektedir. Aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir (Ögel, 2021).

- Pornografi
- Oyunlar

- Kumar
- Sosyal Medya
- Mesajlaşma

İnternet bağımlılığı tanımını yapan ilk kişi Goldberg'dir. 1996 yılında internet bağımlılığını 7 ana başlıklı tanı kriterleri ile tanımlamıştır. Bu kriterler arasında tolerans, yoksunluk, sık ve uzun süre internet kullanımı, bırakmak istemeye rağmen sonuç vermeyen çabaların varlığı, internet kullanıma uzun zaman harcama, internet kullanımı nedeniyle sosyal ve mesleki alanlarda işlevsellik kaybı, internet kullanımının yol açtığı fiziksel, psikolojik etkilerinin farkındalığına rağmen internette bulunmaya devam etme kriterleri yer almaktadır. Young ise 1996 yılında 8 ana başlıklı tanı kriterleri önermiştir. 1999 yılına gelindiğinde ise Griffiths bağımlı davranışı dikkat çekme, duygu durum değişiklikleri, tolerans, yoksunluk çatışma ve nüksetme kavramlarıyla tanımlamıştır. Griffiths'in internet için bağımlı davranış ölçütlerini şu şekildedir. 1.Dikkat Çekme, 2.Duygudurum değişiklikleri, 3.Tolerans, 4.Yoksunluk, 5.Çatışma, 6.Nüks (Özgecan & Darçın, 2021). 2010 yılında DSM-IV'te internet bağımlılığı kontrol edilemeyen internet kullanımı adı altında yenilemiştir. Ögel ise internet kullanımını çevrimiçi ortamlarda eylemleri kontrol edememe güçlüğü olarak nitelendirmiş ve beş özellikle tanımlamıştır.

- Kişinin internet kullanımını bırakmak istemesine rağmen bırakamaması
- İnternet kullanımının kişinin düşünce ve davranışlarını yönetmesi
- İnternet kullanımının olmadığı durumlarda hoş olmayan duygular hissetme
- İnterneti olumsuz duygulardan kaçmak için kullanma
- İnternet kullanımı nedeniyle başkalarıyla veya kendiyle çatışma durumu (Ögel, 2021).

İnternet bağımlılığı DSM-IV-TR'de yer almamaktadır. Shapira ve arkadaşları (2003) internet bağımlılığını dürtü kontrol bozuklukları kriterlerini esas alarak oluşturulması gerektiğini ileri sürmüştür (Shapira, ve diğerleri, 2003).

DSM-V'te "Internet Gaming Disorder" başlığıyla yer almaktadır. DSM-V kriterlerine göre 1 yıl içerisinde dokuz kriterden beş ve üzeri kriterin bulunması, klinik

anlamda işlevsellikte bozulmaların seyretmesi ve tekrar eden davranış örüntülerinin olması internet oyun oynama bozukluğu tanısının göstergesidir.

Ergenlerle yapılan araştırmalarda internetin aşırı kullanımı ergenlerin akademik başarısında düşüşe aynı zamanda kişisel gelişimlerinde olumsuz gelişmelere neden olduğu ortaya konulmuştur (Doğan ve ark., 2008).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2010 verilerine göre, 16-74 yaş aralığında, 2004 yılında %13,3 olan internet kullanımı, son 3 ay içerisinde 2010 yılında %37,6'ya ulaşmıştır. 2020 yılı verilerine bakıldığında 16-74 yaş aralığında bireylerdeki internet kullanımı %79,0 olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre incelendiğinde ise erkeklerde %84,7, kadınlarda %73,3 olduğu görülmektedir (TÜİK, 2020).

2.8.3.Dijital oyun bağımlılığı

Bir davranış bağımlılığı olarak tanımlanan oyun bağımlılığı tekrar eden davranış örüntüleri içerir, teknoloji bağımlılığının bir türü olarak kabul edilir ve internet bağımlılığı alt başlığında kategorize edilerek değerlendirilir.

Davranış bağımlılığı, zorlayıcı ve kontrol edilemeyen fiziksel ve psikolojik durumlar olarak tanımlanabilir. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili birçok terim kullanılmaktadır. Bunlar arasında, obsesif-kompulsif oyun oynama, oyun bağımlılığı, patolojik oyun oynama, problemli oyun oynama davranışları kullanılmaktadır (Hazar, 2016). Bu bozukluğun fark edilmesi diğer maddesel bağımlılıklara göre oldukça zordur. Belirtiler sıklıkla maskelenmektedir (Özgecan & Darçın, 2021).

2013 yılında DSM-V'in yayınlanmasıyla İnternet Oyunu Oynama Bozukluğu İleri Araştırma Gerektiren Durumlar başlığı altında değerlendirilmiştir ve tanı kriterleri önerilmiştir. DSM-V için önerilen tanı kriterleri aşağıdaki şekildedir.

Son 12 aylık dönemde en az 5'i ile karakterize olan klinik açıdan işlevsellikte bozulmalara ve strese yol açan süreğen ve tekrarlayıcı şekilde, sıklıkla diğer oyuncularla da içeren oyunlara katılmak için interneti kullanma durumu (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

- İnternet oyunları ile aşırı uğraşı

- İnternette uzaklaştığında çekilme belirtileri (kaygı, üzüntü vb.) gösterme.
- Tolerans gelişimi- internet oyunlarına katılmak için gerekli olan sürenin gitgide arttırılması ihtiyacı
- İnternet oyunlarına katılımı kontrol altına alabilmek için yapılan başarısız girişimler.
- İnternet oyunları nedeniyle, internet oyunları haricinde önceden ilgi duyulan hobi ve eğlenceli aktivitelere ilgi kaybı.
- Psikososyal problemlere yol açtığını bilmesine rağmen internet oyunlarının aşırı kullanımına devam edilmesi.
- İnternet oyunları için harcadığı süre ile ilgili olarak aile üyeleri, terapist ya da diğer kişileri kandırmak.
- İnternet oyunlarını olumsuz duygu ve duygulanımdan kaçmak ya da rahatlamak için kullanmak.
- Önemli bir ilişki, iş veya eğitim ya da kariyer olanağını internet oyunlarına katılmak için tehlikeye atmış ya da kaybetmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2018 yılında ise ICD 11’de ‘‘Davranışsal Bağımlılıklar’’ başlığında bir hastalık olarak sınıflandırmıştır. Revizyonunda, oyun üzerine bozulmuş kontrol oluşması, diğer faaliyetlere ilginin azalması ve bu ilginin oyuna artması, olumsuz fiziksel veya psikolojik bir çok sonucuna rağmen oyun oynamaya devam edilmesi ile karakterize olan bir oyun oynama davranışı modeli (‘‘dijital oyun’’ veya ‘‘video oyunu’’) olarak tanımlanır (World Health Organization, 2020).

Griffiths 2005 yılında arkadaşlarıyla yaptığı araştırmalar sonucunda dijital oyun bağımlılığı ile kumar bağımlılığını ilişkilendirerek yedi kriter öne sürmüştür.

Önem: Oyuna karşı gereğinden daha fazla zihinsel meşguliyet duymak.

Tolerans: Oyunda kaldığı süreyi giderek arttırması durumu.

Yoksunluk: Oyun oynama davranışı ortadan kalktığı veya aniden kesildiği zaman ortaya çıkan hoş olmayan duygular yada fiziksel tepkiler.

Duygu Durum Değişiklikleri: Oyuncu gerçek hayatta yaşadığı deneyimleri ve duyguları oyun oynayarak düşünmemeyi seçme durumu ve oyun oynama sıklığını giderek arttırması.

Nüksetme: Oyun oynamayı bırakmaya, sürdürmemeye yönelik kontrolde başarısız girişimler.

Çatışma: Yakın çevresiyle veya kendisiyle çatışma hali. Bu nedenle çevresine yalan söyleme durumu.

Problemler: Tüm psikolojik veya fizyolojik belirtilerin varlığına rağmen oyunu sürdürmeye devam etme (Griffiths & Davies , 2005).

Oyun oynama bağımlılığının yaş ve cinsiyet oranlarına bakıldığında yapılan araştırmalarda daha çok genç grup erkeklerde görüldüğü belirlenmiştir. Erkekler daha çok bilgisayarlarda oyun oynarken kadınlar sosyal medyada vakit geçirmeye yatkındır (Özgecan & Darçın, 2021).

2.8.4. Dijital oyunların etkileri

Dijital oyunlar her yaş ve cinsiyetten herkese hitap eden bir aktivitedir. İnsanlar zamanlarının çoğunu bilgisayarlarda geçirebilmektedir. Bu nedenle dijital oyunların olumlu ve olumsuz birtakım özellikleri ortaya çıkmaktadır.

Dijital oyunların kişide yorgunluğu aynı zamanda stres tepkilerini azalttığı, boş zamanları değerlendirdiği, eğlenceye neden olduğu, kişide ki özgüveni geliştirdiği belirtilmektedir. Eğitim içerikli olan oyunların öğrenmeyi kolaylaştırdığı, ders başarısını arttırdığına yönelik artış gözlemlendiği, sosyal ortamlara katılımı olumlu etkilediği, olumsuz düşünce, duygu ve davranışlarda azalma gözlemlendiği, empati ve yardımlaşma duygularında artış olduğu gözlenmiştir (Yalçın Irmak & Erdoğan, 2016).

Dijital oyunların olumsuz etkilerine bakıldığında ise hem fiziksel hem de psikolojik etkilerini öne süren araştırmalar vardır. Fizyolojik açıdan bakıldığında uzun saatlerce sabit durma sonucunda obezite görülmesi, kas ve iskelet sisteminde sağlık problemleri ortaya çıkarmaktadır (Karaduman & Aciyan, 2020). Şiddet içeren oyunları oynama sonucu şiddet davranışlarında bulunma, yetersiz uyku nedeniyle uykusuzluk belirtileri

gösterme, düşmanca duygularda artış gözlenmesi, saldırganlık, yalnızlık, anksiyete belirtilerinin görülmesi dijital oyunların olumsuz etkileri arasında yer almaktadır (Yalçın Irmak & Erdoğan, 2016).

2.9. Aleksitimi Kavramı

2.9.1. Tanım ve özellikler

Aleksitimi, duygularla ilişkili bir kavram olarak bilinmektedir. Bu kavram Yunanca kökenlidir. Sifneos tarafından literatüre kazandırılan aleksitimi, Yunancada a: eksiklik, lexis: kelime, thymos: duygu kelimelerinin birleştirilmesinden oluşmaktadır (Sifneos P. E., 1973). Türkçe'ye Dereboy tarafından 1990 yılında "duygular için söz yoksunluğu" olarak çevrilmiştir (Dereboy İ. F., 1990).

Aleksitimik kişilerde gözlenen özellikler arasında, duygularını isimlendirme ve ifade etme de güçlük, bedensel duyuların ayırt edilmesinde güçlük, empati yoksunluğu, duyguları ifade edememe, fantezi dünyasının fakirliği, somut düşünce eğilimi gözlenmiştir (Taylor ve ark., 1984).

Psikosomatik yönelime sahip Ruesch, aleksitimik özellikleri olan psikosomatik hastaları, sözel olarak ifade edemedikleri duyguları bedensel olarak ifade etmeye eğilimli olduklarını bu nedenle de "çocuksu kişilik" tanımını uygun bulmuştur (Ruesch, 1948).

Sifneos ve arkadaşları psikosomatik hastalara dayanan gözlemlerinde aleksitimik özellikleri aşağıdaki şekilde açıklamıştır;

- Tıbbi hastalıklardan bağımsız fiziksel belirtilerini sınırsız tanımlanmasında yakınmalar.
- Gerginlik, sıkıntı, sinirlilik belirtileri gösterirler.
- Hayal kurmada, düşünce içeriğinde sınırlılık, önemsiz ayrıntılarla fazlaca meşgul olma durumu.
- Duyguları tanımlamada uygun kelimeleri bulmada güçlük.
- Taklitçi davranışlar, üzüntüye bağlı olmayan ağlama.
- Nadir hayal kurma.

- Kişilik yapılarında narsizim, pasif agresyon, pasif bağımlı ve psikosomatik bulgular olabilir.
- Güdülerıyla hareket etme.
- Sosyal, eğitim, ekonomi ve kültürel alanlarda anlamlı ilişkileri yoktur (Sifneos ve ark., 1977).

Aleksitimik özelliklerin başlarda sadece psikosomatik hastalarda görüldüğü düşünülmekteyken yapılan araştırmalar sonucunda aleksitiminin, madde kötüye kullanım bozukluğu, depresyon, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları gibi diğer psikolojik bozukluklarla da görüldüğü gösterilmiştir (Bankacı ve ark., 2001).

Freyberger aleksitimi kavramını birincil ve ikincil aleksitimi şeklinde açıklayarak kavrama açıklık getirmeye çalışmıştır. Birincil aleksitimi psikosomatik hastalarda bedensel bir takım bozuklukların ortaya çıkmasını sağlayan uzun süreli bir kişilik özelliği iken, ikincil aleksitimi ise ağır stres ile çalışan, üzücü bir olay sonucunda travma yaşayan kişilerde ortaya çıkabilen, geçici veya kalıcı bir savunma düzeneği olarak tanımlamıştır (Freyberger, 1977).

Aleksitimi kavramı Taylor ve arkadaşları tarafından 4 bileşenle incelenmiştir.

1. Duyguları tanımlamada, ayırdına varma ve ifade etmede güçlük
2. Hayal kurma, düşsel (fantezi) yaşantıda kısıtlılık
3. İşevuruk – işlemsel düşünme
4. Dışa odaklı-uyum sağlamaya yönelik bilişsel tarz (Taylor ve ark., 1997).

2.9.1.1. Duyguları tanımlama, ayırdına varma ve ifade etme güçlüğü

Aleksitimik bireylerin en belirgin özelliği arasında duyguları tanımlama, ayırdına varma ve ifade etme güçlüğü yer alır (Sifneos P. E., 1973). Aleksitimik birey sık sık duygularının sözselsel ifadesinde zorluk çeker bu nedenle de konuşmaları tekrar eder niteliktedir (Lesser, 1981). Duygularını tarif ederken genellikle rahatlama ve rahatsız

olma gibi basit kelimeleri kullanabilmektedirler (Erden, 2005). Aleksitimik bireylerin kısıtlı duygusal yaşamları olması, donuklukları, sıkıcı veya duygusuz olarak tanımlanmaları aleksitimik kişilerin duygusal olarak yoksun olduklarını ifade etmemektedir (Sifneos, 1988). Aleksitimik bireyleri olumlu duygulardan daha çok olumsuz duyguları deneyimleyip yansıtır. Kendilerinin duygularını anlamlandırmakta ve empati kurmakta zorluk çekerler (Kyrstal, 1979).

2.9.1.2. Hayal kurma, düşsel(fantezi) yaşantıda kısıtlılık

Aleksitimik bireylerin hayal ve fantezi kurma konusunda gelişmiş değillerdir. Kurdukları hayaller duygulardan yoksun ve renksiz hayaller olarak ifade edilir. Hayal kurmanın aleksitimik bireyler için bir zaman kaybı olarak görüldüğü belirtilmiştir. Yetişkinlik dönemlerine bakılan araştırmalarda aleksitimik kişilerin hiç hayal kurmadığı belirtilmektedir (Lesser, 1981).

2.9.1.3. İşlemsel – İşe Dönük Düşünme Eğilimi

Aleksitimik kişiler çevreleri tarafından genellikle uyumlu ve toplumsal ilişkileri sorunsuz çözen kişiler olarak görülmektedir (Taylor, Bagby, & Parker, 1991). Aleksitimik bireyler iç dünyalarından uzaktır ve duygulardan izoledir. Duygularını tanımlayamadıkları ve empati kuramadıkları için çevreleri tarafından uyumlu hayatlarını sürdürürler. Bu bireyler sorunlara karşı somut ve kesin çözümler üretirler bu çözüme doğru yönelirler. Ancak problemin ana nedeni ile ilgilenmezler yüzeysel cevaplar ile ilgilenmeyi tercih ederler (Sifneos, 1988).

2.9.1.4. Dışa odaklı- uyum sağlamaya yönelik bilişsel tarz

Aleksitimik bireyler yapılan çalışmalarda dışa dönük oldukları için faydacı ve uyum sağlayan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Taylor ve ark., 1991). Bu sebeple de çevreleri tarafından sorunsuz uyumlu kişiler olarak görülmektedirler. Ancak 1982 yılında Mc Dougall, aleksitimik kişilerin bu özelliğini “yalancı normallik” olarak tanımlamıştır.

2.10. Kuramsal Yaklaşımlar

Aleksitimi kavramının birincil ve ikincil olarak ayrılması üzerine, iki durum için de araştırma yapılmasının gerekliliğini ortaya koymuş ve bu alanda çalışmalar hızlanmaya başlanmıştır (Sifneos P. E., 1996). Bu sayede farklı bakış açıları ortaya gündeme getirilmiştir.

2.10.1. Psikanalitik bakış

Psikanalitik bakış acısı özellikle bebeklik ve çocukluk yaşamını temel alır. Krystal duyguları bedensel, ayrışmamış ve sözelleşmemiş yaşantılar olarak ifade eder. Duygulanımlar giderek gelişim göstermeye başlar, bedensellikten çıkar ve sözelleşmeye başlarlar. Bu süreç içerisinde bebeklik ve yetişkinlik travmaları önemli yer tutar. Bebeklik travması durdurucu özellik gösterirken, yetişkin travması geriletici özellik gösterir (Dereboy F. İ., 1990).

2.10.2. Sosyal öğrenme- Davranışçı yaklaşım

Sosyal öğrenme teorisine göre aleksitimi, çocuklukta duygu ve düşüncelerin ifade edilmesinin engellenmesi ve bastırılması sonucu gelişmektedir. Aleksitimi sosyokültürel ortamdaki öğrenmeler sonucunda ortaya çıkmaktadır (Epözdemir, 2012).

Lesser'a göre aleksitimik özellikler kişinin sosyo-kültürel çevresindeki öğrenme geçmişine bağlı olarak gelişir. Lesser yaptığı araştırmalarda sosyoekonomik durumu düşük olan kişilerin aleksitimi seviyelerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Lesser'in çalışmalarında batı kültürleri duygularını ifade etme konusunda sözelleştirmede sağlıklı tutum sergilerken, doğu kültürleri duygularını ifade etmekte sözelleştirmeyi olumlu karşılamamaktadır (Lesser, 1981).

2.10.3. Bilişsel yaklaşım

Bilişsel kurama göre aleksitimik özelliklerin gelişimi duyguların ifade edilmesinde bilişsel gelişim süreçlerinin etkili olmasıdır. Bilişsel çarpıtmalar kişilerin duygularının hangi yönde gelişim göstereceğini belirlemektedir. Lazarus'a göre bilişsel değerlendirme duyguların temelindedir. Bilişsel değerlendirmeler basitten karmaşığa doğru değişen aşamalara ayrılır. Aleksitimik bireylerde bilişsel değerlendirmeler ilkel düzeyde olup, sembolik ve sözsüz olarak yapılmaktadır (Koçak, 2002).

Bilişsel teoriye göre duygu düzenleme becerileri, bilişsel yetenekler olgunlaştıkça gelişir. Bu nedenle, bilişsel gelişimin alt aşamasında sıkışmış bireylerin duyguları ayırması ve fiziksel niteliklerle ifade etmesi zordur (Bowlby, 1988).

2.10.4. Nörofizyolojik yaklaşım

Aleksitimi için nörofizyolojik alanda yapılan ilk çalışma komissürotomili hastalarıyla yapılmıştır. Aleksitimili bireylerin beyin sağ ve sol yarımküreleri arasında kopukluk olduğu düşünülmektedir. Aleksitimi kavramını beyin hareketlerinin engellenmesi nedeniyle bilinçli duygusal yaşantıların oluşmaması olarak tanımlanmaktadır (Kano & Fukudo, 2013).

Ruesh ve McLean'in araştırmalarına göre ise, aleksitimi duygusal bilginin hipokampal bölgelerden neokortekse iletilmesinde yaşanan sorunlar nedeniyle oluşmaktadır (Lesser, 1981).

2.11. Dijital Oyun bağımlılığı ve Aleksitimi

Aleksitimi ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Aleksitimi genellikle duyguları tanıyamama, duyguları tanımada güçlük şeklinde ifade edilen bir terimdir. Dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili araştırmalara bakıldığında ise şu şekildedir;

Irmak (2021), genç yetişkinlerde dijital bağımlılık düzeyleri ve aleksitimi ilişkisini incelediği tez çalışmasında, 18-30 yaş toplam 305 kişiyle aleksitimi ve dijital oyun

bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Aleksitiminin ve dijital oyun bağımlılığın alt ölçeklerinin incelendiği araştırma da aleksitimi alt ölçeklerinden duyguları tanımlama ve bedensel duyuları tanımlama ve ayırt etme alt ölçekleriyle, dijital bağımlılık alt ölçeklerinden aşırı kullanma, nüksetme, hayat akışını engelleme, duygu durumu arasında pozitif ve zayıf ilişki tespit etmiştir (Irmak, 2021).

Ercengiz, 294 ergenle, ergenlerde aleksitimi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği tez çalışmasında, aleksitimi ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir (Ercengiz, 2020).

Taş ve Güneş, 321 kişi ile 8-12 yaş grubu arasında gerçekleştirdiği çalışmada; bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal kaygı arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. Yaş, cinsiyet, aleksitimi ve sosyal kaygı, bilgisayar oyun bağımlılığını %24,1 düzeyinde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada en güçlü yordayıcının ise aleksitimi olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre ise aleksitiminin çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığını yüksek oranda etkilediği gözlemlenmiştir (Taş & Güneş, 2018).

Yavuz ve arkadaşları, İstanbul ilinde 664 ergenle yaptığı araştırma sonuçlarına göre duyguları tanımlama, ifade etme ve üst biliş problemlerinin ele alınmasıyla, dijital oyun bağımlılığı tedavisinde tedavide ki başarıyı artırıcı rol oynadığını tespit etmişlerdir (Yavuz, ve diğerleri, 2019).

Arcan ve Yüce, 381 üniversite öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışmada, internet bağımlılığı ile ilişkili tüm değişkenlerin internet bağımlılık puanlarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılık puanlarının yüksek olan katılımcılardan oluşan grubun, internet bağımlılık puanı düşük olan katılımcılara kıyasla yalnızlık ve aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Artan internet kullanımının süresinin aleksitimi ve internet bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki olduğuna yönelik bulgular ortaya çıkmıştır (Arcan & Yüce, 2016).

Yapılan literatür taramaları sonucunda aleksitimi ile dijital oyun bağımlılığı arasında ilişki olduğuna yönelik araştırma sonuçları elde edilmiştir.

2. 12. Bağlanma Stilleri

2.12.1. Bağlanma kavramı

İnsan topluluk olarak yaşamını sürdüren ayrıca diğer kişilerle sosyalleşme gereksinimi içinde olan bir organizma olarak tanımlanabilir. İnsanın sosyal olarak ilişki arayışında olması ve bunun duygusal bir boyutta olması bağlanma kavramı olarak ifade edilebilir (Soysal ve ark., 2005). Bağlanma, bebek ile anne veya birincil bakım veren kişi ilişkisiyle gelişen, bebeğin birincil bakım veren kişi ile yakınlık arayışıyla kendisini gösteren, yoğunlukla stres durumlarıyla öne çıkan, güçlü ve sürekliliği ile ön plana çıkan bir bağ olarak ifade edilmektedir (Soysal ve ark., 2005). Bu sebeple, bağlanma ilişkisinde anne veya birincil bakım verenin rolü önemli yer tutar (Bowlby, 1973).

2.12.2. Bağlanma kuramı ve tarihçesi

Bağlanma kuramının gelişmesinde birçok kuramcının rolü vardır. Bunlar arasında, John Bowlby, Harlow, Margaret Mahler, Heinz Kohut, Karen Horney, Mary Ainsworth, Melaie Klein, Winnicott gibi isimler yer almaktadır. Bağlanma kuramının kurucusu olarak bilinen John Bowlby aslında nesne ilişkileri kuramcılarının öğrencisidir.

Nesne ilişkileri kuramcılarına göre, insanların arasındaki ilişkiler içselleştirilmiş imgelere dönüştürülerek yaşanmaktadır. Çocuklar gelişimleri esnasında ilişkili oldukları bireyleri içselleştirmenin ötesinde ilişkileri de içselleştirmektedirler. Nesne ilişkileri kuramcıları da bu sebeple erken çocukluk yaşantılarına önem vermektedir ayrıca ebeveyn çocuk ilişkisini ise ön planda tutmaktadır (Burger, 2006).

Bowlby Tavistock Kliniği'ndeki çocuklarla yaptığı araştırma da burada yaşayan suçlu erkek çocukların yaşamış olduğu uzun ayrılıklar ve kayıplar sebebiyle ileri ki yaşantılarında gelişen bozukluklar ayrıca nevrozların da çocukların psikolojik sağlığında etken olduğunu belirlemiştir. Bowlby araştırmalarında birincil bakım veren kişinin yokluğu ile duygusal ilgisizlik arasında ilişki saptamıştır (Holmes, 1993). Bowlby'e göre bağlanma yaşamın ilk anlarında gelişmeye başlar fakat sonraki süreçlerde olumlu veya olumsuz olarak etkilenir ve yaşam süresince sosyal anlamda birlikteliklerin zeminini oluşturur (Bıyıklı, 1995). 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü Bowlby'i Londra'da yaşayan evsiz çocukların ruh sağlıkları üzerine tebliğ hazırlaması istenmiştir. Böylelikle bağlanma kuramının gelişimine zemin hazırlanmıştır. 1944 yılında Bowlby'nin 'Kırk dört çocuk

hırsız: kişilikleri ve yaşamları'' çalışması sonucunda Dünya Sağlık Örgütü Raporu birincil bakım verenin yokluğunun çocuk yaşamının ilk üç senesinde fiziksel aynı zamanda ruhsal bir takım hastalık riskine neden olduğunu belirtiyordu (Holmes, 1993).

Harlow'un çalışmaları, Bowlby'nin yaptığı araştırmaların temelini oluşturmaktadır. Harlow'un çalışmalarının sonucuna göre birincil bakım veren ve çocuk arasında oluşan sevgi çocuğun gelecekteki yaşantısına büyük katkı sağlamaktadır. Diğer kişilerle güven bağının oluşmasının temeli burada yatmaktadır.

Bağlanma kavramının kuramsal hale gelmesinde neo-analitik kuramcılar (Margaret Mahler, Heinz Kohut, Karen Horney ve John Bowlby) rolü vardır. Kuramcılar Fried'dan farklı olarak bilinçdışı olayları yönetici güç olarak görmemekle birlikte cinselliği de hayatın merkezi olarak görmemektedirler.

Bağlanma teorisinin gelişmesindeki diğer bir önemli kişi Mary Ainsworth'dur. 1960 yıllarının başında Bowlby ile çalışarak Bowlby'nin görüşlerini aktarmıştır. Bowlby'nin sonuçlarından daha fazlasını ortaya koyan sonuçlar saptamıştır. Ainsworth'a göre bağlanma sistemi insanlarda doğuştan var olur. Birincil bakım verenin çocuğun yanında olmasıyla çocuk kendini güvende hissederek çevresine ilgi göstermeye başlayacaktır. Bağlanma kuramının işlemsel tanımını yapan kuramcı ise Ainsworth'dır (Ainsworth, 1989).

Ainsworth 1960 yıllarında John Hopkins Üniversitesi'nde bebekler üzerine çalışmalar yapmıştır. Bir oyun odası içerisinde bebek ve birincil bakım veren kişileri gözlemlemiştir. Bu deneyi Ainsworth ''Yabancı Durum Testi'' olarak adlandırmıştır. Birincil bakım veren kişi ve bebek için yedi farklı aşamaya tabi tutulan bebeğin bağlanma özelliği hakkında araştırma yapılmıştır. Bu aşamada bebek ile birincil bakım veren kişi arasında iki anın önemine dikkat edilmiştir. Birinci an bakım verenden ayrılma anı ikinci an ise bakım veren ile buluşma anıdır. Bu tepki anları için Ainsworth 3 temel kavram ortaya atmıştır. Bunlar güvensiz bağlanma ya da kararsız, güvenli ve kaçınan bağlanma olarak adlandırılmıştır (Tüzün & Sayar , 2006).

2.13. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma

2.13.1. Bebeklik ve çocukluk döneminde bağlanma

Bağlanma birincil bakım veren kişinin veya annenin aynı zamanda çocuğun gereksinimlerinin yerine getirilmesine bağlı olarak gelişen karşılıklı bir ilişkidir. Dünyaya yeni gelen bebeğin beslenme, temizlenme aynı zamanda korunmaya gereksinimi vardır. Bebeğin bu ihtiyaçlarını birincil bakım veren kişi veya anne mutluluk ve doyumla yerine getirir. Bu sayede ikisi arasında bağ gelişmektedir (Akdağ, 2011).

Ainsworth yeni doğmuş bir bebeğin birincil bakım verenine hemen tam bir bağlanma gerçekleştirmediğini, ancak aşamalar halinde bağlanma oluşturmaya başladığını belirtmiştir. Bu bağlanma nedeniyle bebek, ayrılma gerçekleştiği durumda reddetme davranışını sergilediğini belirtmiştir. Bu reddetme davranışı, bağlanmanın oluşmaya başladığını bildirmektedir (İlaslan, 2009).

Bebeklik ve çocuklukta gerçekleşen bağlanma tipleri yaşam boyunca kişinin ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır. Akdağ bağlanma süreçlerinde etkili olan faktörleri şu şekilde sıralamıştır.

Çocukluk Kişilik Özellikleri:

- Doğum öncesi ve sonrası süreçler
- Nörolojik ve hormonal işlevler
- Genetik aktarım
- Cinsiyet
- Mizaç Özellikleri
- Motor ve bilişsel faaliyetler

Aile Sistemi:

- Annelik ve babalık rollerinin benimsenmesi
- Annelik ve babalık rollerinin benimsenmesi, ebeveynleriyle kurdukları bağlanma stilleri ilişkisi, gelişim seviyeleri, eğitim, iş ve mizaç özellikleri
- Anne babanın sağlık durumları

- Ebeveyn sorumluluklarının yerine getirilmesi (ilgi, sevgi, maddi destek)
- Aile büyükleri ve çevrenin ilgisi

Sosyokültürel Etkiler:

- Kültürel değerler
- Cinsiyet rolleri
- Etnik kökenleri
- Eğitim seviyeleri
- İşsizlik oranları
- Komşuluk ilişkileri
- Etkin güç kaynakları (medya, politika, din, teknoloji)
- Tarihsel yapı (sosyal çevre, savaş, barış, ekonomi) (Akdağ, 2011).

2.13.2. Ergenlik döneminde bağlanma

Ergenlik kelimesi latin kökenli olup ‘‘adolescere’’ kelimesinden türemiştir. Anlamı ise ‘‘yetişkinliğe doğru büyüyen’’ olarak çevrilmektedir. Psikoloji literatürüne ergenlik dönemi kavramını getiren Stanley Hall bu kavramı insan ilkeliliğinden uygarlığa geçiş olarak tanımlar (Kulaksızoğlu, 2012).

Ergenlik çalışan sosyal araştırmacılar ergenlik yaşlarını kategorize etmektedir. 10-13 yaş arasını erken ergenlik, 14-17 yaş arasını orta ergenlik, 18-22 yaş aralığını ise ileri ergenlik olarak tanımlamaktadır. Ergenlik aşamasında görülen biyolojik, bilişsel ve toplumsal değişimler ergenlik dönemindeki temel değişimler olarak adlandırılmaktadır ayrıca bu değişimler evrensel olarak adlandırılıp tüm ergenler de görülmektedir (Steinberg, 2007).

Erikson’un psikososyal gelişim kuramı incelendiğinde ergenlikle ilgili Erikson ‘‘kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası’’ dönemine ergenliğin etkilerini açıklamıştır. Ergen kişi, ilk yaşantılarında çevresi ile sağlıklı ilişkilerle birlikte umut ve güven duygusu edinir. Ergenlik döneminde ise o zamana kadar edindiği grup ve sosyal çevresinde

güvenilir ilişkilerle kimlik duygusunu edinmeyi amaçlar. Diğer kişilere ve inandığı çevresine bağlılığını kanıtlamaya çalışır. Bu sayede ergen kişi bebeklik döneminde edindiği güvenli bağlanma stilini bu evrede yaşayarak kimlik bütünlüğünü oluşturmayı hedefler (Arı, 2005).

Bağlanma ilişkileri her bireyle farklılık göstermektedir. Anne ve baba ile kurulan bağlanma ilişkileri ergenlerde farklılık göstermektedir. Anne ve babanın ergenlerin gelişim dönemlerinde farklı biçimlerde katkıları olduğu belirtilmektedir. Ergenler anneleriyle daha fazla vakit geçirdikleri için duygu paylaşımları daha fazla olmaktadır bu nedenle anne ile duygusal bağlılık daha yüksek iken, baba ile ilişkilerde davranışsal anlamda bağlanmalar daha yüksektir (Akdağ & Senem, 2011). Bebeklik döneminde yakınlık duygusu ön plandayken ergenlik dönemine gelindiğinde kaygı, korku ve duygu paylaşımı ön plandadır (Andiç, 2013).

2.13.3. Yetişkinlik döneminde bağlanma

Bağlanma sadece bebeklik ve çocukluk dönemiyle sınırlı olmayıp yaşam süresince devam eder. Yetişkinlikte bağlanmanın çocuk ve ergen bağlanmasından farkı birincil bakım verenle olan bağlanmanın artık eşiyle olmasıdır. Davranış sistemlerinin etkilenmesi açısından sorumluluğun olmaması ve cinsel ilişki içermemesi nedeniyle çocuk ve ergen bağlanmasından ayrılmaktadır (Kesebir ve ark., 2011).

Ainsworth arkadaşlarıyla üçlü bağlanma sistemini yetişkinlerde bağlanma ilişkilerine de uyarlamıştır. Ainsworth ve arkadaşları güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma stili olmak üzere üç çeşit bağlanma stili tanımlamıştır. Güvenli bağlanmaya sahip kişiler; çevresindeki kişilerle rahatlıkla ilişki kurar ve bağlanır. Terk edilmeye yönelik kaygılar yaşamazlar. Kaçınan bağlanmaya sahip kişiler; insanlara bağlanmak ve yakınlık duymak konusunda huzursuzluk duyarlar. Kendilerini güvenilir tek kişi olarak görürler ve yakın ilişkilerden uzak dururlar. Kaygılı-kararsız bağlanmaya sahip kişiler; diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmayı çok isterler fakat terk edilme ve reddedilme korkuları yaşadıkları için yakın ilişki kuramazlar. Başkalarına kendilerinden daha fazla güvenirler (Hazan & Shaver, 1987).

Bartholomew ve Horowitz, dörtlü baēlanma modeli ortaya koymuştur. Bu modele göre, birey kendi veya diēer kişinin benliēini olumlu veya olumsuz olarak tanımlamasıyla ele alınan bir modeldir (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Güvenli Baēlanma Stili; Bu baēlanma stili olumlu benlik – olumlu diēerleri algısıyla oluşmaktadır. Çevreleriyle rahatlıkla ilişki kurarlar (Bartholomew & Shaver, 1998).

Kayıtsız Baēlanma Stili; Bu baēlanma stilinde olumsuz başkaları – olumlu benlik kayıtsız baēlanmayı oluşturur. Kişilerin diēerlerinden sıklıkla olumsuz beklentileri olduēu için yakınlık kurmaktan kaçınmaktadırlar (Bartholomew & Shaver, 1998).

Saplantılı Baēlanma Stili; Bu baēlanma stili olumlu diēerleri – olumsuz benlik algısıyla oluşmaktadır. Diēer insanların onay ve güvenini alma konusunda kaygılıdırlar. Diēer insanlar onları olumlu deēerlendirse bile deēersizlik duygusunu yaşamaktadırlar. Saplantılı baēlanma stiline sahip kişiler öz deēerlilik ve kişisel yeterlilik arayışındadırlar (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Korkulu Baēlanma Stili; Bu baēlanma stili sahibi kişiler olumsuz diēerleri – olumsuz benlik örüntüsüne sahiptir. Diēer insanların kabul ve onayını alma ihtiyaı içindedirler ve saplantılı baēlanma stiliyle benzerlik gösterirler. Reddedilme ve kaybetme korkuları nedeniyle diēerleriyle yakınlık kurmaktan kendilerini alıkoyarlar. Diēer insanları güvenilmez ve reddeden olarak düşündükleri için sevilmemeye, deēersizlik duyguları korkulu baēlanma stilindeki kişilerde görülmektedir (Bartholomew & Horowitz, 1991).

2.14. Dijital Oyun Baēımlılıēı ve Baēlanma Stilleri

Dijital oyun baēımlılıēı ve baēlanma stilleri ile yapılan araştırmalar incelendiēinde, baēlanma ile dijital oyun baēımlılıēı arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda araştırmaya rastlanmıştır.

Odacı ve ıkırıcı 380 katılımcıyla gerçekleştirdikleri, niversite ērencilerinde cinsiyet, baēlanma stilleri ve öznel refah açısından sorunlu internet kullanımları adlı makale de problemli internet kullanımı anlamlı bir şekilde kayıtsız ve saplantılı baēlanma stilleri ile pozitif yönde ilişkili olduēu tespit edilmiştir. Güvenli baēlanan kişilerde ise diēer baēlanma stillerindeki kişilere oranla problemli internet kullanımının daha az olduēu tespit edilmiştir (Odacı & ıkırıcı, 2014).

Şenormancı ve arkadaşları, araştırmasında internet bağımlılığı tanısı konulmuş 30 erkek hasta ile sosyodemografik yapıları benzer 30 erkek kontrol grubunu ele almıştır. İnternet bağımlılığı olan hastalarda bağlanma ve aile işleyişi araştırmasında internet bağımlılarında kontrol grubuna göre daha yüksek depresyon düzeyi, kaygılı bağlanma ve daha olumsuz aile işlevselliği olduğu tespit edilmiştir (Şenormancı ve ark., 2014).

Çakmen, 401 katılımcıyla, ilkokul üç, dört ve beşinci sınıf öğrencilerinin bağımlılık eğilimleri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen yüksek lisans tezinde, anne baba tutumları ile öğrencilerin bağımlılık eğilimleri arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Otoriter anne baba tutumları ile öğrencilerin bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Çakmen, 2004).

Yiğit, 5, 6, 7, 8. Sınıf öğrencileri ve aileleriyle gerçekleştirdiği ve konusu çocukların dijital oyun bağımlılığı ve ailelerinin bazı değişkenler açısından incelediği yüksek lisans tezi sonucuna göre, dijital oyun bağımlısı çocukların anne ve babalarının dijital oyun bağımlısı olan çocuklarına daha az ilgi gösterdikleri, çocuklarıyla iletişim güçlükleri çektikleri ve hafif veya ağır şiddet uyguladıkları tespit edilmiştir (Yiğit, 2017).

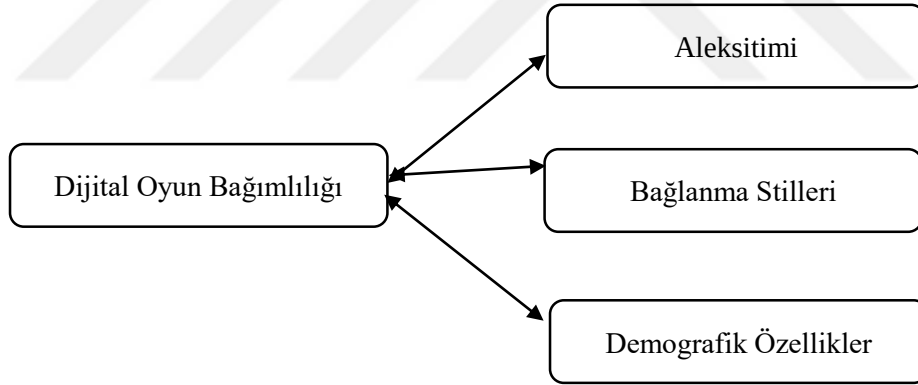
Araştırma bulguları incelendiğinde dijital oyun bağımlılığının aile ilişkileri ve bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu görülmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın tipi, modeli, hipotezleri, evren ve örnekleme ile verilerin toplanması ve analizi hakkındaki bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Tipi ve Modeli

Dijital oyun bağımlılığının aleksitimi ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma kesitsel tipte bir araştırmadır ve araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2016), ilişkisel tarama modelini iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve birlikte değişim mevcutsa bu değişimin derecesini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modeli olarak açıklamaktadır. Araştırma modeli Şekil 1’deki gibi oluşturulmuştur.



Şekil 1: Araştırmanın modeli

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2022 yılı içerisinde İstanbul’da yaşayan 14-65 yaş arasında dijital oyun oynayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise daha çok oyuncuların kullandığı sesli iletişim uygulaması olan “Discord” üzerinden toplamda 250 kişiden oluşmaktadır. Basit rastgele örneklemede birimlerin seçimi ana kütlelerin tamamı içerisinde tamamen rastgele yapılmaktadır (Tuna, 2016).

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri çevrimiçi (online) olarak uygulanan anket yöntemi ile toplanmıştır. Bunun için, araştırmacı tarafından farklı iletişim araçları kullanılmış ve 14-65 yaş arasında bulunup çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden bireylere ulaşılmıştır. Ankette toplam 4 bölüm yer almıştır. Bu bölümlerde yer alan form ve ölçekler şunlardır:

1. Sosyodemografik Bilgi Formu
2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20)
3. Dijital Oyun Oynama Ölçeği Kısa Formu (DOBÖ-7)
4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (BSÖ)

3.3.1. Sosyodemografik bilgi formu

Sosyodemografik Bilgi Formu'nda katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, kaçınıcı kardeş oldukları, ebeveynlerinin birlikte yaşayıp yaşamadığı, medeni durumları, eğitim durumları, günlük dijital oyun oynama süreleri, en çok tercih ettikleri oyun türü ve daha önce psikiyatrik bir yardım alıp almadıkları ile ilgili çoktan seçmeli ve açık uçlu toplam 9 soru yer almıştır (Ek-1).

3.3.2. Toronto aleksitimi ölçeği (TAS-20)

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20), Bagby ve arkadaşları (1994), tarafından geliştirilmiş ve Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için yazarlardan birisi olan Köse'den yazılı olarak izin alınmıştır (Ek-2).

Ölçekte toplam 20 madde bulunmaktadır. Ayrıca bu 20 madde; duygularını tanımada güçlük (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14. Maddeler), duygularını söze dökmede güçlük (2, 4, 11, 12, 17. Maddeler) ve dışa vuruk düşünme (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20. Maddeler) olarak adlandırılan 3 alt boyuta ayrılmaktadır. 5'li Likert tipte hazırlanmış olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100'dür. Ancak puanlar hesaplanırken 4,

5, 10, 18, 19. Maddeler olmak üzere toplam 5 maddede ters kodlama yapılmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması ile katılımcının aleksitimi düzeyi artmaktadır. Ayrıca ölçeğin kesim puanı 61 ve üzeri olarak belirlenmiştir. 61 ve üzeri puan alan katılımcıda aleksitimi varlığına karar verilmektedir.

Bu çalışmada, ölçeğin güvenirliği Cronbach Alpha analizi ile test edilmiş ve güvenirlik; ölçek genelinde 0,791, duygularını tanımada güçlük alt boyutunda 0,875, duygularını söze dökmede güçlük alt boyutunda 0,645 ve dışa vuruk düşünme alt boyutunda 0,734 olarak bulunmuştur. George ve Mallery (2010) tarafından 0,60 ve üzeri değerler kabul edilebilir bulunduğu için ölçeğin güvenirliğinin sağlandığına karar verilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1: Toronto aleksitimi ölçeği güvenirlik bulguları

Ölçek/Alt Boyut	n	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Aleksitimi	250	20	0,791
Duygularını Tanımada Güçlük	250	7	0,875
Duygularını Söze Dökmede Güçlük	250	5	0,645
Dışa Vuruk Düşünme	250	8	0,734

3.3.3. Dijital oyun oynama ölçeği kısa formu (DOBÖ-7)

Dijital Oyun Oynama Ölçeği Kısa Formu (DOBÖ-7), Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiş, Yalçın-Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için yazarlardan birisi olan Yalçın-Irmak'tan yazılı olarak izin alınmıştır (Ek-3).

Ölçekte toplam 7 madde bulunmaktadır. Bu maddeler tek boyutlu bir yapı oluşturmaktadır. 5'li Likert tipte hazırlanmış olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 35'tir. Herhangi bir ters madde bulunmayan ölçekten alınan puanın artması dijital oyun bağımlılığının da arttığını göstermektedir. Ayrıca politetik tanıya göre yedi maddenin en az dördüne 3 (bazen) ve üzerinde cevap veren katılımcılar oyun bağımlısı olarak tanımlanmaktadır.

Bu çalışmada, ölçeğin güvenirliği Cronbach Alpha analizi ile test edilmiş ve güvenirlik katsayısı 0,855 olarak tespit edilmiştir. George ve Mallery (2010) tarafından 0,70-0,90 arası değerler iyi düzeyde güvenilir bulunduğu için ölçeğin güvenirliğinin sağlandığına karar verilmiştir.

3.3.4. Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği (BSÖ)

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (BSÖ), Erzen (2016) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için yazardan yazılı olarak izin alınmıştır (Ek-4).

Ölçekte toplam 18 madde bulunmaktadır. Bu 18 madde; güvenli bağlanma stili (4, 7, 10, 13 ve 16. Madde), kaçınan bağlanma stili (1, 3, 5, 9, 12, 15,18. Madde) ve kaygılı-kararsız bağlanma stili (2, 6, 8, 11, 14, 17. Madde) olarak adlandırılan 3 alt boyuta ayrılmaktadır. Ölçeğin toplam puanı hesaplanmamakta, her alt boyut puanı ayrı olarak hesaplanmaktadır. 5'li Likert tipte hazırlanmış olan ölçek alt boyutlarından alınan puanların artması ilgili bağlanma stiline de arttığını göstermektedir. Ayrıca en fazla puana sahip olunan alt boyuta göre baskın bağlanma stili de belirlenebilmektedir.

Bu çalışmada, ölçeğin güvenirliği Cronbach Alpha analizi ile test edilmiş ve güvenirlik; güvenli bağlanma alt boyutunda 0,676, kaçınan bağlanma alt boyutunda 0,786 ve kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutunda 0,830 olarak bulunmuştur. George ve Mallery (2010) tarafından 0,60 ve üzeri değerler kabul edilebilir bulunduğu için ölçeğin güvenirliğinin sağlandığına karar verilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2: Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği (BSÖ) güvenirlik bulguları

Alt Boyutlar	n	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Güvenli Bağlanma	250	5	0,676
Kaçınan Bağlanma	250	7	0,786
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	250	6	0,830

3.4. İstatistiksel Analiz

Araştırma kapsamında toplanan veriler nicel analiz yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Nicel analizler, yapılan araştırmanın amaçlarının gerçekleştirilmesi amacıyla toplanmış olan verilerin bir istatistik haline getirilerek analiz edilmesi ve böylece bulgulara ulaşılmasını hedefleyen analizler olarak tanımlanmaktadır (Dawson, 2015). Bu amaçla SPSS 25.0 programından faydalanılmıştır.

Katılımcıların demografik ve dijital oyun oynama ve psikiyatrik yardım alma özelliklerine ilişkin tanıtıcı bulgular ile ölçeklerden alınan puanlara ait tanımlayıcı (betimsel) bulgular tanımlayıcı istatistik yöntemleri ile incelenmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ve demografik özellikler arasındaki ilişkilerin test edilmesi için bağımsız gruplar (ilişkisiz örneklemeler) t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ayrıca çoklu karşılaştırmalar (post-hoc) amacıyla Tukey HSD ve Hochberg GT2 testlerine başvurulmuştur. Bu testlerin kullanılmasının nedeni, grupların n'lerinin yakın olması durumunda Tukey HSD'nin, uzak olması durumunda ise Hochberg GT2'nin önerilmesidir (Field, 2009). Dijital oyun bağımlılığı ve bireysel farklılıklar arasındaki ilişkiler ise ki-kare analizi yapılarak incelenmiştir.

Ayrıca analizlerin tamamı %95 güven aralığında ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Analize dahil edilen ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğine çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek karar verilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3: Analizlere dahil edilen ölçek puanlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri

Puan	n	Çarpıklık	S. Hata	Basıklık	S. Hata
Dijital Oyun Bağımlılığı	250	0,816	0,154	0,054	0,307
Aleksitimi	250	0,304	0,154	-0,552	0,307
Duygularını Tanımada Güçlük	250	0,472	0,154	-0,711	0,307
Duygularını Söze Dökmede Güçlük	250	0,302	0,154	-0,164	0,307
Dışa Vuruk Düşünme	250	-0,025	0,154	0,056	0,307
Güvenli Bağlanma	250	-0,696	0,154	0,807	0,307
Kaçınan Bağlanma	250	0,538	0,154	0,055	0,307
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	250	0,240	0,154	-0,423	0,307

Tablo 3'te görüldüğü üzere değerlerin tamamı $\pm 1,00$ aralığındadır. Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü (2011) tarafından bu değerlerin $\pm 1,00$ aralığında olması normal dağılımın göstergesi olarak yeterli görülmektedir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik olarak toplanan verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgular alt başlıklar halinde verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Tanıtıcı Bulgular

Araştırmaya toplam 250 birey katılmış ve Tablo 4'te katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımı

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	131	52,4
	Erkek	119	47,6
Yaş	<20 yaş	108	43,2
	20-39 yaş	118	47,2
	40+ yaş	24	9,6
Kaç kardeşsiniz?	Tek çocuğum	52	20,8
	2-3 kardeş	137	54,8
	4 ve üzeri kardeş	61	24,4
Kaçınıcı çocuksunuz?	Birinci	58	29,3
	İkinci	57	28,8
	Üçüncü	57	28,8
	Dördüncü	26	13,1
Ebeveynleriniz birlikte yaşıyor?	Evet	200	80,0
	Hayır	50	20,0
Medeni Durum	Bekar	196	78,4
	Evli	46	18,4
	Diğer	8	3,2
Eğitim Düzeyi	İlkokul	6	2,4
	Ortaokul	7	2,8
	Lise	110	44,0
	Üniversite	112	44,8
	Yüksek lisans ve üstü	15	6,0
Toplam		250	100

Tablo 4'te görüldüğü üzere katılımcıların %52,4'ü kadın, %47,6'sı erkektir. Yaşları 11-57 arasında değişen, yaş ortalaması 24,06±9,58 ve medyanı 21 olarak tespit edilen

katılımcıların %43,2'si 20 yaşından küçük, %47,2'si 20-39 yaş arasında, %9,6'sı 40 yaş ve üzerindedir.

Ayrıca, %20,8'i tek çocuk, %54,8'i 2-3 kardeş ve %24,4'ü 4 ve üzeri kardeş olan katılımcıların %29,3'ü birinci, %28,8'i ikinci, %28,8'i üçüncü ve %13,1'i dördüncü çocuğudur. Katılımcıların %80'i ebeveynleri ile birlikte yaşarken %20'si yaşamamaktadır. Medeni durum olarak; %78,4'ü bekar ve %18,4'ü evli olan katılımcıların %3,2'si ise diğer seçeneği ile cevap vermiştir. Eğitim düzeyi olarak ise katılımcıların %2,4'ü ilkokul, %2,8'i ortaokul, %44'ü lise, %44,8'i üniversite ve %6'sı yüksek lisans ve üstü öğrenime sahiptir. Bu bulgulara göre katılımcıların daha çok 40 yaş altında bulunan, 2-3 çocuklu ailelere sahip olup ebeveynleri ile yaşayan, bekar ve en az lise mezunu kadınlardan oluştuğunu söylemek mümkündür.

4.2. Katılımcıların Dijital Oyun Oynama ve Psikiyatrik Yardım Alma Özelliklerine İlişkin Tanıtıcı Bulgular

Tablo 5'te ise katılımcıların dijital oyun oynama ve psikiyatrik yardım alma özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 5: Katılımcıların dijital oyun oynama ve psikiyatrik yardım alma özelliklerine göre dağılımı

Değişken	Grup	n	%
Günlük ortalama kaç saat dijital oyun oynarsınız?	1-3 saat	181	72,4
	3-5 saat	34	13,6
	5-7 saat	19	7,6
	7 saat ve üstü	16	6,4
Genellikle oynamayı en çok tercih ettiğiniz oyun türü hangisidir?	Aksiyon	109	43,6
	Strateji	67	26,8
	Simülasyon	35	14,0
	Macera	27	10,8
Daha önce psikiyatrik bir yardım aldınız mı?	Rol Yapma	12	4,8
	Evet	49	19,6
	Hayır	201	80,4

Tablo 5'te görüldüğü üzere günlük ortalama dijital oyun oynama süresi, katılımcıların %72,4'ünde 1-3 saat, %13,6'sında 3-5 saat, %7,6'sında 5-7 saat ve %6,4'ünde 7 saat ve üstüdür.

Genellikle oynamayı en çok tercih ettikleri oyun türü, katılımcıların %43,6'sında aksiyon, %26,8'sinde strateji, %14'ünde simülasyon, %10,8'inde macera ve %4,8'inde rol yapmadır.

Oyun oynama süresi ve tercih edilen oyun türü birlikte değerlendirildiğinde katılımcıların daha çok aksiyon ve strateji oyunlarını günlük ortalama 1-3 saat oynayan bir profile sahip oldukları görülmüştür.

Ayrıca katılımcıların %19,6'sı daha önce psikiyatrik bir yardım almış ancak %80,4'ü almamıştır.

4.3. Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Tanımlayıcı (Betimsel) Bulgular

4.3.1. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği

Tablo 6'da Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puanlara ait tanımlayıcı bulgular verilmiştir.

Tablo 6: Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlara ait tanımlayıcı bulgular

Puan	n	Min.	Maks.	$\bar{x}$	s
Dijital Oyun Bağımlılığı	250	7	34	14,04	5,72

Buna göre, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puanlar 7-34 arasında değişmiş ve ortalaması $14,04 \pm 5,72$ olarak tespit edilmiştir. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara oranlandığında katılımcıların düşük düzeyde dijital oyun bağımlılığına sahip olduklarını söylemek mümkündür.

Ayrıca ölçekteki 7 maddeden 4'üne bazen ve üzerinde cevap veren katılımcılar bağımlı olarak kabul edilmektedir. Tablo 7'de buna göre yapılan değerlendirme sonucunda tespit edilen bulgular verilmiştir.

Tablo 7: Dijital oyun bağımlılığı tespiti ile ilgili bulgular

		n	%
Dijital Oyun Bağımlılığı	Yok	187	74,8
	Var	63	25,2

Buna göre, katılımcıların %74,8'i dijital oyun bağımlısı kabul edilmezken, %25,2'si bağımlı kabul edilebilir.

4.3.2. Toronto aleksitimi ölçeği

Tablo 8'de Toronto Aleksitimi Ölçeği'nden alınan puanlara ait tanımlayıcı bulgular verilmiştir.

Tablo 8: Toronto aleksitimi ölçeğinden alınan puanlara ait tanımlayıcı bulgular

Puan	n	Min.	Maks.	$\bar{x}$	s
Aleksitimi	250	28	79	49,84	10,78
Duygularını Tanımada Güçlük	250	7	32	15,53	6,29
Duygularını Söze Dökmede Güçlük	250	5	24	12,13	3,89
Dışa Vuruk Düşünme	250	14	32	22,18	3,28

Buna göre, Toronto Aleksitimi Ölçeği'nden alınan puanlar 28-79 arasında değişmiş ve ortalaması $49,84 \pm 10,78$ olarak tespit edilmiştir. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara oranlandığında katılımcıların düşük düzeyde aleksitimik belirtilere sahip olduklarını söylemek mümkündür.

Ayrıca, duygularını tanımada güçlük ortalaması $15,53 \pm 6,29$; duygularını söze dökmede güçlük ortalaması $12,13 \pm 3,89$ ve dışa vuruk düşünme ortalaması $22,18 \pm 3,28$ olarak tespit edilmiştir. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara oranlandığında bu ortalamalar sırasıyla %30,4, %35,6 ve %44,3'e karşılık gelmiştir. Buna göre

katılımcılarda dışa vuruk düşünmenin daha baskın olduğu, bunu duygularını söze dökmede güçlüğü ve duygularını tanımada güçlüğü izlediği söylenebilir.

Ayrıca ölçeğin 61 olarak belirlenen kesme puanından daha fazla puana sahip olan katılımcılar aleksitimik olarak değerlendirilebilmektedir. Tablo 9’da buna göre tespit edilen bulgular verilmiştir.

Tablo 9: Aleksitimi tespiti ile ilgili bulgular

		n	%
Aleksitimi Varlığı	Normal	205	82,0
	Aleksitimik	45	18,0

Buna göre katılımcıların %18’i aleksitimik olarak kabul edilebilir.

4.3.3. Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği

Tablo 10’da Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği’nden alınan puanlara ait tanımlayıcı bulgular verilmiştir.

Tablo 10: Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinden alınan puanlara ait tanımlayıcı bulgular

Puan	n	Min.	Maks.	$\bar{x}$	s
Güvenli Bağlanma	250	5	25	18,55	3,61
Kaçınan Bağlanma	250	7	33	15,83	5,24
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	250	6	30	16,72	5,52

Buna göre, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin güvenli bağlanma alt boyutu ortalaması $18,55 \pm 3,61$, kaçınan bağlanma alt boyutu ortalaması $15,83 \pm 5,24$ ve kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu ortalaması $16,72 \pm 5,52$ olarak tespit edilmiştir. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara oranlandığında bu ortalamalar sırasıyla %67,7, %31,5 ve

%44,7'ye karşılık gelmiştir. Buna göre katılımcılarda güvenli bağlanmanın daha baskın olduğu, bunu kaygılı-kararsız bağlanmanın ve kaçınan bağlanmanın izlediği söylenebilir.

4.4. Hipotezlere Yönelik Bulgular

4.4.1. Dijital oyun bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler

Araştırmanın ilk hipotezi olan “*H1: Dijital oyun bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki vardır.*” Hipotezinin test edilmesi için ilgili ölçek puanları arasında Pearson korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Dijital oyun bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler

		Güvenli Bağlanma	Kaçınan Bağlanma	Kaygılı-Kararsız Bağlanma
Dijital	Pearson r	-0,129	0,245	0,303
Oyun	p	0,042	0,000	0,000
Bağımlılığı	n	250	250	250

Buna göre,

- dijital oyun bağımlılığı ile güvenli bağlanma arasındaki ilişki zayıf düzeyde negatif ($r=-0,129$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığının artması ile birlikte güvenli bağlanma zayıf bir ilişki ile ancak anlamlı olarak azalmaktadır.
- dijital oyun bağımlılığı ile kaçınan bağlanma arasındaki ilişki zayıf düzeyde pozitif ($r=0,245$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığının artması ile birlikte kaçınan bağlanma zayıf bir ilişki ile ancak anlamlı olarak artmaktadır.
- dijital oyun bağımlılığı ile kaygılı-kararsız bağlanma arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,303$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığının artması ile birlikte kaygılı-kararsız bağlanma orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak artmaktadır.

Bu bulgulara dayalı olarak “*H1: Dijital oyun bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki vardır.*” **Kabul edilmiştir.**

4.4.2. Dijital oyun bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiler

“*H2: Dijital oyun bağımlılığı ve aleksitimi arasında anlamlı ilişki vardır.*”

Hipotezinin test edilmesi sonucunda elde edilen bulgular ise Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Dijital oyun bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiler

		Duygularını Tanımada Güçlük	Duygularını Söze Dökmede Güçlük	Dışa Vuruk Düşünme	Aleksitimi
Dijital	Pearson r	0,467	0,384	0,218	0,478
Oyun	p	0,000	0,000	0,001	0,000
Bağımlılığı	n	250	250	250	250

Buna göre,

- dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,478$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığının artması ile birlikte aleksitimi orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak artmaktadır.
- dijital oyun bağımlılığı ile duygularını tanımada güçlük arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,467$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığının artması ile birlikte duygularını tanımada güçlük orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak artmaktadır.
- dijital oyun bağımlılığı ile duygularını söze dökmede güçlük arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,384$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığının artması ile birlikte duygularını söze dökmede güçlük orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak artmaktadır.

- dijital oyun bağımlılığı ile dışa vuruk düşünme arasındaki ilişki zayıf düzeyde pozitif ($r=0,218$) ve anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığının artması ile birlikte dışa vuruk düşünme zayıf düzeyde bir ilişki ile ancak anlamlı olarak artmaktadır.

Bu bulgulara dayalı olarak “H2: Dijital oyun bağımlılığı ve aleksitimi arasında anlamlı ilişki vardır.” **Kabul edilmiştir.**

4.4.3. Dijital oyun bağımlılığı ve demografik özellikler arasındaki ilişkiler

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan “H3: Dijital oyun bağımlılığı ve sosyodemografik formda yer alan bireysel özellikler arasında anlamlı ilişki vardır.” Hipotezinin test edilmesi için bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen bulgular alt başlıklar halinde verilmiştir.

4.4.3.1. Dijital oyun bağımlılığı ve cinsiyet ilişkisi

Dijital oyun bağımlılığı ve cinsiyet ilişkisini tespit etmek için yapılan bağımsız gruplar t-testi bulguları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13: Dijital oyun bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişki

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	Fark	S. Hata	t	Sd	p
Kadın	131	12,89	5,73	-2,42	0,71	-3,405	248	0,001
Erkek	119	15,30	5,47					

Buna göre, dijital oyun bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t(248)=-3,405$; $p<0,05$). Ortalamalar incelendiğinde, erkeklerin puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla erkeklerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek tespit edilmiştir.

Ayrıca, yapılan etki büyüklüğü hesaplaması ($\eta^2 = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + sd}}$) sonucunda $\eta^2=0,21$ değeri bulunmuştur. Bulunan bu değer 0,3’ten küçük olması (Field, 2009) farkın “küçük” ölçüde olduğunu göstermiştir.

4.4.3.2. Dijital oyun bağımlılığı ve yaş grubu ilişkisi

Dijital oyun bağımlılığı ve yaş grubu ilişkisini tespit etmek için yapılan ANOVA bulguları Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14: Dijital oyun bağımlılığı ve yaş grubu arasındaki ilişki

Yaş Grubu	n	$\bar{x}$	s	V. Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Fark
<20 yaş	108	14,00	5,74	G. Arası	0,555	2	0,277	0,008	0,992	-
20-39 yaş	118	14,04	5,67	G. İçi	8154,121	247	33,013			
40+ yaş	24	14,17	6,13	Toplam	8154,676	249				

Tablo 14’te görüldüğü üzere, yaş grubunun artması ile birlikte dijital oyun bağımlılığı puanları az da olsa artış göstermiştir ancak dijital oyun bağımlılığının yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F(2-247)=0,008$; $p>0,05$). Dolayısıyla yaş grubunun dijital oyun bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı, tüm katılımcıların benzer düzeyde bağımlılığa sahip olduğu görülmüştür.

4.4.3.3. Dijital oyun bağımlılığı ve kardeş sayısı ilişkisi

Dijital oyun bağımlılığı ve kardeş sayısı ilişkisini tespit etmek için yapılan ANOVA bulguları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15: Dijital oyun bağımlılığı ve kardeş sayısı arasındaki ilişki

Kaç kardeşiniz?	N	$\bar{x}$	s	V. Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Fark
1 kardeş	52	14,63	6,34	G. Arası	74,991	2	37,495	1,146	0,320	-
2-3 kardeş	137	14,22	5,84	G. İçi	8079,685	247	32,711			
4+ kardeş	61	13,11	4,83	Toplam	8154,676	249				

Buna göre, kardeş sayısının artması ile birlikte dijital oyun bağımlılığı puanları az da olsa azalma göstermiştir ancak dijital oyun bağımlılığının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F(2-247)=1,146$; $p>0,05$). Dolayısıyla kardeş sayısının dijital oyun bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı, tüm katılımcıların benzer düzeyde bağımlılığa sahip olduğu görülmüştür.

4.4.3.4. Dijital oyun bağımlılığı ve kaçınıcı çocuk olunduğu arasındaki ilişki

Dijital oyun bağımlılığı ve kaçınıcı çocuk olunduğu arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan ANOVA bulguları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16: Dijital oyun bağımlılığı ve kaçınıcı çocuk olunduğu arasındaki ilişki

Kaçınıcı çocuksunuz?	N	$\bar{x}$	s	V. Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Fark
Birinci (a)	58	12,97	5,17	G. Arası	394,218	3	131,406	4,483	0,005	b>d
İkinci (b)	57	15,58	6,25	G. İçi	5686,873	194	29,314			
Üçüncü c	57	14,28	5,45	Toplam	6081,091	197				
Dördüncü veya üstü (d)	26	11,31	3,51							

Buna göre, dijital oyun bağımlılığının kaçınıcı çocuk olunduğuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F(3-194)=4,483$; $p<0,05$). Bunun üzerine farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi (post-hoc) yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda ikinci çocuk olanların puanlarının dördüncü çocuk olanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Birinci ve üçüncü çocuk olanların puanları ise iki grubun arasında yer almaktadır.

Ayrıca, yapılan etki büyüklüğü hesaplaması ($r = \sqrt{\frac{G.Arası KT}{Toplam KT}}$) sonucunda $r=0,25$ değeri bulunmuştur. Bulunan bu değerin 0,3’ten küçük olması (Field, 2009) farkın “küçük” ölçüde olduğunu göstermiştir.

4.4.3.5. Dijital oyun bağımlılığı ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumu ilişkisi

Dijital oyun bağımlılığı ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumu ilişkisini tespit etmek için yapılan bağımsız gruplar t-testi bulguları Tablo 17’de verilmiştir.

Buna göre, ebeveynleri birlikte yaşamayanların puanları daha yüksek olsa da dijital oyun bağımlılığının ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($t(248)=-0,474$; $p>0,05$). Dolayısıyla ebeveynlerin birlikte yaşamasının dijital oyun bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı, her iki gruptaki katılımcıların benzer düzeyde bağımlılığa sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 17: Dijital oyun bağımlılığı ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumu arasındaki ilişki

Ebeveynleriniz birlikte yaşıyor?	mi N	$\bar{x}$	s	Fark	S. Hata	t	Sd	p
Evet	200	13,95	5,74	-0,43	0,91	-0,474	248	0,636
Hayır	50	14,38	5,71					

4.4.3.6. Dijital oyun bağımlılığı ve medeni durum ilişkisi

Dijital oyun bağımlılığı ve medeni durum ilişkisini tespit etmek için yapılan bağımsız gruplar t-testi bulguları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18: Dijital oyun bağımlılığı ve medeni durum arasındaki ilişki

Medeni Durum	n	$\bar{x}$	s	Fark	S. Hata	t	Sd	p
Evli	46	13,24	5,32	-1,04	0,95	-1,096	240	0,274
Bekar	196	14,28	5,87					

Buna göre, bekarların puanları daha yüksek olsa da dijital oyun bağımlılığının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($t(240)=-1,096$; $p>0,05$). Dolayısıyla evli veya bekar olmanın dijital oyun bağımlılığı ile anlamlı bir

ilişkisinin olmadığı, her iki gruptaki katılımcıların benzer düzeyde bağımlılığa sahip olduğu görülmüştür.

4.4.3.7. Dijital oyun bağımlılığı ve eğitim düzeyi ilişkisi

Dijital oyun bağımlılığı ve eğitim düzeyi ilişkisini tespit etmek için yapılan bağımsız gruplar t-testi bulguları Tablo 19’da verilmiştir.

Buna göre, lise ve altından eğitime sahip olanların puanları daha yüksek olsa da dijital oyun bağımlılığının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($t(248)=0,609$; $p>0,05$). Dolayısıyla eğitim düzeyinin dijital oyun bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı, daha az veya fazla eğitim almış katılımcıların benzer düzeyde bağımlılığa sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 19: Dijital oyun bağımlılığı ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki

Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	s	Fark	S. Hata	t	Sd	p
Lise ve altı	123	14,26	5,59					
Üniversite ve üstü	127	13,82	5,86	0,44	0,72	0,609	248	0,543

4.4.3.8. Dijital oyun bağımlılığı ve günlük oyun oynama süresi ilişkisi

Dijital oyun bağımlılığı ve günlük oynama süresi ilişkisini tespit etmek için yapılan ANOVA bulguları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20: Dijital oyun bağımlılığı ve günlük oynama süresi arasındaki ilişki

Oynama Süresi	n	$\bar{x}$	s	V. Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Fark
1-3 saat (a)	181	12,07	4,32	G. Arası	2741,632	2	1370,816	62,551	0,000	c>a,b
3-5 saat (b)	34	17,41	5,57	G. İçi	5413,044	247	21,915			b>a
5 ve üstü €	35	20,91	5,53	Toplam	8154,676	249				

Buna göre, dijital oyun bağımlılığının günlük oyun oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F(2-247)=62,551$; $p<0,05$). Bunun üzerine farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Hochberg GT2 çoklu karşılaştırma testi (post-hoc) yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda günlük 5 saat ve üzerinde oyun oynayanların puanlarının daha az oynayanlardan ve 3-5 saat oynayanların 1-3 saat oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Ayrıca, yapılan etki büyüklüğü hesaplaması ($r = \sqrt{\frac{G.Arası KT}{Toplam KT}}$) sonucunda $r=0,57$ değeri bulunmuştur. Bulunan bu değer 0,5'ten büyük olması (Field, 2009) farkın “büyük” ölçüde olduğunu göstermiştir.

4.4.3.9. Dijital oyun bağımlılığı ve en çok tercih edilen oyun türü ilişkisi

Dijital oyun bağımlılığı ve en çok tercih edilen oyun türü ilişkisini tespit etmek için yapılan ANOVA bulguları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21: Dijital oyun bağımlılığı ve en çok tercih edilen oyun türü arasındaki ilişki

Oyun Türü	n	$\bar{x}$	s	V. Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Fark
Aksiyon (a)	109	15,84	6,00	G. Arası	809,862	4	202,466	6,754	0,000	a>c
Macera (b)	27	12,56	4,57	G. İçi	7344,814	245	29,979			
Strateji €	67	11,61	4,69	Toplam	8154,676	249				
Simülasyon (d)	35	14,17	5,39							
Rol Yapma €	12	14,08	6,52							

Buna göre, dijital oyun bağımlılığının en çok tercih edilen oyun türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F(4-245)=6,754$; $p<0,05$). Bunun üzerine farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Hochberg GT2 çoklu karşılaştırma testi (post-hoc) yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda aksiyon türünde oyun oynayanların puanlarının strateji türünde oyun oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer türlerde oyun olanların puanları ise iki grubun arasında yer almaktadır.

Ayrıca, yapılan etki büyüklüğü hesaplaması ($r = \sqrt{\frac{G.Arası KT}{Toplam KT}}$) sonucunda $r=0,31$ değeri bulunmuştur. Bulunan bu değer 0,3-0,5 arasında yer alması (Field, 2009) farkın “orta” düzeyde olduğunu göstermiştir.

4.4.3.10. Dijital oyun bağımlılığı ve daha önce psikiyatrik yardım alma ilişkisi

Dijital oyun bağımlılığı ve daha önce psikiyatrik yardım alma ilişkisini tespit etmek için yapılan bağımsız gruplar t-testi bulguları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22: Dijital oyun bağımlılığı ve daha önce psikiyatrik yardım alma durumu arasındaki ilişki

Daha önce psikiyatrik bir yardım aldınız mı?								
	N	$\bar{x}$	s	Fark	S. Hata	t	Sd	p
Evet	49	15,06	6,63	1,28	1,02	1,247	64,826	0,217
Hayır	201	13,79	5,47					

Buna göre, daha önce psikiyatrik yardım almış olanların puanları daha yüksek olsa da dijital oyun bağımlılığının daha önce psikiyatrik yardım almış olmaya göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($t(64,826)=1,247$; $p>0,05$). Dolayısıyla daha önce psikiyatrik yardım almış olmanın dijital oyun bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı, her iki gruptaki katılımcıların benzer düzeyde bağımlılığa sahip olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, alt başlıklar halinde verilen bulguların tamamına dayalı olarak “*H3: Dijital oyun bağımlılığı ve sosyodemografik formda yer alan bireysel özellikler arasında anlamlı ilişki vardır.*” **Kısmen kabul edilmiştir.**

4.4.3.11. Dijital oyun bağımlılığı ve bireysel farklılıklar arasındaki ilişkiler

Araştırmanın dördüncü hipotezi olan “*H4: Daha çok tercih edilen oyun türü ve sosyodemografik formda yer alan bireysel özellikler arasında anlamlı ilişki vardır.*” Hipotezinin test edilmesi için ki-kare analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 23’te verilmiştir.

Buna göre, daha çok tercih edilen oyun türünün kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk bulunduğu, ebeveynlerin birlikte yaşayıp yaşamadıkları ve daha önce psikiyatrik yardım alıp almamaya göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile daha çok tercih edilen oyun türü ile bunlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır, bunlar daha çok oyun türünü farklılaştırmamaktadır.

Ancak daha çok tercih edilen oyun türünün cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, eğitim düzeyi ve günlük olarak ortalama dijital oyun süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer bir ifade ile daha çok tercih edilen oyun türü ile bunlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.



Tablo 23: Daha çok tercih edilen oyun türü ve bireysel özellikler arasındaki ilişki

		Aksiyon		Macera		Strateji		Simülasyon		Rol Yapma		X ²	Sd	p
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Cinsiyet	Kadın	37	28,2	23	17,6	49	37,4	15	11,5	7	5,3	39,515	4	0,000
	Erkek	72	60,5	4	3,4	18	15,1	20	16,8	5	4,2			
Yaş Grubu	<20 yaş	57	52,8	17	15,7	12	11,1	16	14,8	6	5,6	32,589	8	0,000
	20-39 yaş	48	40,7	8	6,8	41	34,7	16	13,6	5	4,2			
	40+ yaş	4	16,7	2	8,3	14	58,3	3	12,5	1	4,2			
Kaç kardeşsiniz?	1 kardeş	20	38,5	5	9,6	12	23,1	11	21,2	4	7,7	12,154	8	0,144
	2-3 kardeş	70	51,1	12	8,8	34	24,8	16	11,7	5	3,6			
	4+ kardeş	19	31,1	10	16,4	21	34,4	8	13,1	3	4,9			
Kaçınıcı çocuksunuz?	Birinci	28	48,3	4	6,9	19	32,8	6	10,3	1	1,7	11,487*	12	0,467
	İkinci	24	42,1	8	14,0	13	22,8	9	15,8	3	5,3			
	Üçüncü	29	50,9	5	8,8	16	28,1	6	10,5	1	1,8			
	Dördüncü	8	30,8	5	19,2	7	26,9	3	11,5	3	11,5			
Ebeveynleriniz birlikte yaşıyor?	Evet	86	43,0	23	11,5	52	26,0	28	14,0	11	5,5	1,796	4	0,773
	Hayır	23	46,0	4	8,0	15	30,0	7	14,0	1	2,0			
Medeni Durum	Evli	8	17,4	7	15,2	27	58,7	3	6,5	1	2,2	33,070*	8	0,000
	Bekar	97	49,5	20	10,2	38	19,4	30	15,3	11	5,6			
	Diğer	4	50,0	0	0,0	2	25,0	2	25,0	0	0,0			
Eğitim Düzeyi	Lise ve altı	65	52,8	20	16,3	15	12,2	17	13,8	6	4,9	30,710	4	0,000
	Üniversite ve üstü	44	34,6	7	5,5	52	40,9	18	14,2	6	4,7			
Günlük ortalama kaç saat dijital oyun oynarsınız?	1-3 saat	65	35,9	21	11,6	60	33,1	27	14,9	8	4,4	25,057	8	0,001
	3-5 saat	18	52,9	5	14,7	5	14,7	4	11,8	2	5,9			
	5 ve üstü	26	74,3	1	2,9	2	5,7	4	11,4	2	5,7			
Daha önce psikiyatrik bir yardım aldınız mı?	Evet	17	34,7	4	8,2	18	36,7	8	16,3	2	4,1	4,047	4	0,400
	Hayır	92	45,8	23	11,4	49	24,4	27	13,4	10	5,0			

* Hücrelerin %20'sinden fazlasında 5'ten küçük değer olduğu için Fisher Exact Test sonucu raporlanmıştır.

Tablo 4.20'de görüldüğü üzere, erkeklerin en fazla tercih ettikleri oyun türü %60,5'inde olmak üzere aksiyon oyunları iken kadınların en fazla tercih ettikleri oyun türü %37,4'ünde olmak üzere strateji oyunlarıdır. Erkeklerde sıralama aksiyon, simülasyon ve strateji şeklindedir. Kadınlarda ise sıralama strateji, aksiyon ve macera şeklindedir.

Ayrıca 20 yaş altındaki (%52,8'sinde) ve 20-39 yaş arasındaki (%40,7'sinde) katılımcıların en fazla tercih ettikleri oyun türü aksiyondur. 40 yaş ve üzerindeki katılımcıların en fazla tercih ettikleri oyun türü ise %58,3'ünde olmak üzere stratejidir.

Ayrıca ikinci sıradaki oyunlar 20 yaş altında macera, 20-39 yaş arasında strateji, 40 yaş ve üzerinde aksiyon olarak tespit edilmiştir.

Medeni duruma göre ise evlilerin en fazla tercih ettikleri oyun türü %58,7'sinde olmak üzere stratejidir. Bunu aksiyon (%17,4) ve macera (%15,2) izlemiştir. Bekarların en fazla tercih ettikleri oyun türü %49,5'inde olmak üzere aksiyondur. Bunu strateji (%19,4,4) ve simülasyon (%15,3) izlemiştir. Ayrıca diğer katılımcıların en fazla tercih ettikleri oyun türü %50'sinde olmak üzere aksiyondur. Bunu strateji (%25) ve simülasyon (%25) izlemiştir.

Ayrıca eğitim durumuna göre, lise ve altında eğitime sahip olanların en fazla tercih ettikleri oyun türü %52,8'inde olmak üzere aksiyondur. Bunu macera (%16,3) ve simülasyon (%13,8) izlemiştir. Üniversite ve üzerinde eğitime sahip olanların en fazla tercih ettikleri oyun türü ise %40,9'unda olmak üzere stratejidir. Bunu aksiyon (%34,6) ve simülasyon (%14,2) izlemiştir.

Son olarak, günlük oyun oynama süresine göre inceleme yapıldığında ise tüm gruplarda ilk sırada aksiyon türü oyunların bulunduğu görülmüştür. Ancak oranlar farklıdır. 1-3 saat oynayanların %35,9'u, 3-5 saat oynayanların %52,9'u, 5 saat ve üstü oynayanların %74,3'ü ilk sırada aksiyon oyunlarını oynamaktadır. Oranın oyun oynama süresinin artması ile birlikte artış gösterdiği dikkat çekmiştir. Ayrıca ardından gelen sıralamalarda da farklılıklar bulunmaktadır.

Bu bulgulara dayalı olarak, “*H4: Daha çok tercih edilen oyun türü ve sosyodemografik formda yer alan bireysel özellikler arasında anlamlı ilişki vardır.*”
Kısmen kabul edilmiştir.



5. TARTIŞMA

Dijital oyun bağımlılığının aleksitimi ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma 14-65 yaş arasındaki toplam 250 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya farklı cinsiyet, yaş grubu, aile, medeni durum ve eğitim düzeylerini temsil eden bir çeşitlilikte bireylerin katılımı sağlanmıştır ancak katılımcıların daha çok 40 yaş altında bulunan, 2-3 çocuklu ailelere sahip olup ebeveynleri ile yaşayan, bekar ve en az lise mezunu kadınlardan oluşan bir örneklem özelliği gösteren bir profile sahip olduklarını söylemek mümkündür. Çünkü katılımcıların %52'si kadın, %90'ı 40 yaş altı birey, %78'i bekar ve %95'i en az lise mezundur. Ayrıca katılımcıların %55'i 2-3 çocuklu ve %80'i birlikte yaşayan ailelere sahiptir.

Dijital oyun bağımlılığı bakımından ise yine demografik özelliklerde olduğu gibi çeşitlilik sağlanmıştır. Oyuna farklı süreler ayıran ve farklı oyun türlerini tercih eden katılımcılar örneklem içerisinde yer almıştır. Ancak katılımcıların genel olarak düşük düzeyde dijital oyun bağımlılığına sahip olduklarını söylemek mümkündür. Nitekim katılımcıların %72,4'ü günlük ortalama olarak 1-3 saat oyun oynamaktadırlar. Ayrıca katılımcıların ancak %25,2'si bağımlı olarak kabul edilebilmektedir. Tercih edilen oyun türü olarak ise daha çok aksiyon ve strateji oyunlarının öne çıktığını söylemek mümkündür. Çünkü katılımcıların %70,4'ü daha çok bu oyunları tercih etmektedir. Literatürde bağımlılıkla ilgili çalışmalar incelendiğinde demografik özellikler ile oynanan oyun süresi ve türü ilişkilendirilmiştir (Griffiths, Davies, & Chappell, 2004).

Öte yandan aleksitimi özellikleri bakımından katılımcıların düşük düzeyde aleksitimik belirtilere sahip oldukları söylenebilir. Çünkü TAS-20'den alınan puan ortalaması düşük düzeyde tespit edilmiştir ve kesme puanına göre değerlendirildiğinde katılımcıların ancak %18'i aleksitimik olarak kabul edilebilmektedir.

Bağlanma stilleri bakımından ise katılımcılarda güvenli bağlanma ortamının üzerinde bir düzeyde iken kaygılı kararsız bağlanma orta ve kaçınan bağlanma düşük düzeydedir. Buna göre güvenli bağlanmanın daha baskın olduğu, bunu kaygılı-kararsız bağlanmanın ve kaçınan bağlanmanın izlediği görülmüştür.

Araştırma sonucunda öncelikle dijital oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve aleksitimi arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Tamamı anlamlı olan ($p<0,05$) bu ilişkilerden; öncelikle dijital oyun bağımlılığı ile güvenli bağlanma

arasındaki ilişki zayıf düzeyde negatif ($r=-0,129$), kaçınan bağlanma arasındaki ilişki zayıf düzeyde pozitif ($r=0,245$), kaygılı-kararsız bağlanma arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,303$) bulunmuştur. Buna göre dijital oyun bağımlılığının artması ile kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma artarken, güvenli bağlanma azalmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma ile olan ilişkinin diğer bağlanma stilleri ile olan ilişkiden daha güçlü olduğu da dikkat çekmiştir. Literatürde de benzer çalışmaya rastlanmıştır. Çiftçi, internet oyun bağımlılığının bağlanma stilleri, metakognisyonlar ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile ilişkisini incelediği yüksek lisans tez çalışmasında cinsiyet farketmeksizin kaygılı bağlanma stili ile internet oyun oynama bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Kaygılı bağlanma stili ile internet oyun oynama bozukluğu üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir (Çiftçi, 2021).

Dijital oyun bağımlılığı ile genel olarak aleksitimi arasındaki ilişki ise orta düzeyde pozitif ($r=0,478$) ve anlamlıdır. Buna göre, dijital oyun bağımlılığının artması aleksitimik özellikleri de önemli ölçüde arttıran bir etkidir. Ayrıca aleksitiminin alt boyutları incelendiğinde; duygularını tanıma güçlüğü arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,467$), duygularını söze dökme güçlüğü arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ($r=0,384$) ve dışa vuruk düşünme arasındaki ilişki zayıf düzeyde pozitif ($r=0,218$) bulunmuştur. Bu ilişkiler dijital oyun bağımlılığının artması ile duygularını tanıma ve söze dökme güçlüğü ve dışa vuruk düşünmenin de önemli ölçülerde arttığını göstermiştir. Ayrıca ilişkilerin güçleri değerlendirildiğinde en büyük etki duyguları tanıma üzerinde olmaktadır. Bunu duyguları söze dökme ve dışa vuruk düşünme üzerindeki etkiler izlemektedir. Dolayısıyla bu bulgular, dijital oyun bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki olumsuz etkisini gösteren çarpıcı bulgular olarak dikkat çekmiştir. Literatür çalışmalarında da benzer bulgulara rastlanmıştır. Sevinç ve Taş, 2019 yılında yaptığı araştırma da çocuklarda aleksitimi, bilgisayar oyun bağımlılığı ve empatik eğilim arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada duyguları söze dökme, düşlemlerde sınırlılık ve içsel deneyimlere karşın dışa dönük düşünmenin bilgisayar oyun bağımlılığı gelişiminde etkili bulunduğunu ve empatik eğilimde azalmaya neden olduğunu tespit etmiştir (Taş & Sevinç, 2019). Literatür taramasında dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve bağlanma stillerini incelen araştırmalara rastlanılamamıştır.

Dijital oyun bağımlılığı ve demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise dijital oyun bağımlılığının; yaş grubuna, kardeş sayısına, ebeveynlerinin birlikte yaşayıp yaşamadığına, medeni duruma, eğitim düzeyine ve daha önceden psikiyatrik

yardım alıp almamaya göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile dijital oyun bağımlılığı ile bunlar arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Literatürde ise bunun aksi yönünde bulgular göze çarpmaktadır. Irmak, yaş değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmuştur. Dijital oyun oynama durumunda aşırı kullanımın 22-25 yaş aralığında olduğunu ve 26 yaş üzeri bireylerden daha yüksek oranda olduğunu tespit etmiştir (Yalçın Irmak, Genç Yetişkinlerde Dijital Bağımlılık Düzeyleri ve Aleksitimi İlişkisi, 2021). Burada var olan çelişkili durumun nedeni yürüttüğümüz çalışmanın 14-65 yaş kapsar nitelikte olup söz konusu araştırmanın 18-30 yaş aralığını kapsar nitelikte olmasıyla yordanabilir. Kardeş sayısı değişkenine bakıldığında ise Literatürde de bu bulguyu destekleyen nitelikteki bulgular mevcuttur. Avşar, kardeş sayılarına göre dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı farklılıklar bulamamıştır. Kardeş sayıları, ilişki dinamikleri, kardeşlerden etkilenme durumu gelecekteki hayatlarını etkilemesine rağmen dijital oyun bağımlılığı düzeyleri üzerinde etkili bulunamamıştır (Avşar, 2013). Literatürde daha önceden psikiyatrik yardım alıp almama ve dijital oyun bağımlılığına yönelik araştırmaya rastlanamamıştır. Fakat dijital oyun bağımlılığı üzerine ergenlerde yapılan araştırma da dijital oyun bağımlılığında eş tanı olarak görülme sıklığı en yüksek olan psikiyatrik hastalıklar arasında DEHB(%48, %50), sosyal kaygı bozukluğu(%38, %44), depresif bozukluk (%20, %38) ve karşıt olma karşı gelme bozukluğu (%22, %29) yer aldığı tespit edilmiştir (Bulanık-Koç, 2017)

Ancak dijital oyun bağımlılığının cinsiyete, kaçınıcı çocuk olunduğuna, günlük oyun oynama süresine ve en çok tercih edilen oyun türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öncelikle erkeklerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür araştırmalarına bakıldığında konuyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Gökçearslan ve Durakoğlu çalışmalarındaki bulgularında cinsiyet ve dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ve bu farklılığın erkek katılımcılarda daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Gökçearslan & Durakoğlu, 2014). Bir başka literatür örneğinde ise farklı bulgulara rastlanılmıştır. Arslan ve arkadaşları yaptığı araştırmada cinsiyet ve dijital bağımlılık düzeylerini incelemiştir ve kızların dijital bağımlılıklarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur (Arslan, Çetinkaya, Karaman, & Kırık, 2015).

Kaçıncı çocuk olunduğunun etkisi incelendiğinde ise ikinci çocuk olanların en yüksek bağımlılığa sahip oldukları, bunları birinci ve üçüncü çocukları izlediği, dördüncü çocukların ise en yüksek bağımlılığa sahip oldukları görülmüştür. Buna göre, ikinci çocuk olanların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin dördüncü çocuk olanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde araştırmalarına bakıldığında, Avşar, kardeş sayısı ile dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkide anlamlı farklılıklar saptamamıştır (Avşar, 2013). Kardeşlik ilişkileri, kardeşlerden etkilenme düzeyleri, gelecek yaşantıları etkileme düzeyleri de incelenen araştırma da dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğu saptanmamıştır (Avşar, 2013). Literatür araştırmaları incelendiğinde ise dijital oyun bağımlılığı ile kaçınıcı çocuk olduğuna yönelik yeterli araştırmaya rastlanamamıştır.

Oynanan oyun türü ve bağımlılık ilişkisi incelendiğinde ise en yüksek bağımlılığa sahip olanların aksiyon türünde oyun oynayanlar, en düşük bağımlılığa sahip olanların strateji türünde oyun oynayanlar olduğu görülmüştür. Aksiyon türünde oyun oynayanların puanlarının strateji türünde oyun oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer türlerde oyun olanların puanları ise iki grubun arasında yer almaktadır.

Ayrıca, daha çok tercih edilen oyun türünün kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, ebeveynlerin birlikte yaşayıp yaşamadıkları ve daha önce psikiyatrik yardım alıp almamaya göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ancak daha çok tercih edilen oyun türünün cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, eğitim düzeyi ve günlük olarak ortalama dijital oyun süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Literatür araştırmalarına bakıldığında ise benzer bulgulara rastlanılmıştır. İlkokul (İçen & Uysal, 2021), ortaokul (Özgür, 2020) ve üniversite (Teke, 2019) öğrencileriyle ayrı ayrı yapılan araştırmalarda oyun oynama süresiyle oyun bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan bir başka araştırma sonucuna göre eğitim düzeyleri ve cinsiyete göre dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. İlkokul eğitiminde üniversite eğitimine kadar bütün eğitim düzeylerinde erkeklerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri kadınlara göre yüksek olduğu saptanmıştır (Aras & Gültekin, 2020) (Bonanno & Kommers, 2005).

Erkekler daha çok aksiyon tercih ederken, kadınlar strateji tercih etmektedir. 40 yaş altındaki bireyler yine daha çok aksiyon tercih ederken, 40 yaş ve üzerindeki katılımcılar strateji tercih etmektedir. Ayrıca bekarlar daha çok aksiyon tercih ederken, evliler strateji tercih etmektedir. Lise ve altında eğitime sahip olanlar daha çok aksiyon

tercih ederken, üniversite ve üzerinde eğitime sahip olanlar strateji tercih etmektedir. Günlük oyun oynama süresine göre inceleme yapıldığında ise tüm gruplarda ilk sırada aksiyon türü oyunların bulunduğu görülmüştür. Ancak oranlar farklıdır. Oranın oyun oynama süresinin artması ile birlikte artış gösterdiği dikkat çekmiştir. Literatür de ise aksi yönde bulgulara rastlanmıştır. Oyun tercihleri kadınlarda daha çok fantezi içerikli, şiddet içermeyen, az rekabetçisi olan, yavaş seyreden, bireysel oynanan, karikatür tipi oyunları tercih ederken; erkekler stratejik, görselliği yüksek, gerçekliğe yakın, çok oyunculu oyunları tercih ettikleri saptanmıştır (Quaiser-Pohl, Geiser, & Lehman, 2006). Araştırma bulgularının aksi yönde çıkmasının nedeni ilgili araştırmanın 10-20 yaş kapsayıp araştırmamızın ise 14-65 yaş kapsamı olduğu düşünülmektedir.

Bu bulgular ayrıca farklı gruplarda, ilk sırada ya aksiyon ya da strateji oyunlarının tercih edildiğini göstermiştir. Erkek, 40 yaş altı, bekar, en fazla lise mezunu bireyler aksiyon türündeki oyunları tercih ederken; kadın, 40 yaş ve üzeri, evli ve en az üniversite mezunu bireyler strateji türündeki oyunları daha çok tercih etmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Hipotezlere Yönelik Sonuçlar:

- Dijital oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma stili ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki zayıf düzeyde negatif ve anlamlı bulunmuştur. Kaçınan bağlanma stili ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı bulunmuştur. Kaygılı- kararsız bağlanma stili ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ve anlamlı bulunmuştur.
- Dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ve anlamlı bulunmuştur. Duyguları tanımada güçlük ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ve anlamlı bulunmuştur. Duyguları söze dökme ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ve anlamlı bulunmuştur. Dışa dönük düşünme ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı bulunmuştur.
- Dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi incelenen sosyodemografik formda yer alan cinsiyet, oyun oynama süresi, tercih edilen oyun türü ile ilgili sorularla anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Yaş, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, ebeveynlerin birlikte yaşama durumu, medeni durum, eğitim düzeyi, psikiyatrik yardım alma ile ilgili sorularla anlamlı ilişki bulunamamıştır.
- Tercih edilen oyun türü ve sosyodemografik formda yer alan bireysel özellikler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Araştırma 14-65 yaş aralığında yapılmış olup daha sınırlı yaş grubuyla tekrarlanabilir.
- Araştırmalar online şartlarda yapılmış olup yüz yüze gerçekleştirilebilir.
- Dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Gelecekteki araştırmalarda farklı değişkenlerin dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi incelenebilir.
- Araştırmadan elde edilen bulguların genellenebilirliğinin sağlanması amacıyla, daha çok sayıda ve değişik illerde çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. (1989, Apr). Attachments beyond infancy. *Am Psychol*, 44(4), 709-16. doi:10.1037//0003-066x.44.4.709
- Akdağ, S. T. (2011). Ergenlerin Bağlanma Stilleri İle Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. *Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi*.
- Akgül, T. Y. (2019). Neden Oyun Oynamalıyız. *Kocaeli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi*.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013).
- Andiç, S. (2013). Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler. *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. Ankara.
- Aras, S., & Gültekin, M. (2020). Bilgisayar oyun bağımlılığının ailedeki koruyucu etkenler ve kişisel özellikler açısından incelenmesi. 9(3). Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. doi:https://doi.org/10.33206/mjss.592332
- Arcan, H., & Yüce, Ç. B. (2016, Haziran). İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme. 31(77), 46-56. İstanbul: Türk Psikoloji Dergisi.
- Arı, R. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arslan, A., Çetinkaya, A., Karaman, M., & Kırık, A. M. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. 8, 34-58. Uluslararası Hakemli Edebiyat Araştırmaları Dergisi. doi:10.17361/UHIVE.2015813153
- Avşar, A. H. (2013). Ergen Bireylerde Sosyal Beceri Düzeyinin Kardeşli Ve Tek Çocuk Olma Açısından İncelenmesi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bagby, R., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*. 38(1), 23-32.
- Bankacı, B., Aigner, M., & Bach, M. (2001, May-Jun). Alexithymia in DSM-IV disorder: comparative evaluation of somatoform disorder, panic disorder, obsessive-compulsive disorder, and depression. *Psychosomatics*, 42(3), 234-40. doi:10.1176/appi.psy.42.3.235
- Bartholomew, K., & Shaver, P. (1998). Methods of Assessing Adult Attachment Do They Converge? Attachment Theory and Close Relationships. (J. A. Simpson, & W. S. Rholes, Derleyiciler) New York: The Guilford Press.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. 61(2), 226-244. *J Pers Soc Psychol*. doi:10.1037//0022-3514.61.2.226
- Binark, M., & Bayraktutan, G. (2011). Dijital Oyun Kültürü Haritasında Oyuncular:. *Alternatif Bilişim*, 1-30.
- Bıyıklı, L. (1995). Korunmaya Muhtaç Çocuklar ve S.O.S. Çocuk Köyleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 2(1), 3-10. doi:doi.org/10.1501/Ozlegt_0000000026
- Blanchard, E. B., Arena, J. G., & Pallmeyer, T. P. (1981). Psychosometrikproperties of a scale to measure Alexithymia. 35(1), 64-71. *Psychother Psychosom*. doi:10.1159/000287479
- Bonanno, P., & Kommers, P. (2005). Gender differences and styles in the use of digital games. 25(1), 13-41. *Educational Psychology*. doi:10.1080/0144341042000294877
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss. Vol. 2.Seperation: Anxiety and anger. *Basic Books*.

- Bowlby, J. (1988). A securebase: Clinical applications of attachment theory . *Routledge*, 87-96.
- Bowman, N. D., & Tamborini, R. (2012, July 6). Task demand and mood repair: The intervention potential of computer games. *14(8)*, 1339-1357. *New Media & Society*. doi:doi.org/10.1177/1461444812450426
- Bulanık-Koç, E. (2017). İnternet oyunu oynama bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde ebeveyn tutumunun incelenmesi. İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Çocuk ve Ergen Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Burger, J. M. (2006). *KİŞİLİK*. İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2011). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (7. b.). Pegem Akademi.
- Caplan, S. (2002, September). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *18(5)*, 553-575. *Computers in Human Behavior*. doi:10.1016/S0747-5632(02)00004-3
- Çakmen, F. O. (2004). İlkokul üç, dört ve beşinci sınıf öğrencilerinin bağımlılık eğilimleri ile anne-babalarının tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cassidy, J. (1994). Duygu Düzenleme: Bağlanma İlişkilerinin Etkileri. *Çocuk Gelişimi Araştırma Derneği Monografileri*, 59(2-3), 228-249. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x>
- Çiftçi, A. (2021). İnternet Oyun Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Metakognisyonlar Ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları İle İlişkisinin İncelenmesi. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Dereboy, F. İ. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*(1), 157-165.
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 157-165.
- Doğan, H., Işıklar, A., & Eroğlu, S. E. (2008). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımının Bazı Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*(18), 106-124.
- Dönmez, N. B. (1992). *Oyun Kitabı*. İstanbul: Esin Yayınları.
- Epözdemir, H. (2012, Aralık). Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği Mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-33.
- Ercengiz, M. (2020, Şubat 29). Ergenlerde Aleksitimi ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Türk Okulu Dergisi* . doi:http://dx.doi.org/10.29228/Joh40424
- Erden, D. (2005). Farklı Yetiştirme Koşullarının Aleksitimi, Depresyon ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 60-66.
- Erzen, E. (2016). Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği. *17(3)*, 1-21. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. SAGE.
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychother Psychosom*, 28(1-4), 337-42. doi:10.1159/000287080
- Gazetoğlu. (2007). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 6 yaş çocuklarına özbakım becerilerinin kazandırılmasında oyun yoluyla öğretimin etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference* (10a ed.). Pearson.
- Gilmore, J., & Herron (Ed.), R. (1971). Play: A special behavior. Herron içinde, *Child's Play* (s. 311-325). John Wiley & Sons.

- Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *23(14)*, 419-435. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Griffiths, M. D., Davies, M., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *27(1)*, 87-96. Comparative Study. doi:10.1016/j.adolescence.2003.10.007
- Griffiths, M., & Davies, M. (2005). Does Video Game Addiction Exist? 359-368. Boston: MIT Press.
- Güleç, H., Köse, S., Çıtlak, S., & Yazıcı, M. (2009). The Turkish version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20): Reliability, validity, and factorial structure. *19(3)*, 214-220. Bulletin of Clinical Psychopharmacology.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *52(3)*, 511-524. J Pers Soc Psychol. doi:10.1037//0022-3514.52.3.511
- Hazar, Z. (2016, Aralık 12). Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi. Ankara, Türkiye.
- Holmes, J. (1993, October). Attachment theory: a biological basis for psychotherapy? *Br J Psychiatry*, 480-8. doi:10.1192/bjp.163.4.430
- İçen, B., & Uysal, G. (2021). İlköğretim birinci kademe öğrencilerin sanal oyun bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. *14(3)*, 532-544. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. doi:10.26559/mersinsbd.856867
- İlaslan, Ö. (2009). Çocukların bağlanma davranışlarının özlük niteliklerine ve anne bağlanma stillerine göre incelenmesi. Doktora Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- İrmak, A. (2021). Genç Yetişkinlerde Dijital Bağımlılık Düzeyleri ve Aleksitimi İlişkisi. İstanbul.
- James E. Johnson, J. F. (1987, March 1). Play and Early Childhood Development. New York: Harper Collins Publishers.
- Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2016, September). Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *33(3)*. International Journal of Human- Computer Interaction.
- Kano, M., & Fukudo, S. (2013). The alexithymic brain: The neural pathways linking alexithymia to physical disorders. *BioPsychoSocial medicine*, 7(1). doi:10.1186/1751-0759-7-1
- Karaduman, M., & Aciyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın Simülasyon Kuramı Bağlamında Dijital Oyunlar ve Bağımlılık Üzerine Bir Derleme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 453-472.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel Yayıncılık.
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *3(2)*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.
- Kılıçoğlu, H. (2006). Anasınıfı, hazırlık ve ilköğretim birinci sınıflarda okuyan görme engelli öğrencilerin oyunlarının değerlendirilmesi: Karşılaştırmalı bir araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212. doi:10.1501/Egifak_0000000056
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *3(23)*, 29-45. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi .
- Kulaksızoğlu, A. (2012). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Kuss, D., & Fernandez, O. L. (2016, March). Internet Addiction and Problematic Internet Use: A Systematic Review Of Clinical Research. 6(1), 143-176. World Journal of Psychiatry. doi:10.5498/wjp.v6.i1.143
- Kyrstal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. American Journal of Psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. 12(Suppl.1), 77-95. Media Psychology.
- Lesser. (1981, Dec). A review of the alexithymia concept. *Psychosom Med*, 43(6), 531-43. doi:10.1097/00006842-198112000-00009
- Lesser, M. (1981). A review of the alexithymia concept. 43(6), 531-543.
- Loader, S. K. (1995). "Passing Through Life": Alexithymia And Attachment Disorder. *Pergamon*, 8(39), 937-941. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(95\)00511-0](https://doi.org/10.1016/0022-3999(95)00511-0)
- Odacı, H., & Çıkarıcı, Ö. (2014, March). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. 32(1), 61-66. Computers in Human Behavior. doi:10.1016/j.chb.2013.11.019
- Organization, W. H. (2020, Ekim 22). *World Health Organization*. WHO: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder> adresinden alındı
- Ögel, K. (2012). Kızların ve erkeklerin oyunları farklı. K. Ögel içinde, *İnternet Bağımlılığı/ İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak* (s. 56). İstanbul: Türkiye İş Bankası.
- Ögel, K. (2021). K. Ögel içinde, *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı* (s. 87). İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2021). Farklı Tip Bağımlılıklar. P. D. Ögel içinde, *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı* (s. 315-345). İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2021). İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığı. K. Ögel içinde, *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı* (s. 327-338). İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Öngen, D. (1991). Okul Öncesi Çağdaki Çocukların Oyun Konusundaki Toplumsal-Bilişsel Davranış Örüntüleri ile Oyun Materyalleri Arasındaki İlişki. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı.
- Özgecan, T., & Darçın, A. E. (2021). Bağımlılık Tanı ve Tedavi Kitabı. N. Dilbaz, I. Göğcegöz , O. Noyan, & Ö. Kazan Kızılkurt içinde, *Bağımlılık Tanı ve Tedavi Temel Kitabı* (s. 292-305). Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevi.
- Özgür, A. (2020). 2018 yılında Edirne merkez ilçe ve merkeze bağlı köylerde 10-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, buna etki eden faktörler ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi. Edirne: Trakya Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı.
- Pamir, İ. (1996). Jean Piaget. *Türk Psikoloji Bülteni*, 2(4), 65-67.
- Poyraz, H. (1999). *Okul Öncesi Dönemde Oyun ve Oyuncak*. Anı Yayıncılık.
- Poyraz, H. (2003). *Okul Öncesi Dönemde Oyun Ve Oyuncak*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Quaiser-Pohl, C. M., Geiser, C., & Lehman, W. (2006, February). The Relationship Between Computer-Game Preference, Gender, and Mental-Rotation Ability. 40(3), 609-619. Personality and Individual. doi:10.1016/j.paid.2005.07.015
- Ruesch, J. (1948, May-Jun). The infantile personality. The core problem of psychosomatic medicine. *Psychosom Med*, 10(4), 134-144.

- Sakallıoğlu, B., Erol, V., & Akgün, B. T. (2014). Oyun Nedir ve Oyun Türlerinin Tanımlanmasında Sosyal Oyunların Yeri. *XVI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri* (s. 117-123). Mersin: Akademik Bilişim'14.
- Sevinç, M. (2004). *Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitiminde Oyun*. Morpa Yayınları.
- Scigala, E. Z.-S. (2018). Relationship Between Attachment Style in Adulthood, Alexithymia, and Dissociation in Alcohol Use Disorder Inpatients. Mediatil Model. *Frontiers in Psychology*, 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02039>
- Shapira, N., Lessig, M., Goldsmith, T., Steven, S., Martin, L., Gold, M., & Stein, D. (2003, June 13). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. 207-216. doi:10.1002/da.10094
- Sifneos. (1988). Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity. *Psychiatr Clin North Am*, 11(3), 287-92.
- Sifneos, P. E. (1973). Alexithymic ' Characteristics in Psychosomatic Patients. (22), 225-262. Vienna: Boston Group. doi:10.1159/000286529
- Sifneos, P. E. (1996, July). Alexithymia: past and present. *Am J Psychiatry*. *Am J Psychiatry*, 153, 137-42. doi:10.1176/ajp.153.7.137
- Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R., & Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of 'alexithymia'. Observations in neurotic and psychosomatic patients. *Psychother Psychosom*, 28(1-4), 47-57. doi:10.1159/000287043
- Soysal, Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 88-99.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Şenkal, İ., & Işıklı, S. (2015). Çocukluk Çağı Travmalarının ve Bağlanma Biçiminin Depresyon Belirtileri ile İlişkisi: Aleksitiminin Aracı Rolü. 26(4), 261-267. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014, March). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. 36(2), 203-207. *Gen Hosp Psychiatry*. doi:10.1016/j.genhosppsych.2013.10.012
- Taş, İ., & Güneş, Z. (2018, Haziran 14). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. 22, 83-92. İstanbul: Klinik Psikiyatri 2019.
- Taş, İ., & Sevinç, H. (2019). Çocuklarda Aleksitimi, Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Empatik Eğilim Arasındaki İlişki: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi. 6(3), 271-288. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*.
- Taylor, & Graeme. (1997). Disorders of affect regulation : alexithymia in medical and psychiatric illness. 11, 351-366. New York: Cambridge North Am.
- Taylor, G. J., B., M., B., C., & Psych., D. (1984, June). Alexithymia: Concept, Measurement, and Implications for Treatment. *The American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732. doi:10.1176/ajp.141.6.725
- Taylor, G. J., Bagby, M. R., & Parker, J. D. (1997). Disorders of affect regulation. Alexithymia in medical and psychiatric illness. *Cambridge University Press*.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1991). The Alexithymia Construct A Potential Paradigm For Psychosomatic Medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-64. doi:10.1016/s0033-3182(91)72086-0
- Teke, A. K. (2019). BÖTE öğrencilerinde teknoloji bağımlılığının alt türler bazında incelenmesi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı.

- Thomas N. Wise, L. S. (1993). Is Alekxithymia Distinct From Health Locus Of Control? *Psychiatry In Medicine*, 23(4), 339-347. <https://doi.org/10.2190/99DA-YKMU-4N1T-1VRF>
- Topan, A., Kuzlu Ayyıldız, T., Özsavran, M., & Mutlu, B. (2020, Temmuz 10). İlkokul Öğrencilerinin Bilgisayar, İnternet Kullanımı ve Bilgisayar Oyunları Hakkındaki Düşünceleri. 20(1). İstanbul Üniversitesi . doi:10.26650/jchild.2020.1.0004
- Tuna, F. (2016). Sosyal Bilimler İçin İstatistik. Pegem Akademi.
- Turan Akdağ, S. (2011). Ergenlerin Bağlanma Stilleri İle Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. Uzmanlık Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
- Tüfekçioğlu, U. (2003). *Çocuklukta Hareket, Oyun Gelişimi Ve Öğretimi*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- TÜİK. (2020, Ağustos 25). Türkiye İstatistik Kurumu: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2020-33679) adresinden alındı
- Tüzün, O., & Sayar , K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uzal, Gizem; Yavuz, Mesut; Akdeniz, Burak; Çallı, Selda; Bolat, Nurullah. (2018). İstanbul ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinde aleksitimi karakter özellikleri ile üst biliş özellikleri ve ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. 19(5), 478-484. Anadolu Psikiyatri Dergisi.
- Uzunoglu, A. (2021). Dijital Oyun ve Bağımlılık. *Yeni Medya*, 116-131.
- Yalçın Irmak, A. (2021). Genç Yetişkinlerde Dijital Bağımlılık Düzeyleri ve Aleksitimi İlişkisi. İstanbul.
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). 128Türk Psikiyatri Dergisi 2016;27(2):128-37Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 128-37.
- Yalçın-Irmak, A., & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. 16(Özel Sayı 1), 10-18. Anatolian Journal of Psychiatry.
- Yavuz, M., Nurullayeva, N., Arslandoğdu, S., Cimendag, A., Gündüz, M., & Göksan Yavuz, B. (2019, 12 4). Ergen yaş grubunda dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve üst biliş problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 22, 254-259. İstanbul, Türkiye: Turkish J Clinical Psychiatry. doi:10.5505/kpd.2019.16769
- Yee, N. (2006, December 1). Motivations for Play in Online Games. 9(6), 772-775. doi:10.1089/cpb.2006.9.772
- Yiğit, E. (2017). Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığında Ailelerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, M., & Başdaş, Ö. (2020, 12 17). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Kaygı Ve Aleksitimi. 9(2), 414-429. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi. doi:10.33715/inonusaglik.842593

EKLER

Ek 1. Sosyodemografik Veri Formu

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU KİŞİSEL-SOSYAL ÖZELLİKLERLE İLGİLİ SORULAR:

1. Cinsiyet:

Kadın() Erkek()

2. Yaş:

3. Kardeş Sayısı:

4. Kaçınca Kardeş:

5. Ebeveynler birlikte mi yaşıyor?

Evet () Hayır ()

5. Medeni Durum:

Evli() Bekar() Diğer...()

6. Eğitim Durumu: (Mezun olduğunuz ya da halihazırda devam ettiğiniz eğitim seviyesi)

İlkokul() Ortaokul() Yüksekokul() Lisans() Yüksek Lisans ve üstü()

7. Günlük ortalama kaç saat dijital oyun oynarsınız?

A) 1-3 B) 3-5 C) 5-7 D) 7 ve üstü

8. Genellikle oynamayı en çok tercih ettiğiniz oyun türü hangisidir?

() Aksiyon (Counter Strike: Global Offensive, Call of Duty: Modern Warfare, Grand Theft Auto 5 vb.)

() Macera (Tomb Raider, Red Dead Redemption 2, Sea of Thieves vb.)

() Strateji (Satranç, Totalwar: Warhammer 2, Civilization 6, Europa Universalis 4, Age of Empires 3 vb.)

() Simülasyon (FIFA 21, NBA 2K21, The Sims 4, Farmville, Euro Truck Simulator 2 vb.)

() Rol Yapma (Witcher 3, Elder Scrolls 5: Skyrim, Divinity Original Sin 2, World of Warcraft vb.)

9. Daha önce psikiyatrik bir yardım aldınız mı?

Evet () Hayır ()

Ek 2. Toronto Aleksitimi Ölçeği

TAÖ-20 Toronto Aleksitimi Ölçeği

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

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

Copyright © 1994 Bagby, Parker, & Taylor
Türkçe TAS-20 © 2001 Kemal Sayar & Samet Köse

Ek 3. Dijital Oyun Bağımlılığı Kısa Formu

Ek-Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki soruları son 6 ay içinde hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

1. Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?

() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman

2. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?

() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman

3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?

() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman

4. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?

() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman

5. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?

() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman

6. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?

() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman

7. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?

() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman

Ek 4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

EK: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum			
		Katılmıyorum				Katılıyorum			
		Kısmen Katılmıyorum				Kısmen Katılıyorum			
		Katılmıyorum				Katılıyorum			
1	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Karar alırken kimseyi önemsemem.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımlı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çekebilirler.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorumlu olmasıdır.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Yalnızca kendime değer veririm.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımlı üstlenen bir başkası) genelde kötü sözler söylemem.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	Başkaları çok da umurumda değildir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.
 Güvenli Bağlanma Stili : 4, 7, 10, 13, 16
 Kaçınan Bağlanma Stili : 1, 3, 5, 9, 12, 15, 18
 Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili : 2, 6, 8, 11, 14, 17