



T.C.

İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIKLARI VE ANNELERİNİN DUYGU DÜZENLEMELERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Hasan AVCI

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

İSTANBUL

2022

T.C.
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIKLARI VE ANNELERİNİN DUYGU DÜZENLEMELERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Hasan AVCI
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
13/04/2022

Tez Danışmanı:
Dr. Gülin GÜNERİ

İkinci Tez Danışmanı:
Uzm. Dr. Ezgi Şen DEMİRDÖĞEN

İSTANBUL
2022

TEŞEKKÜR

Uzun yılların ardından yeniden öğrenci olarak başlamanın heyecanıyla girdiğim Rumeli Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına, edindiğim bilgi, güzel dostluklar ve alana dair bir tez çalışması ile bitiriyorum. Bu süreç içerisinde kendilerinden çok şey öğrendiğim hocalarıma çok şey borçluyum. İnsanı tanımak, anlamak kadar nasıl terapist olunur sorusuna kendi davranışları ve tecrübeleriyle cömert bir şekilde bilgilerini paylaştıkları için teşekkür ediyorum.

Bilgisi, tecrübesi ve her durumda desteğini esirgmeden tez danışmanlığımı yürüten Uzm. Dr. Ezgi Şen Demirdöğen'e ve Dr. Gülin Güneri'ye,

Klinik psikoloji programına başlarken kendisini tanıdığım ve alana olan katkılarını çok önemseyen değerli hocam Prof. Dr. Ömer Faruk Şimşek'e; terapist olmanın becerilerini ve öğretme aşkını hep örnek alacağım değerli hocam Dr. Bahar Köse Karaca'ya ve emekleri olan tüm hocalarıma,

Tez sürecinde hiçbir desteğini esirgemeyen bir mentor gibi sürekli takip eden ve destek veren arkadaşım Özge Buran Köse'ye, dostluğunu ve desteğini her zaman arkamda hissettiğim sevgili arkadaşım Ezgi Başaran'a,

Tez sürecinde çalışmalarım süresince hep yanımda olan, yorgunluğlarımı sevgisi ile ilaç olan canım eşim Melike Avcı'ya, hayatıma anlam katan ve varlıkları ile her daim mutlu olduğum canım oğlum Mehmet Mirza'ya ve canım kızım Aslı Neva'ya, bugüne gelmemde emekleri olan sevgili annem ve babama sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

SİMGELER VE KISALTMALAR

ANOVA	Analysis of Variance
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
EEG	Elektroensefalografi
IGD	İnternet Game Disorder
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TDK	Türk Dil Kurumu
UNESCO	Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü



ÖZET

ERGENLERİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE ANNELERİNİN DUYGU DÜZENLEMELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Hasan AVCI

İstanbul Rumeli Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanları: Dr. Gülin GÜNERİ ve Uzm. Dr. Ezgi Şen DEMİRDÖĞEN

13.04.2022, 90

Çevrimiçi oyun oynama bozukluğu, farklı yaş gruplarından bireylerin günlerinin büyük kısmını internet üzerinden oyun oynamaya ayırdıkları bir davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Çevrimiçi oyun oynama ile ilişkili olduğu düşünülen kavramlar için duygu düzenleme ve psikolojik sağlık ön plana çıkmaktadır. Bu çalışmanın amacı ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, psikolojik sağlık ve annelerinin duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Kartopu örneklem yöntemi ile katılımcılara ulaşılmış ve çalışmada yer almışlardır. Bu amaçla yapılan çalışmaya 144 erkek ve 174 kız olmak üzere 318 kişi katılmıştır. Katılımcılara içerisinde kişisel bilgi formu, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Anne Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin bulunduğu anket formu uygulanmıştır. Yapılan karşılaştırma analizi sonucunda ergenlerin çevrimiçi oyun oynama bozukluğu puanları cinsiyet ve okul başarısı değişkenlerine göre farklılık görülmüştür. Katılımcıların okul başarısı ve gelir durumuna göre psikolojik sağlık puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Duygu düzenleme beceri puanları cinsiyete göre değişkenlik göstermektedir. Baba yaşı ile kardeş sayısı arasında, yaş ile içsel işlevsel duygu düzenleme arasında ve kardeş sayısı ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapısal eşitlik modeli sonucunda psikolojik sağlamlığın, ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları ve anne duygu düzenleme becerileri arasında aracılık rolü olduğu

belirlenmiştir. Elde edilen bulgular son yıllarda alan yazında incelenen önemli kavramlardan biri olan çevrimiçi oyun oynama bozukluğunun, etiyolojisinin anlaşılmasında güncel ve önemli bilgiler sunabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Oyun Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık, Duygu Düzenleme



ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF EMOTION REGULATION ABILITY OF MOTHERS ON THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN ADOLESCENTS

Hasan AVCI

İstanbul Rumeli University

Graduate Education Institute

Master of Science in Thesis Department of Clinical Psychology

Supervisor: Dr. Gülin GÜNERİ and Uzm. Dr. Ezgi Şen DEMİRDÖĞEN

13.04.2022, 90

Online gaming disorder is defined as a behavioral addiction in which individuals from different age groups spend most of their days playing online games. Emotion regulation and resilience come to the fore for concepts thought to be related to online gaming. The aim of this study is to examine the relationships between digital game addiction, resilience and their mothers' emotion regulation in adolescents. The participants of this study were reached with the snowball sampling method. For this purpose, 318 individual as 144 male and 174 female students participated in the study. A questionnaire including a personal information form, Internet Gaming Disorder Scale, Child and Adolescent Resilience Scale, and Mother Emotion Regulation Skills Scale was applied to the participants. As a result of the comparison analysis, the online gaming disorder scores of the adolescents differed according to the variables of gender and school success. A significant difference was found in the psychological resilience scores of the participants according to their school success and families' income levels. Emotion regulation skill scores vary according to gender. Significant relationships were found between father's age and the number of siblings, between age and internal functional emotion regulation, and between the number of siblings and internal dysfunctional emotion regulation. As a result of the structural equation model, it was determined that psychological resilience has a mediating role between adolescents'

digital game addictions and maternal emotion regulation skills. It is thought that the findings can provide up-to-date and important information in understanding the etiology of online gaming disorder, which is one of the important concepts examined in the literature in recent years.

Keywords: Game Addiction, Resilience, Emotion Regulation



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEŞEKKÜR.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
SİMGELER VE KISALTMALAR	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖZET	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BÖLÜM 1	
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
BÖLÜM 2	
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. Ergenlik Dönemi	5
2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	8
2.2.1. Oyun Tanımı	8
2.2.2. Dijital Oyun ve Türleri	8
2.2.3. Dijital Oyun Oynama Nedenleri.....	10
2.2.4. Dijital Oyunların Faydaları	11
2.2.5. Dijital Oyunun Zararları	12
2.3. Davranışsal Bağımlılıklar	13
2.3.1. İnternet Bağımlılığı.....	14
2.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı	15
2.3.3. Ergenlik Döneminde Oyun Bağımlılığının Etkileri	16

2.4. Duygu Düzenleme	18
2.4.1. Duygu Kavramı	18
2.4.2. Duygu Düzenleme	19
2.4.3. Anne Duygu Düzenlemesi	21
2.4.4. Gelişimsel Olarak Duygu Düzenleme	22
2.4.5. Duygusal Düzenleme Modelleri.....	23
2.4.5.1. Duygu Düzenlemenin Süreçsel/Gelişimsel Modeli.....	23
2.4.6. Duygu Düzenleme ve Bağımlılık	24
2.5. Psikolojik Sağlamlık	25
2.5.1. Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri.....	26
2.5.2. Psikolojik Sağlamlık Koruyucu Faktörler	26
2.5.3. Alanda Yapılan Araştırmalar	27
BÖLÜM 3	31
YÖNTEM	31
2.1. Katılımcılar.....	31
2.2. Veri toplama araçları.....	33
2.2.1. Kişisel bilgi formu	34
2.2.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği.....	34
2.2.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	34
2.2.4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği.....	34
2.3. İşlem.....	35
2.4. Verilerin analizi	35
BÖLÜM 4.....	36
BULGULAR.....	36
BÖLÜM 5.....	46
TATİŞMA VE SONUÇ.....	46
KAYNAKÇA.....	53
EKLERİ	711
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	i
EK 2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği.....	iii
EK 3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	iv
EK 4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	v
EK 5. Ölçek Kullanım İzinleri	vi

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Ölçme modeli	42
Şekil 2. Yapısal model sonuçları	45



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri için sayı ve yüzde dağılımı	31
Tablo 2. Katılımcıların covid 19 deneyimleri için sayı ve yüzde dağılımı.....	32
Tablo 3. Araştırma ölçek ve alt boyutları için betimleyici istatistik.....	35
Tablo 4. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi	36
Tablo 5. Sınıf değişkenine göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi	36
Tablo 6. Okul başarısı değişkenine göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi	37
Tablo 7. Anne eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi	37
Tablo 8. Baba eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi	38
Tablo 9. Gelir durumu değişkenine göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi	38
Tablo 10. Açık uçlu demografik değişkenler ile internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi.....	39
Tablo 11. Ortalamalar, standart sapma ve gözlenen değişkenler arası ilişkiler.....	40
Tablo 12. Ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri	41
Tablo 13. Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve t- değerleri	43
Tablo 14. Ölçme modelinde örtük değişkenler arası ilişkiler	43
Tablo 15. Yapısal modeli için uyum iyiliği değerleri	44

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Araştırmaya konu olan problemin temel nedenleri ve araştırmanın amaç, önem ve sınırlılıkları bu bölümde açıklanmıştır. Bu bölümde araştırmanın problemini anlaşılır bir şekilde tanımlamak ve sunmak amaçlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Ergenlik dönemi, kimlik krizlerinin yaşandığı ve aile ile çatışmaların yoğunlaştığı bir dönemdir. Özellikle teknolojik aletlerin evlere daha çok girmesi ile birlikte aile içindeki bağlarda azalma gençlerin daha çok teknolojik aletlere yönelmesine sebep olmaktadır. TÜİK tarafından yürütülen çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı araştırmasında, çocukların %81'inin internet kullandığı ve bunlardan %66'sının oyun amaçlı olarak teknolojiyi kullandığı bilgisine ulaşılmıştır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021). Bu artış beraberinde yoğun kullanımdan kaynaklı sorunları beraberinde getirmektedir. Dursun ve Çapan (2018), Özellikle ergenlik döneminde bilgisayar oyunları ve uygun olmayan internet kullanımının belirli bir süre sonra bağımlılık riskine dönüşebildiği için oyun bağımlılığı ele alınması görüşündedir. Şahin ve diğerleri (2019), Çocuklarda aile desteği ve yalnızlığın oyun bağımlılığı üzerinde etkilerinin inceledikleri çalışmalarında aile desteğinin bağımlılık üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özellikle anne ile kurulan bağın çocuk üzerinde etkileri ve annenin duygu düzenlemesinin, çocuğun duygularını düzenlemesini sağlamaktadır. Sağlıklı ilişki çocuğun dış dünya ile sağlıklı bağ kurmasına yardım etmektedir. Annelerin duygu düzenleme becerilerinde yaşadıkları sorunlar çocuklar üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Annelerin duygusal sorunları ve bunları düzenlemedeki başarısızlıkları, çocukları ile olan etkileşimlerini bozucu etkide bulunabilir (Ercengiz ve Şar 2017). Yıldız (2017), çalışmasında, duygu düzenlemesi zayıf olan ergenler stresini yönetememesi nedeniyle bağımlılıklarının artabileceği sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik sağlamlık, Latince “resiliens” kavramından gelen ve bir maddenin esnek oluşu, elastiki olması ve önceki durumuna yeniden kolay bir şekilde dönebilmesi anlamlarına gelmektedir (Doğan, 2015). Zorluklara uyum sağlama becerisi olarak adlandırılan psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için öncelikle bireyin hayatı içerisinde karşı karşıya olduğu birtakım risk faktörlerinin olması gerekmektedir. Risk faktörlerinin etkisiz hale getirilmesi veya azaltılması için de koruyucu faktörlerin devreye girmesi önemlidir (Öz ve Yılmaz,

2009). Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlıkta risk faktörlerinden birinin, çocuğun yetiştirilmesi ile ilgili tutumların çok katı olması (Sameroff, 1998) olarak görülürken; buna karşın koruyucu faktörler olarak Gizir (2007), ebeveyn tutumları ve anne baba ilişkisinin psikolojik sağlamlığı arttırdığı görüşündedir. Kararımak (2010), “*Risk altındaki çocuklarda davranış bozukluğu, madde kullanımı ya da erken hamilelik gibi olumsuz yaşantıların görülme ihtimalini arttıran etkenler nelerdir?*” sorusunu sorarak psikolojik sağlamlıktaki risk faktörlerinin bağımlılığa yol atığı ve özellikle bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesinde çoklu risk faktörlerinin tehdit olduğu noktasında araştırmacıların fikir birliğine vardığını belirtmiştir.

Bu araştırma, “Dijital oyun bağımlılığının, anne duygu düzenlemesi ile ilişkisinde, psikolojik sağlamlığın aracı etkisi var mıdır?” sorusuna cevap arama gerekçesiyle yapılmıştır. Bağımlılık ve psikolojik sağlamlık arasında yapılan çalışmalar mevcut olmasına karşın literatüre bakıldığında psikolojik sağlamlığın aracı rolüne bakılan çalışmanın az olduğu görölmüştür. Bu kapsamda bağımlılık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin negatif yönde varsayıldığı ilişkide annelerin duygu düzenleme becerilerinin ve psikolojik sağlamlığın oyun bağımlılığı üzerinde nasıl bir etkisi olduğu ortaya konmaya çalışılacaktır. Bu çalışmanın temel problemi, bu teorik ereveseler ışığında dijital oyun bağımlılığına ilişkin önemli noktaların üzerinde literatürde yeterince durulmamış olmasıdır. Dijital oyun bağımlılığının arkasında yatan önemli noktaların incelenmesi klinik açıdan önem taşımaktadır. Ergenlerin psikolojik sağlamlıkları, duygu düzenleme becerileri ve anne duygu düzenleme becerilerinin, dijital oyun bağımlılığını değerlendirmede dikkate alınması, olumlu sonuçların elde edilmesine ve problemli internet kullanımını önlemeye katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Bu alışma ile dijital oyun bağımlılığının bazı sebeplerinin anlaşılabileceği, böylelikle klinisyenlere yol gösterici olabileceği düşünölmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın, lise dönemindeki ergenlerin dijital oyun bağımlılık seviyelerinin anne duygu düzenleme becerileri ile ilişkisi ve psikolojik sağlamlığın bu ilişkideki aracı rolü olup olmadığının anlaşılması ve sonuçları ile literatüre bir katkıda bulunmaktır. Araştırmanın cevaplandırmaya çalıştığı sorular şu şekildedir:

- Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile ergenlerin psikolojik sağlamlıkları dijital oyun bağımlılığını yordamakta mıdır?
- Annelerin duygu düzenleme becerileri ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını yordamakta mıdır?

- Psikolojik sağlamliğın, ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları ve anne duygu düzenleme becerileri arasında aracılık rolü var mıdır?

1.3. Araştırmanın nemi

Psikopatolojilere baktıldığı zaman duyguların şiddetli bir şekilde yaşandığı veya kontrol edilemediği veya birden çok duygunun inişli çıkışlı bir şekilde yaşandığı görülmektedir. Duyguların düzenlemesinde yaşanan güçlükler, ruhsal hastalıkların nedenlerine bakıldığı zaman en temel etmenlerden biri olarak görülebilir (Kurtman, 2020: 139). Bağımlılık ile ilgili çalışmalarda özellikle ergenlerde duyguların önemli bir yere sahip olduğu; stresi ve anksiyeteyi dindirmek için madde kullanmaya yöneldikleri, duygu düzenlemede sorun yaşadıkları görülmektedir (Arabacı ve diğerleri, 2018).

Dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki literatürde birçok değişken ile birlikte incelenmiştir. Ancak psikolojik sağlamliğın aracı rolü ile ilgili alandaki çalışmalara görece daha az rastlanmaktadır. Özellikle yurt içinde psikolojik sağlamliğın aracı rolü ile ilgili, oldukça az sayıda çalışmanın olması, bu kavramın bilinirliği konusunda bir eksiklik olarak görülmüş ve bu çalışmayı yapma ihtiyaı doğurmuştur. Literatür incelendiğinde, bu araştırma modelini oluşturan değişkenlerin birbiri ile ilişkinin ayrı ayrı ele alındığı çalışmalar yurt dışında (Tsai ve diğerleri, 2020; Yan ve diğerleri, 2019; Lee ve diğerleri, 2019; Canale ve diğerleri, 2019; Lin ve diğerleri, 2021;) ile yurt içinde (Kır, 2021; Uur ve Dönmez, 2021; Kalender, 2021; Keskin, 2019; şiran, 2019; Aktaş, 2018 grlmştir. Ancak bu değişkenlerin bir arada olduğu bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli sorun haline gelmekte olan dijital oyun bağımlılığının çalışmalarda ele alınarak altta yatan faktörlerinin incelenmesi gerekmektedir. Psikolojik sağlamlıkta yer alan risk faktörleri içerisinde aile ile kurulamayan bağlar, anne duygu düzenleme becerileri açısından ele alınacak bu çalışmanın, yapılacak olan koruyucu ve önleyici çalışmalar için önem taşıyacağı dşnlmektedir. Konuya ilişkin çalışmaların sayısının çoğalmasının ve yeni araştırma bulgularının ortaya konmasının dijital oyun bağımlılığının anlaşılması, önlenebilmesi ve tedavi edilebilmesine katkı sunmada önemli olduğu dşnlmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmada kullanılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının değişkenlerin ölçümü için en uygun araçlar olduğu ve örneklemin gerçeği yansıtacak biçimde veri toplama araçlarına cevap verdiği varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmaya pandemi dönemi olması nedeniyle öğrenci ve velilerine online olarak anket uygulanması araştırmanın sınırlılıkları içerisinde yer almaktadır. Araştırma Güngören ilçesi Ergün  ner Mehmet  ner Anadolu Lisesi  ğrencileri ile sınırlandırılmıştır.



BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik günümüzde çocukluk sonrası süratli değişimlerin gözlemlendiği bir gelişim dönemi olarak adlandırılmaktadır (Yavuzer, 2013: 5). Kulaksızoğlu (2014: 15) ise ergenliği çocukluğun ve olgunluk dönemleri arasında olan “ara bir dönem” olarak tanımlamıştır. İnsanlık tarihinin başlangıcı itibariyle gençliğin fırtınalı bir çağ olduğu ve gençlerin bu dönemde yaşadıkları ikilemlere değinilmiştir. Ergenlik döneminde çocuk ve ailelerindeki farklılaşmalar dikkat çekmektedir bu nedenle hormonlardaki değişimin etkisiyle çocuklar fiziksel olarak büyümeyle birlikte, duygu durumlarında yaşanan iniş çıkışlar daha belirgin hale gelmektedir (Gül ve Güneş, 2009). “Ergen” kelimesi alanyazında “adolescent” terimini ifade eder ve kemale ermek, büyümek anlamlarını içeren Latince “adolescere” kelimesinden gelmektedir. Sokrates, gençlerin gösterişe düşkün olduklarını, olumsuz davranışlar sergilediklerini, söz sahibi büyüklerini küçümsediklerini söylerken, Platon, bu dönemi psikede meydana gelen sarhoşluk şeklinde tanımlamış, Aristo, ergenlerin değişkenliğine vurgu yaparak onları şuursuz, haz odaklı, arzularını öteleyemeyen ve başkası tarafından eleştirilmeyi içlerine sindiremeyen varlıklar şeklinde ifade etmiştir (Dacey ve Travers, 1996). Gelişim süreçleri anlamında oldukça önemli kısımlardan biri olan ergenliğin ne zaman başlayacağı ne kadar süreceğini tespit etmek kolay değildir. Ergenlik, yaşam süresindeki en derin biyolojik ve sosyal geçişlerden biridir (Susman ve Rogol, 2004). Marcia (1980), ergenliği incelemenin zorluklarından birinin dönemin kendisinin tanımı olduğunu ve fizyolojik değişimlerin başlangıcı itibariyle spesifik olduğu için bazı yönleriyle de değişken olduğunu belirtmiştir. Ergenlere yönelik çalışmalarda temel zorluk her ergenin fiziksel, duygusal ve cinsel gelişim süreçlerinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır (Derman, 2008). Ergenlik kavramının kullanılması 18. yüzyılı bulmaktadır zira öncesinde ergenliğin çocukluktan ayrı bir dönem olmadığı görüşü hakimdir. Ergenliğin ayrı bir dönem olduğunun kabulünden sonra “ikinci doğuş” (Rousseau) ya da “yeniden doğuş” (Hall) anlayışına odaklı bir ergenlik görüşü hâkim olmuştur (Onur, 2005). Hall, ergenliği yeniden doğuş ve “fırtına ve stres” dönemi olarak vurgulamış ve bütün ergenlerin bu fırtınadan etkilendiğini belirtmiştir (Kulaksızoğlu, 2014: 35). Parman (2017: 13), çocukluğa, saflığın kaybına tutulan bir yas dönemi olarak gördüğü ve Sagan'ın romanına atıf yaparak "Merhaba

Hüzün" olarak tanımladığı ergenliği hem ruhsal hem bedensel olarak bir değişim dönemi olarak adlandırmaktadır.

Odağ (2005: 21) ise kısaca değişim ve yeniden yapılanma dönemi olarak nitelendirdiği ergenliğin sadece bedendeki değişimle kalmayıp ruhsal yapıda meydana gelen yeniden yapılanmanın etkisinde olduğunu belirtir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 2014'de yayınladığı tanımda, 10-19 yaş arasını ergen/adolesan, 15-24 yaş arasını genç, 10-24 yaş arasını da genç insanlar olarak tanımlamaktadır. Dünyada her beş kişiden birisi adolesan dönemdedir ve bu nüfusun %85'i gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır. Genç bir nüfusa sahip olan Türkiye nüfusunun yaklaşık beşte biri 10-24 yaş grubundadır (<http://www.icc.org.tr/icerik.php?id=12&kid=3>). Ergenlik dönemini, Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO), 15-25 yaş aralığı olarak belirlerken, Birleşmiş Milletler ise 12-25 yaş aralığı olarak değerlendirmiştir (Koç, 2004).

Ergenlik, psikanalitik kuramda Freud'un gelişim dönemleri içerisinde oral, anal ve gizil (latent) dönemden sonra gelen genital dönemi kapsamaktadır. Bu evre ergenliğin başladığı 11-13 yaşlarından ergenliğin sonuna kadar sürer. Gençtan (2014: 92), Bu çağda, fizyolojik olarak belirgin bir kapasiteye ulaşan gencin özellikle hormonlardaki artan etkinlikle birlikte başta cinsel özellikte olana çeşitli dürtülerin gücünün etkisiyle geçmiş dönemde yaşanan çatışmanın tekrarıyla sonuçlandığını belirtir. Psikodinamik Tanı Kılavuzu'nda ise ilk evre erken ergenlik, ikinci evre ergenlik evresi ve üçüncüsü geç ergenlik evresi olmak üzere ergenlikte yer alan değişim süreçlerini kronolojik olarak üç döneme ayırmıştır. Son evrede yaşanan bazı sıkıntılar nedeniyle bu dönemin 20'li yaşlara kadar devam edebileceğini belirtmişlerdir (Sprenza ve Geley, 2020:317).

- Ergenliğin ilk evresi (12-14 yaş arasındaki dönem)
- Ergenliğin orta evresi (15-17 yaş arasındaki dönem)
- Ergenliğin son evresi (17-19 yaş arası arasındaki dönem)

Erikson'a göre psikososyal gelişim kuramında insanın toplumsal gelişim aşamaları sekiz farklı aşamadan oluşmaktadır. Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri şu şekildedir:

- Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-18 ay)
- Özerkliğe Karşı Utanç ve Şüphe (1,5-3 yaş)
- Girişimciliğe Karşı Suçluluk Duygusu (3-6 yaş)
- Çalışkanlığa Karşı Yetersizlik Duygusu (6-11 yaş evrede değerlendirmiştir.
- Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası (11-18 yaş)
- Yalnız Kalmaya Karşı Yakınlık (18-30 yaş)
- Duraklamaya karşı üretkenlik (30-60 Yaş)

- Umutsuzluğa Karşı Benlik Bütünlüğü (60+ Yaş)

Erikson'a göre bu psikososyal gelişim dönemlerinde bireyler bunalımlarla karşılaşmaktadırlar ve bu bunalımlara da cevap üretebilmektedirler. Ergenlik döneminde iki temel bunalım, kimliğe karşı rol karışıklığı ve yakınlığa karşı yalıtılmışlıktır (Nemlioğlu, 2011). Ergenlik döneminde yaşanan kimlik krizi, ergenin geçmiş yaşantısında yaşamış olduğu deneyimler, düşünceler, ahlaki değer ve yargıların yeniden değerlendirildiği bir süreci kapsamaktadır. Bu dönem değerlere ve inanca verilen önemle birlikte hayat içerisinde kendi yolunu seçmesine yol açan bir kriz süreci olarak görülmektedir. Bu krizin başarılı bir şekilde ortaya çıkması için diğer gelişim dönemlerinin bir birleşiminin yol açtığı düşünülmektedir. Ergenler bu dönemde sıklıkla gündelik hayat deneyimlerini ile çocukluk yıllarında öğrenmiş oldukları, bilgi, beceri ve tecrübelerini geçmiş yıllarda edindikleri beceriler ve rolleri ne şekilde bağdaştırabileceklerine dair düşünce içerisindeyler (Erikson,1968).

Geçtan (1989: 94), ergendeki yıkıcı davranışlarının içsel olarak yaşadığı kargaşanın dışa yansması nedeniyle çevresinde bulunan yetişkinlerde kaygı yarattığını belirtir. Anna Freud (1985), Freud'un ergenliği, çocuksu cinselliği son biçimine sokmak için değişikliklerin ortaya çıktığı zaman olarak gördüğünü belirtmiştir. Freud, ergenlikte yabancı nesnelere yönelen cinsel arzu ve düşlemlerin, çocuklukta oluşan cinsel nesne kaynağından uzaklaşarak yabancı nesnelere yöneldiğini belirtir (Freud, 1905). Bu bağlamda ergenlikte ulaşılacak istenen nokta ergenin cinsel kimlik kazanımı ve bu libidinal yatırımı farklı kuşaklara aktarabilmek için ebeveynlerini geçerek diğerlerine yönlenebilmesidir (Baykoca, 2021). Freud'a göre baba oğul ilişkisinin ana öğelerinden biri öldürme arzusu ve öldürülme korkusudur. Bu sebepten dolayı şiddetin nasıl ortaya çıktığını ve sosyal yapının oluşumundaki rolünü anlamak amacıyla özellikle baba-oğul ilişkisine bakmak gerekmektedir (Parman, 2014). Winnicott (2018), ergendeki tek değişimin cinsellik ile ilgili olmadığını ergendeki potansiyelin değişimi elde etme gücü olduğunu ve bunun şiddete yeni bir anlam vererek tehlikeli adımlar atabileceğini belirtir. Şahin (2018), Freud ve Anna Freud'un görüşlerinden yola çıkarak ergenin içinde yatan ödipal döneme ait ensestiyöz düşlemlerin başka kaynaklara yönelerek rahatlama isteğinin şiddetle gerçekleştiğini belirtmiştir. Parman (2017: 121), ergenlikte nesne ilişkilerine bakıldığında dışardaki nesnelerin can simidi işlevi gördüğü görüşündedir. Ergen arzu duyduğu nesneye bağımlılık hissedeceği için bunun boyun eğmeye yol açmasından korkar.

Nitekim Güleç (2018), ergenlerin dış dünyadaki tehlikelere karşı duyduğu korkuyu internet üzerinden öfke ve şiddete başvurarak göstermesini bir savunma olarak

yorumlamıştır. Geçtan (2014: 93), ergenlerin bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirmesi sonucunda, doyurucu bir cinsel yaşam ve tutarlı kimliğe sahip, olgun bir kişiliğin oluştuğunu belirtir.

2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı

2.2.1. Oyun Tanımı

Oyun, Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından “yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Oyunun etkinliği insanlık tarihinde her zaman var olmuştur. Oyun oynamak zevkli ve eğlencelidir ve günlük rutinden çıkıp günlük hayattan farklı bir şeyin tadını çıkarmanın bir rahatlama şeklidir (Kuss ve Griffiths, 2011). Modern ve klasik oyun teorileri, oyunun çocukların bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sunacağı birçok yol belirlemiştir onlara göre oyun çocukların sadece eğlenceli ve spontane bir faaliyeti olmakla kalmaz, aynı zamanda çocukların psikolojik gelişimine de önemli katkı sağlar. Klasik teoriler, çocuk oyununun itici güçlerine bakarlar ve esas olarak fiziksel ve içgüdüsel yönlerine odaklanırken modern teoriler oyunun çocukların psikolojik gelişimine nasıl fayda sağladığıyla ilgilenirler (Verenikina ve diğerleri, 2003). Oyun sayesinde çocuklar, hayal gücünü kullanma becerilerini geliştirerek, stres yaratan durumlara karşı problem çözme becerileri kazanabilmektedir. (Goldstein, 1994:7). Winnicott'un psikanalitik düşünceye en önemli katkılarından biri oyun kavramıdır. Winnicott psikanalizi çok özel bir oyun biçimi olarak tanımlamaktadır (Rabain, 2006). Winnicott (2017: 68) “Oyun alanı anneyle bebek arasında yer alan ya da anneyle bebeği birleştiren potansiyel bir mekandır.” görüşündedir. Winnicott’a göre oyun çocuğun yaratıcılık ve hayal gücünün gelişiminde en önemli etkenlerden biridir ve bu potansiyel alanda çocuğun güvenle oynamaya ihtiyacı vardır. Güvenlik alanının oluşumu için, çocuğun ebeveynlere yaşadığı günlük deneyimlere ihtiyaç vardır (Zur ve Lurie, 2018).

2.2.2. Dijital Oyun ve Türleri

Dijital oyun, farklı yazılımlar kullanılarak hazırlanan ve takipçilerine dijital görsellerin bulunduğu sanal bir ortam oluşturarak, kullanıcı girişi yapmayı sağlayan oyunlardır (Çetin, 2013). İnternet ve teknoloji kullanımını artmasıyla beraber oyun sektörü “Dijital oyunlar” maddi anlamda büyük bir pazar haline gelmiştir. Sanal dünya ve çevrimiçi oyunlar aracılığıyla kişilerin oyunlara hızla ulaşımı ilgiyi daha da arttırmakta ve dijital oyunlar çocuk ve gençlerin dikkatini çekmektedir (Taylan ve diğerleri, 2017). Ergenlerin teknoloji ile daha fazla haşır neşir oluşu teknolojik bir dünyada doğup yetişmesi, geleneksel oyunlardan çok

teknolojik oyunlara yönelmesine sebep olmakta dijital yerliler olarak bilgisayar oyunlarına daha çok yönelmelerine sebep olmaktadır (Demir ve Bozkurt, 2018). Farklı görüşlerin hâkim olduğu dijital oyunlarda eleştiriler dikkate alındığında, kişileri aktif konumun tersine pasif bir hale getirmesi ve sabit halde kalınması önemli bir sorun olarak görülmektedir (Hazar ve diğerleri, 2018). Oyun ve Spor Ajansı (Gaming in Turkey), tarafından yayınlanan 2020 Türkiye Oyun Sektörü raporunda ortaya çıkan data'lara bakıldığında Ülkemizdeki internet kullanıcılarının büyük çoğunluğun (%84) mobil oyunları en az bir teknolojik alet kullanarak oynadıkları görülmektedir. Ülkemizde teknolojik cihazlarla mobil oyunlar oynayan kişilerin yaş ortalamasına bakıldığında yüzde 24'lük kısımda 16-24 yaş arasında gençler olduğu görülmüştür. En sevilen oyun türleri arasında yüzde 49,2 ile aksiyon-macera oyunları; ikinci ve üçüncü sırada ise, yüzde 46,2 ile puzzle ve yüzde 45,7 ile yarış oyunları yer almaktadır (gamingturkey.com). Ögel'e göre (2012) Sürekli yenilenen bir oyun dünyası olmakla birlikte bilgisayar oyunlarını aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır:

- **Aksiyon Oyunları:** Hareket ve sürat içerikli oyunları kapsamaktadır. Ateşli silahlar, otomobil yarışları, ateş etme içeren oyunlar bu türe girmektedir. Örnek olarak GTA, Hitman, Soldier Of Fortune, Pacman gibi oyunlar gösterilebilir.
- **Macera Oyunları:** Bilinmez bir yerde yolculuk yaparken doğru yolu bulma, ödül verilen değerli malzemeleri toplama ve bulmaceleri çözme içeren Zork, Indiana Jones gibi oyunlardır.
- **Dövüş Oyunları:** Güçlü, sportif hareketlerin öne çıktığı, gücün daha önemli olduğu bireysel oyunlardır. Burada kişi kendi gücünü ön plana çıkardığı için haz yaşamaktadır. Mortal Kombat, Virtual Fighter vb.
- **Bilmece/Zekâ Oyunları:** Muamma olan bir durumdaki sorunun çözümünü içeren oyunlardır. Daha çok görsel içerikler kullanılır: Tetris, Devil Dice gibi.
- **Eğlence Türü Oyunlar:** Sohbet imkânı da sunan ve kişilerin sanal ortamda buluşarak zaman geçirmesini sağlayan kâğıt, tavla okey gibi oyunları içermektedir.
- **Tahta ve Kart Oyunları:** İnsanların sanal ortamlar aracılığıyla sohbet etmelerine de fırsat sağlayan tavla, satranç, kâğıt ve okey gibi oyunların teknolojik ortama adapte edilmiş halidir.
- **Simülasyon Oyunları:** Özellikle askeri eğitimler ve sürüş eğitimlerinde kullanılan amaca dönük reel hayata çok benzer bir şekilde hazırlanmış oyunlardır.
- **Spor Oyunları:** Hayatımız içerisinde yer alan sporların internet ortamında yer almasına imkân sağlayan oyunlardır. Dünyada genel geçer kurallar burada da mevcuttur. Kazanmak temel amaçtır. Kişiler karşılıklı oynayabildiği gibi bilgisayara

karşı da oynayabilmektedir. Kognitif becerilerin hızlı bir şekilde kullanma ve karar verme becerilerini geliştiren: FIFA, NBA, Championship Menager gibi oyunlardır.

- **Rol Oynama (RPG) Oyunları:** Bu tarz oyunlarda kişi kendisince seçtiği ve farklı özellikleri olan karakterleri olan oyunlardır. Ultima, EverQuest gibi oyunlar örnek verilebilir.
- **Simülasyon Oyunları:** Gerçekte var olan bir şeyin simülasyon yoluyla canlandırılmasıdır. Araba sürmek, uçurmak veya dünyalar kurmak. Örnek olarak Sim City, Flight Simulators gibi oyunlar verilebilir.
- **Strateji Oyunları:** Sorumluluğunuz altındaki ev, çiftlik, ülke veya medeniyeti sizin istediğiniz şekilde tasarlayabileceğiniz ve satranç mantığıyla oynanan oyunlardır. Bir yeri yeniden oluşturma, tamir etme gibi yönetsel beceriler kullanmayı amaçlar. Age Of Empires, Coaster Tycon, Diablo gibi oyunlar örnek gösterilebilir.
- **Görev İçerikli Oyunlar:** Daha çok 12 yaşın üzerindeki dikkatine sunulan ve verilen sorumlulukları başarıyla tamamlama, rakipleri savunmasız ve etkisiz bırakma özellikleri olan askeri ve polisiye oyunlardır. Örnek olarak: Delta Force, Bateriafield 1942, Dogfighter vb.

Kıcıkoğlu (2017) ise başlıca dijital oyun türlerini şu şekilde özetlemiştir:

1. Aksiyon/Atıcı
2. Macera/Yapboz
3. Yarış
4. Rol Yapma
5. Simülasyon
6. Strateji
7. Spor

2.2.3. Dijital Oyun Oynama Nedenleri

Odağ (2005: 139) ergenlik kitabında, kendinden kaçış, doyumsuzluk olarak nitelendirdiği eylemler arasında yoğun iş trafiği, para kazanma hırsı ve alkol tüketiminin artmasını saymış ve doyumsuzluğun artmasının aslında dışarıdan aldığımız bu beklentilerin içimizdeki derin ihtiyaçların bir sonucu olduğu görüşünü dile getirmiştir. Ögel (2012: 49), bilgisayar oyunlarının tercih edilme nedenlerini, can sıkıntısı, merak ve uyarılma isteği, kaygıdan uzaklaşma, başarısızlığın getirdiği kötü duyguları atma, öfke ve hiddet halini yatıştırmak olarak sıralamıştır. Arıca (2019: 721) ise dijital oyunları cazip kılan hususlarda kişilerde oluşan haz duygusu, dijital oyunlara kolay ulaşımın sağlanabilen eğlence araçları

olması, merak ve keşfetme duygusuna hitap ediyor oluşu ile, zaman kavramını değiştirerek akışı hızlandırması, sanal ortamın sosyalleşmeye imkan tanınması kişinin kendisini olduğundan farklı tanıtmaya ve gizli kalma imkanı sağlaması, başarı duygusunu tatmin etmenin kolay yoldan sağlanabilmesi ve sıkıntı, kaygı, depresyonla baş etmede kolaylık sunması açısından tercih edildikleri görüşünü cazip kılan hususlar kadar dijital oyun oynamanın nedenleri arasında olduğunu belirtmiştir. Yaşamdaki rutinleri can sıkıcı gören ve üzüntülerini unutmak isteyen insanlara da dijital oyunlar cazip gelmektedir (Setzer ve Duckett, 1994). Aydın ve Topal (2018) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları bilgisayarda oyun oynama alışkanlıkları ve oyun tercihlerini inceledikleri çalışmada bilgisayarda oyun oynamaya neden olan etkenler içerisinde stres, rekabet ve meydan okuma gibi özellikler dikkat çekmektedir. Öğrenciler tarafından daha düşük oranda tercih edilen nedenler ise hayali mekanlarda var olma (fantezi), toplumsal iletişim ve ders dışında kalan boş vakitlerini değerlendirme şeklinde belirtmişlerdir.

Dijital oyun oynama nedenlerine yönelik yapılan çalışmada dijital oyun oynama nedenleri arasında öncelikle “modern bir uğraş” olarak teknolojik bir hayatın içinde doğmuş olma nedeni birinci sırada gelmiştir. Diğer önemli neden ise “merak” olarak bulunmuştur (Sağlam ve Topsümer, 2019). Çalışmada, sosyal ilişkiler, tatmin, güven ve kişisel rahatlama başlıkları da tercih nedenleri arasında yer almıştır. Güleç (2018), ergenlerin yoğun olarak yaşadıkları içsel çatışmaları yokmuş gibi sayarak, düşünce süreçlerini dondurduklarını ve “düşüncesiz” eylemlere yönelebildiklerini belirtir. Suç işleme, alkol, uyuşturucu kullanımı gibi eylemlerin yanı sıra bağımlılığa dönüşen sürekli oyun oynama da düşünce süreçlerini durduran eylem olarak dijital oyun oynama nedenleri arasında sayılabilir.

2.2.4. Dijital Oyunların Faydaları

Dijital çağdan önemli oranda etkilenen gençler esnek toplulukların ışığında kişiliklerini oluştururlar. Doğrudan bağlantılı olmayı, hızlı yanıtlar almayı ve sosyal etkileşim ve tecrübelerle dayalı öğrenmeyi tercih ederler (Anastasiadis ve diğerleri, 2018). Blumberg ve Fisch (2013) özellikle gelişim psikologlarının dijital oyunlarının neden dikkate alınması gerektiğini söylerken faydalarına da değinmişler ve bu nedenleri şu şekilde özetlemişlerdir:

- a. Dijital oyun, çocukların ve ergenlerin hayatlarının ayrılmaz bir yönüdür;
- b. Dijital oyun, öğrenme ve bilişsel gelişime katkıda bulunur;
- c. Gelişimsel araştırma, etkili eğitsel oyun tasarımına katkıda bulunma potansiyeline sahiptir.

Ögel (2012: 54), Bilgisayar oyunları sayesinde grup içi oyunların sosyal zekâ ve yardımlaşma gibi becerilerini geliştirdiği, stratejik düşünme becerilerini geliştirerek zor durumlarda çözümler üretebildiklerini belirtmiştir (Dilmen ve Ögüt). Çocuk ve gençlerin özellikle internet üzerinden birbirleriyle konuşarak vakit geçirmeleri oyunlar üzerinden daha kolay olabildiği görüşündedir. Arıca (2019: 720), şimdiye kadar yapılan literatür çalışmalarında bilgisayar oyunlarının faydalı olduğu yönünde çalışmaların özellikle eğitim öğretim alanında öne çıkan faydalarını şu şekilde özetlemektedir:

1. Çocuklar, kavramakta zorlandığı soyut bilgilere görsellerden faydalanarak somut bilgiye ulaşabilmektedir.
2. Daha önce görmediği veya gitme olanağı bulunmayan yerlere internet üzerinden erişilebilmektedir.
3. Hayat içerisinde tecrübesi zor ve tehlikeli deneyleri, internet üzerinden yaparak sonuçlarını görebilme imkanına sahiptirler.
4. Derslerin anlaşılması zor konuları internet üzerinden oyunla daha anlaşılır ve eğlenceli olmaktadır.
5. Dil becerilerini geliştirme ve oyunlarını sürdürmek için yabancı dil bilgisini artırma gereksinimine ihtiyaç duymaları dil öğrenimini pekiştirmektedir.
6. Multidisipliner oyunlar yoluyla farklı bilgiler bir araya getirilmektedir.
7. Anlama, anladığını yorumlama ve doğru karar verebilme hızı artmaktadır.

2.2.5. Dijital Oyunun Zararları

Bremer (2005), çocuk ve bilgisayar arasında “tutkulu bir aşk” olduğunu ve çocukların bilgisayara anne babalarından daha kolay bir şekilde ulaştığını belirtmiştir. Arıca (2019: 724), dijital oyunların çocukların gelişim dönemlerine odaklanmadan hazırlanıyor oluşu; oyunun kişilerin hayatında boş zamanlarını doldurduğu için kişilerin hayat akışındaki dengeyi bozduğu ve bu nedenle dijital oyunlarda yer alan zararın ana kaynağının “zamanın kontrol edilememesi” olduğu görüşündedir. Kuss ve Griffiths (2015: 34), özellikle gençlerin sanal dünyada aşırı şekilde var olmalarının ve oyunlardaki karakterlere kurdukları bağ sebebiyle robotik davranışlar sergilediklerini ve insanlarla iletişim kuramamanın yanında kendi öz kimlikleriyle de bağlantı kurmakta zorlanabildikleri görüşündedirler. Dijital oyunlara ayrılan sürelerle bakılarak çocuk ve gençlerin dijitalizme aşırı bir şekilde maruz kalmasının onlar için alternatif bir dünya yarattığı ve bu dünyada aşırı varoluşun zaman kaybını arttırması, derslerde başarının düşmesi ve stres unsuru olması sebebiyle anne baba çocuk arasındaki çatışmalara neden olabilmektedir (Yücel, 2019). Özellikle oyunlar

üzerinden gelen spam dosyalar ve görüntüler çocukların ve gençlere uygun olmayan içerik ve görsellerle karşılaşmasına sebep olmaktadır. Pornografik sitelerin reklamları, bilgisayar ekranlarındaki açılır kutularda yer alması bunu daha kolay hale getirmektedir. Yapılan çalışmalarda çocuk ve gençlerin büyük çoğunluğunun pornografik görüntülere istenmeyen şekilde maruz kaldıkları bilgisine ulaşılmıştır (Bremer, 2005). Çetin (2013), ortaokul geleneksel oyun ve dijital oyun algılarını incelediği çalışmasında çocukların, geleneksel oyunları eğitim ve sosyalleşme açısından faydalı bulmalarına rağmen dijital yerli nesil oldukları için daha çok dijital oyunlara yöneldikleri sonucuna ulaşmıştır. Dijital oyunların zararları kısmında öne çıkan metafor ise çocuklar tarafında bağımlılık olarak belirtilmiş olması dikkat çekmektedir.

Ögel (2012: 59), dijital oyunların, bağımlılığın gelişiminde önemli faktörlerden biri olan haz yolağını daha fazla etkilediği için beynin bu hazzı yeniden tekrarlamak isteyeceği nesnelere yöneldiğini belirtmiştir. Dijital oyunlarda yer alan level atlama özelliği nedeniyle kısa sürede bağımlılığa dönüşme riski olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle oyuncuların dijital oyunları gelişi güzel veya takıntılı bir şekilde kullanmaları, sağlıksız günlük yaşam davranışları ve olumsuz sonuçlar doğuran bir durum olarak görülmekte ve bu durum bağımlılığa yol açmaktadır (Bhagat, Jeong ve Kim, 2020).

2.3. Davranışsal Bağımlılıklar

Günümüzde yaşanan teknolojik ve gündelik hayat içerisinde yaşanan değişimler bağımlılık kavramına yeni açılımlar getirmiştir. Önceden bağımlılık sadece psikoaktif maddelerin kullanımıyla ilgiliyken artık maddeye dayanmayan ve davranışsal bağımlılıklar şeklinde isimlendirilen yeni bir bağımlılık başlığı bulunmaktadır (Nazlıgül ve Yılmaz, 2019). Davranışsal bağımlılıklar alkol-madde bağımlılıklarına benzer şekilde bağımlılığın temel kriterlerindeki gibi zihni uğraş, duygudurum meydana gelen değişimler, mahrumiyet hissetme, ilişkilerde yaşanan çatışmalar, toleransın düşmesi ve tekrarlamaya benzerlik gösterirler (Griffiths, 1996). Psikodinamik Tanı Kılavuzu'nda davranışsal bağımlılıkların, madde kullanımıyla ilişkili bozukluklarla aynı semptom grubuna bağlı olduğunu ve temelde bağımlılıklarda ana amacın disforiyi gidermek olduğu görüşü öne sürülmektedir (Mundo ve O'neil, 2020;276).

2.3.1. İnternet Bağımlılığı

Sanal dünyada geçirilen süreye kısıt koymakta zorlanma ve gerek toplumsal gerekse eğitim süreçlerinde yaşadığı hasarlara rağmen ısrarlı bir şekilde kullanma ve erişimi olmadığı zamanlarda yoğun kaygı duyma olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılık türü, 90'lı yıllardan itibaren anılmaya ve akademik yazın içinde yer almaya ve dikkat çekmeye başlamıştır (Öztürk ve diğerleri, 2007). İnternet bağımlılığı kavramı Goldberg tarafından 1996 yılında ilk kez dile getirilmiş ve klinik olarak anlamlı sonuçlara yol açan uyumsuz bir İnternet kullanımı örüntüsü bir yıllık zaman periyodu içerisinde tolerans, geri çekilme, sosyal mesleki alanlarda bozulma kriterleri gibi alkol bağımlılığına benzer kriterleri baz alarak internet bağımlılığını tanımlamıştır (Goldberg, 1996). Online uygulamaların yoğun kullanımı neticesinde kullanan kişilerin hayatlarında olumsuz sonuçlar doğuran davranışsal bir bağımlılık olarak tanımlanmıştır (Kuss, Griffiths, Karilla ve Billieuxs, 2014). İlerleyen zamanlarda internet kullanımı ile ilgili değişimler ve birden çok faktörün devreye girmesiyle kriterlerin değişimine ihtiyaç duyulmuştur. Young tarafından DSM IV içinde yer alan patolojik kumar bağımlılığı Young'ın çalışmalarıyla birlikte internet bağımlılığına adapte edilerek yoğun zaman harcama, kontrol kaybı, internette kalma ve etkilerine rağmen kullanımı sürdürme kriter olarak belirlenmiştir (Dinç ve Ögel, 2019: 704). Young, ölçütlerden beş veya daha fazlasına "evet" yanıtı veren katılımcılar, amaçlar doğrultusunda bağımlı İnternet kullanıcıları olarak sınıflandırmış ve geri kalanlar bağımsız İnternet kullanıcıları olarak sınıflandırmıştır (Young, 1998). Kompulsif internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, internet bağımlılığı, sanal bağımlılık gibi ayırıcı terminoloji çeşitliliği olmasına rağmen özellikle tanının konulması noktasında kafa karışıklığı yaratan tanısallık bir durum ortaya çıkarmıştır (Kuss ve Griffiths, 2015).

Young internet bağımlılığı tanı ölçütleri şu şekildedir (Young, 1998):

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma

6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik,

İnternet bağımlılığı tanısı konusunda başka bir çalışma ise Tao ve diğerleri (2010), tarafından yapılmış ve dört ana başlık içerisinde semptom kriterleri (yedi alt başlıktan oluşmaktadır), klinik olarak bariz bozulma, en az üç aylık zaman periyodunda günde 6 saat olmak üzere zorunlu olmayan işler için internette geçirilen süre kriteri ve dışlanmadan oluşmaktadır. *Amerikan Psikiyatri Birliği* 2013 yılında İnternet Oyun Oynama Bozukluğu'nu bir davranışsal bağımlılık olarak kategorize edilen; “Kumar Oynama Bozukluğu”, “Madde ile İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları” kategorisindeki “Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar” başlığı altında yer almıştır (APA, 2013: 289). Bu kriterler şu şekildedir:

1. İnternet oyunları üzerine aşırı kafa yorma,
2. Oyun oynamadığında yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
3. İsteddiği heyecanı duymak için giderek artan süreyle oyun oynama gereksinimi,
4. Birçok kez başarısızlıkla sonuçlanan oyun oynamayı denetim altına alma, azaltma ya da bırakma çabası,
5. İnternet oyunları dışında hobi ve eğlenceye ilginin azalması,
6. Psikososyal problemleri olduğunu bilmesine rağmen, aşırı miktarda devam eden oyun oynama davranışı,
7. Ne kadar oyun oynadığını gizlemek için aile üyelerine, terapistine ya da başkalarına yalan söyleme,
8. Sorunlarından kaçmak ya da olumsuz duygu durumdan kurtulmak için oyun oynama,
9. İnternet oyunlarına katılımdan dolayı önemli ilişki, iş, eğitim ya da kariyer fırsatlarının kaybı.

2.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili ilk çalışmalara 1980 yılından itibaren dile getirilmeye başlandığı ve özellikle Amerikan gazete ve medyasında çıkan bilgilendirme amaçlı ilk haberler olduğu söylenebilir (Arıcak, 2019: 719). Modern çağdaki bilişim ve teknoloji alanında hızlı bir değişim meydana getirmiştir. Bu değişim özellikle okul çağı çocukları

üzerinde etkili olmakta ve internetin problemli kullanımıyla birlikte dijital oyunlara yönelik yoğun haz alma ihtiyacından kaynaklı bir durum olan “dijital oyun bağımlılığı” kavramına yol açmıştır (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Dijital oyun bağımlılığı kavramı video oyunu oynamanın tehlikelerinden ve hızla yayıldığından bahsettikleri video oyun bağımlılığı ile ilgili, diğer bağımlılıklara benzer davranışlar sergileme, oyun dışındaki önemli işlere ilginin kaybı, okuldaki notlarında azalma gibi belirtilerden bahsetmişlerdir (Soper ve Miller, 1983). Bir başka tanımda, dijital oyun bağımlılığını, kişilerde gerek toplumsal gerekse ruhsal problemlere yol açmasına rağmen kişinin teknolojik cihazları ve dijital oyunları takıntılı ve ısrarcı bir şekilde kullanımı neticesinde otokontrolünü kaybetmesi olarak tanımlanmıştır (Lemmens ve diğerleri, 2009). Davranış kontrol bozukluğu olarak görülen dijital oyun bağımlılığı sosyal ve ruhsal sorunlara, algısal bozukluklara neden olmasına rağmen yoğun oyun oynama isteğinin durdurulamadığı ve iradenin yetersiz kaldığı davranış kontrol kaybı olarak tanımlanmaktadır (Vollmer ve diğerleri, 2014).

DSM-5’te dijital oyun bağımlılığı bozukluk şeklinde geçmemektedir fakat, DSM-5, bölüm 3’te dijital oyun bağımlılığının ‘internette oyun oynama bozukluğu’ olarak tanımlanabileceği önerilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017). WHO (2019) tarafından yayınlanan hastalık sınıflandırmalarının yapıldığı ICD 11’de oyun bozukluğu (Gaming Disorder) olarak nitelendirilmiş ve oyun bozukluğu, online ya da çevrimdışı olabilen, sürekli ve tekrarlayıcı oyun oynama davranışı olarak tanımlanmıştır. Oyun oynama bozukluğunun teşhis edilebilmesi için, davranış örüntüsü kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında önemli bozulmaya neden olacak yeterli şiddette olmalı ve normalde en az 12 ay boyunca belirgin olmalıdır. Kuss ve Griffiths (2015: 109), Amerikan psikiyatri Birliği’nin kumar oynama bozukluğunu DSM 5’e dahil etme kararının önemli bir adım olduğunu ve madde bağımlılığı dışında ilk kez farklı bir bağımlılık türünün yer almasının yeni davranışsal bağımlılıklarla ilgili temel olacağı görüşündedir. Bunun yanı sıra internette oyun oynama bozukluğu da kumar oynama bozukluğu ile birlikte DSM 5’e dahil edilen tek davranışsal bağımlılık türüdür.

2.3.3. Ergenlik Döneminde Oyun Bağımlılığının Etkileri

Son çeyrek asır içerisinde teknoloji alandaki önemli gelişmeler sonucunda insanların internet üzerinde daha fazla zaman geçirmesi, bilgiye erişim hızı kadar bilgi çokluğu, yeni bir düzen oluşmasına ve teknolojinin özellikle ergenlerin hayatları içerisinde vazgeçilmez bir kaynak haline dönüşmesine sebep olmuştur (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016). Teknoloji

ve internet öncelikli olarak bilginin daha çabuk ve kolay ulaşılmasına katkı sağlamak amacıyla ortaya çıkmış olmasına karşın kontrolsüz kullanım neticesinde internet bağımlılığı yeni bir bağımlılık türü olarak eklenmiştir (Koç, 2011). Hızla artan internet kullanımı kişilerin yaşamlarında çeşitli sorunlar oluşturmaktadır. Teknoloji ve internet bağımlılığı yetişkinler kadar gençler arasında da risk faktörüne dönüşmüştür (Ceyhan, 2011).

Ergenlik döneminde aile, okul, sosyal çevre ve teknolojinin sunduğu sanal dünya, ergenin sosyal kimliğini oluşmasına ve bulunduğu çevrede değer görmesine katkı sağlayan unsurlardandır (Şahin ve Özçelik, 2016). Kim ve Jeong (2016) ilişkilerin insanın en temel ihtiyaçlarından biri olduğunu ve kişilerin ilişkiler bozulduğunda, karşılanmayan ihtiyaçları karşılamak için alternatif olarak çevrimiçi oyuna dönme eğiliminde olduğu görüşündedir. Ergenlik yetişkinlik ve çocukluk dönemi arasında bir köprü vazifesi gören ve erişkin olma sürecine geçiş dönemi olması nedeniyle gerek biyolojik gerek sosyal gerekse ruhsal gelişimde bağımlılık davranışlarının sergilenmesi okul ders notlarında gerileme, okuldan atılma, aile içinde yaşanan krizlerin artması, suça sürüklenme, aile ve gencin yasal konularda zorlanması ve cinsel eyleme vurumlarda tehlikeli davranışlar sergileme gibi konularda sorunlar oluşabilmektedir (Çiftçi, 2019). Teknolojinin sağlıklı kullanımı oyunları faydalı hale getirirken, ergenler kişisel gelişimine yardımcı bir rolü olan teknolojik gelişmişliğin içindedirler fakat birçok ergen teknoloji bağımlılığı sorunu yaşamaktadır. Çevrimiçi oyunlarla ilgili sıkıntı yaşayan en riskli grup ergenler olması ve dijital oyun bağımlılığı sağlık, psikolojik, akademik, sosyal yönler ve finansal açıdan hayatın farklı alanlarına yönelik bir etkiye sahiptir (Novrialdy ve diğerleri, 2019). Okul çağında, gençler bir simülasyondan gerçekliği tanımlama konusunda yetişkinlerden daha az yaşam deneyimine ve daha az bilgiye sahiptir ve bu gençler, yetişkinlerden daha kolay sınırsız web oyunu dünyasına ve hatta sapmalara çekilebilir (Chiu ve diğerleri, 2004).

Oyun oynamak zevkli bir eğlence olsa bile, çalışmalar aşırı çevrimiçi oyun oynamanın aşırı durumlarda madde bağımlılarında yaygın olarak görülen semptomlara, duygudurum değişikliği, istek ve toleransa yol açabileceğini öne sürmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012). Dijital oyunların doğası nedeniyle kişileri tek başınalığa sürüklemesi nedeniyle kişi giderek gerçek hayattan uzaklaşarak sanal dünyada var olmaktadır. Bu oyunlardaki şiddetin varlığı bir süre sonra şiddeti normalleştirmektedir (Hazar ve Hazar, 2017). Oyun başında geçen zamanın uzunluğu çocuk ve ergenlerde gerçek hayatları ile internet üzerinde yaşadıkları hayat arasında dengesizlik oluşmasına, normal hayatta yapması gereken rutin işlerden uzaklaşıp oyuna yönelmesine ve ders başarısında düşüşe sebep olmaktadır (Horzum, 2011). Açıkgöz ve Yalman (2018) dijital yerli olan bu dönem çocuklarının ders ve etkinlik dışı

zamanları verimli kullanmanın yanında oyunların içerisinde yer alan saldırganlığa, cinselliğe ve nefret söylemlerine yol açan faktörlerin bulunması nedeniyle negatif sayılacak durumların normalleştiği ve gençlerin zihinlerine doğru olmayan mesajlar verildiği görüşündedir.

Gençlerin yetişkinlere göre daha fazla risk altında olma sebebi sanal dünyada yer alan tehlikeler karşısında yeteri kadar donanımına sahip olmamalarıdır (Şahin, 2014). Koçak ve Koçak ve Köse (2015), ergenlerin sosyalleşme süreçlerinde bilgisayar oyunlarının etkilerini araştırdıkları çalışmalarında günde iki saatten fazla bilgisayar başında duran ergenlerin sosyalleşme konusunda sıkıntı yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Teknoloji öncesi sokak, park ve bahçe gibi mekanlarda zamanını geçiren ve oyun oynayan çocukların şimdilerde daha çok teknoloji üzerine kurulu hayat ile sanal bir yaşama dönüşmüştür (Irmak ve Erdoğan, 2016). Çocuk ve gençlerin teknoloji ile çok erken dönemlerde tanışmış olması nedeniyle anne ve babaların eksik bilgiye sahip olmaları nedeniyle kolaylaştırıcı etkisi olan teknoloji beraberinde yeni problemler getirmekte bağımlılığı gibi ciddi bir soruna yol açmaktadır (Gül, Demirci ve Özmen, 2020). Kuss ve Griffiths (2015: 30) yeni nesil gençlerin eski dönem uğraşlarının yerini artık daha çok çevrimiçi oyunların kapladığını gençlerin aidiyet ve kendilerini gösterme gayretlerini daha çok gerçek hayattaki başarıları yerine internetteki başarılarla yetinmekte olduğu görüşündedir. Özellikle ergenlik sürecinde yoğun internet kullanımı ve dijital oyunlar belirgin bir süreç içerisinde bağımlılığa dönüşme riskini arttıracak olması nedeniyle ele alınması gereken bir konu olarak görmektedir (Dursun ve Çapan, 2018).

2.4. Duygu Düzenleme

2.4.1. Duygu Kavramı

TDK (2021), duygunun, belirgin bir durum ve nesne karşısında veya kişilerin iç dünyamızda uyandırmış olduğu izlenimler ve kişiye has bir içsel faaliyetler olarak adlandırmaktadır. McKay ve diğerleri (2017), duyguyu dışımızda veya içimizde neler olduğuna dair bedenlerimizin vermiş olduğu sinyaller olarak tanımlamıştır. Duygular, gizli ve açık duygusal tepkileri şekillendirilebilen dinamik sosyal bağlamlarda kök salmış devam eden süreçler olarak kavramsallaştırılır (Marinetti ve diğerleri, 2011). Önceki yıllarda duygular, davranışsal ifadelerle birlikte anılan duygu durumları olarak gösterilirken artık, duygular, birey için önemli konularda organizma ve çevre arasındaki ilişkiyi kurma, devam ettirme veya bozma durumları olarak kabul edilmektedir (Campos ve diğerleri, 1989). Duyguların anlaşılması, normal ve anormal gelişimi aydınlatmak için önemli çıkarımlara

sahiptir (Cicchetti, Izard ve Ackerman, 1995). Duygularımızı söylemenin kolay fakat tanımlamanın zor olduğu görülmektedir. İstedığımız sonuçlara varmak, zorlandığımız olayların üstesinden gelebilmek amacıyla biyolojik yapımızın seri bir şekilde eyleme geçmesini sağlayan süreçler duygu olarak adlandırılmaktadır (Kabat, 2000). Kutlu (2020: 63) ise duyguları hayatımız boyunca bize eşlik eden tanıdık olduğu kadar karmaşık tepkiler olarak tanımlamıştır. Duygular ortaya çıktıkça, tipik olarak gevşek bir şekilde bağlanmış deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri içerirler: Kişi hisseder, davranışlar sergiler ve vücut tepkilerini geliştirir (Gross ve Jazaieri, 2014). Yine bir duygu yerinde ve zamanında ifade edilmediğinde fonksiyonelliğini kaybetmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Greenberg (2018), duygular niçin vardır sorusunu insanın hayatta kalması için önemli bir şartı olduğunu, insan olmanın bir özelliği olduğu için tehlikede olduğumuz zamanlarda bizi kurtarıcı sinyaller veren mekanizmalar olduğunu, işlerin yolunda gidip gitmediği ile ilgili bilgi verdiklerini, insanların değişim durumlarına göre duygular da karar verme süreçlerini harekete geçirdikleri ve korku, kaygı, üzüntü gibi duyguların insanın genel durumu hakkında mesaj verdikleri görüşündedir.

2.4.2. Duygu Düzenleme

Thompson (1994, s. 27-28) duygu düzenlemeyi: “Birisinin amaçlarına ulaşabilmesinde içsel ve dışsal işlevler, duygusal reaksiyonları (özellikle bu tepkilerin yoğunluğu ve o andaki geçici özellikleri söz konusu olduğunda) gözlemlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumludur.” şeklinde tanımlamıştır. Bir diğer tanımda ise duygu düzenlemeyi, kişilerin sahip oldukları duyguların hangileri olduğu, bu duygulara sahip oldukları zamanı ve bunları ne şekilde tecrübe ettiklerini ve dile getirdiklerini etkileyen süreçler şeklinde tanımlamıştır (Gross, 1998).

Duygularımızı tanımak ve onlarla yüzleşmek psikolojik olarak iyi oluşumuz açısından önem arz etmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme becerilerinin nasıl kazanıldığı ile ilgili süreçlerin belirlenmesi özellikle bir geçiş dönemi olarak adlandırılan ergenlikte duygusal dalgalanmaların çokluğu nedeniyle daha da önemli hale gelmektedir (Atalar ve Atalay, 2020). Duygu düzenleme konusundaki yapılan çalışmalar, duygusal öz kontrolün davranışsal ve biyolojik bileşenlerini entegre eden bir yapının olması gerektiği görüşüne doğru ilerlemektedir (Thompson ve diğerleri 2008). Gross, modern duygu teorilerinin, duyguların uyarlanabilir değerini vurguladığını fakat duyguların her zaman yardımcı olmadığını ve düzenlenmesi gerektiğini savunur (Gross, 1999). Thompson (1994), duygu düzenlemeyi, duygusal tepkilerimizi, özellikle hangi zamanlarda ortaya çıktığı ve

yoğunlaştığını fark edebilmek için takip etmek, yorumlamak ve adım atmaktan sorumlu içsel ve dışsal süreçlerden oluştuğu şeklinde tanımlamıştır. Bireylerin gündelik yaşantılarında düşünsel, fiziksel ve hayata yansıyan davranışlarındaki faaliyetlerini aksatan ve umutsuzluk, çaresizlik gibi depresyon süreçlerinin varlığında duygu düzenleme süreçlerindeki güçlükler rol oynamaktadır (Akbulut, 2018). Özellikle olumsuz duyguların nasıl regüle edileceğine yönelik asırlardır süren spekülasyonlara rağmen, kişilerin değişen yoğunluktaki olumsuz durumlarla karşılaştıklarında hangi duygu düzenleme stratejilerini kullanmayı seçtikleri hakkında çok az şey bilinmektedir (Gross ve diğerleri, 2011). Duygu düzenleme süreçlerindeki eksiklikler, depresyon da dahil olmak üzere çeşitli zihinsel bozukluklarda olası bir etiyolojik ve aynı zamanda koruyucu bir faktör olarak tanımlanmıştır (Van Beveren ve Breat, 1994).

Duygu Düzenleme, Bireylerin hayat boyunca ihtiyaçlarını sağlayabilmesi için doğumla başlayan ve ölüme kadar devam etmektedir (Cole ve diğerleri, 2004). Gross ve John (2003), duygu düzenlemenin kişilerin duygusunu tarif edip kavraması, ikinci adımda duyguyu yok saymak yerine kabul etmesi, üçüncü adımda ise duygularını düzenlediği yani kişinin kontrolünde olduğu görülmektedir. Diyalektik davranışçı terapinin kurucularından Linehan, duygularımız ve onlara ilişkin davranışlarımızı kontrol edecek becerileri dokuz başlık olarak açıklamıştır (Mckay ve diğerleri, 2016):

1. Duygularımızla ilgili farkındalığa ulaşmak
2. Sağlıklı duygularımızı tıkayan engellerden kurtulmak
3. Fiziksel duyarlılığımızı en aza indirmek
4. Zihinsel duyarlılığımızı en aza indirmek
5. Pozitif duygularımızın daha çok olmasına katkı sağlamak
6. Yargılamadan duygularımızın farkında olmak
7. Duygularımızı fark edip onları anlamak için çabalamak
8. Duygularımızın anlık bir şekilde isteklerini geri çevirebilmek
9. Problem çözme becerilerini geliştirmek.

Bağımlılık ile ilgili çalışmalarda özellikle ergenlerde duyguların önemli bir yere sahip olduğu; stresi ve anksiyeteyi dindirmek için madde kullanmaya yöneldikleri, duygu düzenlemede sorun yaşadıkları görülmektedir (Arabacı ve diğerleri, 2018). Gross (1998), duygu düzenlemenin kökenlerinin geleneksel psikanalitik yaklaşım ve stres süreçlerinden geldiğini belirtmektedir. Psikanalizin kökeni anksiyetenin düzenlenmesiyle ilgilidir ve temelde egoyu koruyucu işlevi olan savunma mekanizmaları duygu düzenleme görevine benzer bir işlevi vardır (Soysal, 2020: 140). İkinci tür kaygı ise süperegö ile ilgilidir ve birey ide gelen güçlü arzular nedeniyle süper ego tarafından baskıya uğratılacaktır (Gross, 1998).

Anna Freud, egonun sadece dürtüyle mücadele halinde olmadığını, dürtülerden gelen itkilere karşısında duygulanımlara karşı koyduğunu belirtmiştir. Bu nedenle benin amacının dürtülerle duygular arasında arabuluculuk görevi üstlenerek cinsel arzularla birlikte sevgi, özlem, kıskançlık, nefret, acı, öfke gibi duyguların benin dizginleme çabalarıyla karşılaşarak dönüşüme zorlandığını savunmaktadır (Freud,2013). Nitekim Geçtan (2014: 65), ego savunma mekanizmalarının duyguları yadsıyarak psikolojik bütünlüğü ve dengeyi koruduğu görüşündedir.

2.4.3. Anne Duygu Düzenlemesi

Bireylerin gündelik hayatına bakıldığı zaman, gün içinde çeşitli duyguları tecrübe ettiği fakat insanlarla olan ilişkilerini sağlıklı bir şekilde devamı için her duygunun tabii akışında devam etmediği için kişilerin duygu düzenleme yolları bulmasını önemli hale getirmiştir (Yükçü ve Demircioğlu, 2017). Çocuğun mizacının yanı sıra ebeveynlerinin ayırt edici nitelikleri ve eylemleri neticesinde çocuk ve bakım verenleri arasında ortaya çıkan etkileşim duygusal düzenleme açısından önemlidir (Calkins, 2014). Bu çerçeveden değerlendirildiğinde duygusal düzenleme çocuk ve ona bakım veren ebeveynleri arasındaki karşılıklı bağın ilişkisel örüntüsünde gelişir (Southam-Gerow, 2013: 23). Gottman'a göre (1997), çocukların duygularını düzenlemesine yardımcı olmak, çocuklarına empatik bir dille yaklaşarak onların hislerini anlamaya ve kendilerine sakinleştirmelerine yardımcı olabilmesi için duygu koçluğuna ihtiyaç olduğu görüşündedir. Ona göre duygu düzenleme becerisi yüksek olan anne babaların özellikleri şu şekilde olmalıdır:

1. Kendilerinde ve çocuklarındaki düşük duygu yoğunluğunun farkında olmak.
2. Çocuklarının olumsuz duygularını onlarla yakınlaşma veya onları öğretmek için değerlendirmek
3. Çocukların duygularıyla empati kurmak ve onları onaylamak
4. Çocukların duygularını kelimelere dökmelerine yardımcı olmak.
5. Çocuklarla sorunları çözmek, davranışlara sınır koymak, hedefleri tartışmak ve olumsuz duyguları durumları yönetmek için stratejiler sunmak.

Şen (2021), tarafından yürütülen ve çocuklardaki duygu düzenleme ile annelerin bağlanma stilleri ve duygu düzenlemelerine yönelik çalışmasında çocuklardaki duygu düzenleme becerileri ile annelerin duygu düzenleme ve bağlanma stillerine göre ilişki olduğu ve sağlıklı bir bağlanma stiline sorunlarla başa çıkma ve duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Topal (2021) tarafından yürütülen bir grup anneye ve onların çocuklarına uygulanan psikoeğitim programının, çocukların duygu düzenlemelerine ne yönde etki ettiğini incelediği

çalışmada eğitim alan annelerde kontrol grubuna oranla anlamlı şekilde bir yükseliş olduğu gözlenmiştir. Annelere yönelik bir başka çalışmada ise annelerdeki duygu düzenleme güçlükleri ve çocuklarının duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı, negatif yönde bir ilişki saptanmıştır (Fırat, 2020). Başka bir çalışmada ise ergenlerin duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler annelerinin duygu düzenlemede yaşadıkları güçlüklerle orantılı olduğu bulunmuştur (Sarıtaş ve Gençöz, 2011).

2.4.4. Gelişimsel Olarak Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, bebeklik döneminden itibaren çocuğun bakımından sorumlu kişilerce sağlanırken çocuğun içinde bulunduğu toplumun kültürel yapısı içerisinde ortaya çıkan etkileşimin bir ürünüdür (Friedlmeier ve Trommsdorff, 1999). Duygu düzenleme özellikleri hayat içinde sürekli olarak değişim göstermektedir. Bu nedenle değişimi kavrayabilmek için gelişim dönem basamaklarında duyguların nasıl olduklarını ve fonksiyonları arasındaki farklılıkları bilmek gerekmektedir. Örnek olarak yeni doğmuş bir bebeğin açlık neticesinde gösterdiği olumsuz duygular ile karnının doyurulduğunda verdiği olumlu duygular bunlar arasında gösterilebilir (Kutlu, 2020: 68). Parmak emme, dikkatin belirgin bir yere odaklanması gibi sınırlı seviyede olan duygu düzenleme eylemleri bebeğin kendini yatıştırma yöntemleri arasındadır (Rothbart, Ziaie ve O'Boyle, 1992). Lewis (2007), mutluluk, üzüntü gibi primer duyguların normal gelişim sürecinde olan bebeklerde özellikle hayatın ilk dönemlerinde görülebileceğini söyler. Özellikle yeni doğan bebekler için birincil bakım veren olarak anne duygu düzenlemede en önemli görevi üstlenmektedir. Bebekler sıkıntı veya rahatlık hissettikleri durumlarda duygu düzenleyici olarak gördükleri kendilerine en yakın birincil kaynaktan destek alırlar. Konuşma becerileri gelişmesiyle birlikte duygularını söze dökmeye ardından okul öncesinde duygu düzenleme noktasında, duygularını yönetme becerileri gelişmektedir (Işık ve Turan, 2015). Çocuklar duygusal deneyimler hakkında konuşup bunlar üzerinde derinlemesine düşünmeden önce, duyguların yüz ve sesli görüntülerini tanımlama ve insanların duygularının eylemleriyle nasıl bağlantılı olduğunu anlama becerisini geliştirirler. Sonuç olarak, bebekler alışılmadık durumlarda davranışlarını yönlendirmek için bakıcıların duygusal ifadelerine bakarlar (Thompson ve Lagatutta, 2006). Premo ve Kiel (2014), özellikle okul öncesi dönemde çocuğun anneye kurduğu sıcak ve temas dayalı bağla birlikte bireysel olarak kendisiyle temas kurduğu bağımsız duygu odaklı davranışları da bulunmaktadır. Okul öncesi yaş grubunda bulunan çocuklar duyguların sebepleri ve buna bağlı olarak duygular arasındaki birbirine zıt veya

aykırı ilişkiyi anlamakla birlikte kendi içsel strateji becerileri artarken büyüklerinden gelen dış kaynakları yardımlar da devam etmektedir (Kutlu, 2020: 72).

Mevcut literatür, çoğu yetişkin ruh sağlığı sorununun ortaya çıktığı kritik bir gelişim dönemi olan ergenlik döneminde zayıf duygu kontrolü ile psikopatoloji arasında açık ve tutarlı bir ilişkiye işaret etmektedir (Henry ve diğerleri, 2016). Duygu düzenleme becerileri çocukluğun son dönemlerinde ergenliğe yaklaştıkça gelişim gösterir ve kişilerde bir güdüleme görevinin farklılaşmaya başladığını belirtir (Zeman ve Gerber, 1996). Ergenlerin karşı karşıya olduğu temel görev, çocuklukta sağlanan ebeveyn desteği olmadan etkili duygu düzenleme stratejileri edinmektir (Crowell ve diğerleri, 2013). Özellikle lise grubunun içinde yer aldığı 15-18 yaş arası orta ergenlik döneminde çok çeşitli duygularla uğraştıkları için kaygı seviyelerinde artış görülmesinin nedeni duygu düzenleme ile ilgili sorundan kaynaklanmaktadır (Kısmetoğlu, 2019). Silk ve diğerleri (2003), yaptıkları çalışmada duygu düzenleme eksikliğinin psikopatolojiler için risk oluşturduğunu, ergen gruplar içerisinde ruh sağlığı önleme ve müdahale programlarında hedeflenmesi gereken bozukluğun bir risk faktörü veya eşlik eden özelliği olduğunu göstermişlerdir. Ergenlik döneminde gençlerin duyguyu hissettiklerinde yaptıkları pozitif değerlendirmelerin duygularını daha verimli bir şekilde düzenlemelerine yardımcı olduğu fakat duygularını anlama ve düzenlemede geride kalan gençlerin uzaklaşmacı eylemler sergiledikleri ve olayları yorumlarken daha tehditkâr değerlendirdikleri tespit edilmiştir (John ve Gross, 2004).

2.4.5. Duygusal Düzenleme Modelleri

2.4.5.1. Duygu Düzenlemenin Süreçsel/Gelişimsel Modeli

Duygu düzenlemenin bir süreç modelidir ve Gross ve Thompson (2007) geliştirmiştir. Bu modele göre duygu, beş düzeyde düzenlenebilir. Duygu üretme sürecindeki noktalar (Gross, 1998; Southam-Gerow, 2013: 21):

1. Durumun seçimi: Duyguları düzenleme regülasyonunu sağlamak amacıyla kişi, yer ve nesnelere yakın olma veya uzaklaşıp kaçınma anlamına gelir. Maksat negatif durumların en aza indirilerek pozitif duyguların artırılmasına katkı sağlamaktır.
2. Durumun değiştirilmesi: Herhangi bir durumda anlık gelişen olaylarda (örneğin: doktor randevusuna giderken kaza yapmak) duygusal etkiyi değiştirmek için duruma alternatif çözümler üretmek önemli bir duygu düzenleme biçimini oluşturur. Durum seçimine benzemeyen tarafı devam eden bir durum üzerinde değişiklik yapmayı içerir ve yanıt odaklı bir stratejidir.

3. Dikkatin dağıtılması: Dikkati durumun duygusal olmayan yönlerine odaklar veya bir bebeğin uyarıyı azaltmak için bakışını duygu uyandıran uyarandan değiştirmesi gibi, dikkati o anki durumdan tamamen uzaklaştırır. Durum değiştirilmesi gibi yanıt odaklı ve süreç içerisinde duygunun olduğu durumlara farkında olarak belirgin yönlerine odaklanmayı içerir.
4. Bilişlerin değişmesi: Duygu, görevlerin bir anlam içermesini ve kişilerin olayları idare edebilme kapasitelerini değerlendirme süreçlerini içerir. Kişiler belirgin bir durum öncesinde, içinde veya sonunda olayla ilgili fikirler üretebilir anlamlı adımlar atabilir.
5. Deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik tepkilerin modülasyonu: Düzenleyici süreçlerin aksine, tepki modülasyonu olaylara cevap verme başlangıcında, duygu üreten süreçte ortaya çıkar. Olaylara verilen duygusal cevabı değiştirmeye yönelik adımdır. Ağlayan bir çocuğun ağlayarak sonuca ulaşamadığında duygularını cümlelere dökerek ifade etmesi buna örnek olarak verilebilir.

Bu süreçlerin ilk dördü öncül odaklıyken, beşincisi yanıt odaklıdır. Çocuklar bu duygu düzenleme basamaklarını öğrenip hayatlarına adapte ettiklerinde diğer çocuklara oranla daha iyi davranışlar sergilediklerine dair bilimsel çalışmalar mevcuttur.

2.4.6. Duygu Düzenleme ve Bağımlılık

Psikopatolojilere baktığımız zaman duyguların şiddetli bir şekilde yaşandığı veya kontrol edilemediği veya birden çok duygunun inişli çıkışlı bir şekilde yaşandığı görülmektedir. Duyguların düzenlemesinde yaşanan güçlükler, ruhsal hastalıkların nedenlerine bakıldığında zaman en temel etmenlerden biri olarak görülebilir (Kurtman, 2020: 139). Ergenlik döneminde gençlerin beden ve duygularını anlamaları ve bu duyuları kimliklerine katmakta zorlandıkları bir dönemdir bu nedenle beden, duyguların ortaya çıkması ve ifade edilmesinde merkezi bir yer işgal eden bir deney alanı olarak görülmektedir (Gaetan ve diğerleri, 2016). Kişilerin stres ve kaygılı dönemlerinde medya ve internete yöneldiği bilinmektedir (Greenwood, 2008). Gerek madde bağımlılığında gerekse davranışsal bağımlılıklarda duygu düzenlemede yaşanan zorluklar risk faktörü olarak alınmaktadır; örnek olarak depresyonda olan bir kişi interneti sorunlarından bir kaçış yolu olarak kullanabilmektedir (Lui ve Ma, 2019). Gross (2002), sigara bağımlılığının temel sebeplerinden birinin de duygu düzenleme olduğu görüşündedir. Ergenlik dönemindeki gençlerde madde kullanımı ve psikolojik düzensizlik üzerine yapılan bir çalışmada elde edilen sonuçlara bakıldığında madde kullanan ergenlerde daha beyaz madde düzensizliğinin

daha çok olduğu gözlenmiş ve madde düzensizliğinin duygusal düzensizlikle pozitif bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Clark ve diğerleri 2011). Yıldız (2017), çalışmasında, duygu düzenlemesi zayıf olan ergenler stresini yönetememesi nedeniyle bağımlılıklarının artabileceği sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Bir bağımlılık çeşidi olan cinsel bağımlılığa sahip olan kişiler de cinsel davranışlarını daha çok kendilerini huzursuz eden veya hoşagitmeyen duyguları düzenlemenin öncelikli ifade ediliş şekli olduğu görüşündedirler (Cashwell ve diğerleri, 2016).

2.5. Psikolojik Sağlamlık

Masten (2001), “sıra dışı olanı anlama arayışı olarak başlayan şey, sıradan olanın gücünü ortaya çıkardı.” diyerek psikolojik sağlamlığı ender bulunan ve özel karakteristik yapılardan ziyade çocukların günlük hayat akışında yer alan normalliğin büyüünden (ordinary magic) geldiğini belirtir. Dünya genelinde yaşanan olumsuz yaşantılar, sağlık, siyaset ve adaletsizlik gibi temel sorunlar psikolojik sağlamlığa yönelik ilginin artmasına sebep olduğunu söyleyen Masten, sağlamlığı, “dinamik bir sistemin, bu sistemin yaşayabilirliğini, işlevini veya gelişimini tehdit eden rahatsızlıklara başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesini ifade etmesidir” şeklinde tanımlamıştır (Masten, 2013). Psikolojik sağlamlık, köken olarak Latince “resiliens” kavramından gelmektedir ve bir maddenin esnek oluşu, elastiki olması ve önceki durumuna yeniden kolay bir şekilde dönebilmesi anlamlarına gelmektedir (Doğan, 2015).

Psikolojik sağlamlığın literatüre konulduğu ilk dönemlerde zorluklar karşısında olağanüstü yenilmezlik olarak kabul edilmiş fakat günümüzde temel bir insan uyumlu sistem olarak kabul edilmektedir (Winders, 2014). Sağlamlığı gelişimimizdeki “sıradan sihir (ordinary magic) olarak tanımlayan Masten, problemler ve ruh sağlığı sorunları tehdidi içinde bulunan çocukların gelişimini desteklemeyi amaçlayan politika ve uygulamalar için alternatifler barındırdığı görüşündedir (Masten, 2001). Bazıları psikolojik sağlamlığa bireylerin olgunluğu veya kapasitesi olarak atıf yaparken, bazıları da zorluklar karşısında olumlu fonksiyonu yerine getirme olarak ifade eder (Van Breda, 2018). Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmemiz için öncelikle bireyin hayatı içerisinde karşı karşıya olduğu birtakım risk faktörlerinin olması gerekmektedir. Risk faktörlerinin etkisiz hale getirilmesi veya azaltılması için de koruyucu faktörlerin devreye girmesi önemlidir (Öz ve Yılmaz, 2009). Risk ve örseleyici bir hayat içerisinde yetişen çocuk ve gençler, bu tehdit edici unsurlar altında gelişimlerini başarılı bir şekilde sürdürmeleri ve ruh sağlıklarını korumuş

olmaları ileride yapılacak çalışmalara ve aynı risk grubu içerisinde yer alan kişilere yönelik ışık tutacak veriler sunmaktadır (Gizir, 2007).

2.5.1. Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri

Risk faktörleriyle ilgili yapılan çalışmalarda, bireylerin karşılaştıkları sorunlara nasıl tepki verdikleri farklılıkların olduğu dikkat çekmektedir (Rutter, 1993). Durlak (1998), Risk faktörlerini genellikle gelecekteki bir olumsuz sonucun olasılığını artıran bir değişken olarak tanımlamıştır. Risk faktörleri, bireylerin toplumsal veya sağlık problem yaşama sürecini olumsuz yönde etkileyen bireysel, okul, akran, aile ve topluluk etkileridir (Jenson ve Freaser, 2015). Literatüre bakıldığında psikolojik sağlamlık için öncelikle kişinin maruz kaldığı ‘risk faktörleri’nin önemli olduğu belirtilmektedir (Hoşoğlu ve diğerleri, 2018). Yapılan çalışmalarda bu risk faktörlerinden bazılarının, çocuğun yetiştirilmesi ile ilgili tutumların çok katı olması (Sameroff, 1998), düşük sosyo ekonomik düzey (Garmezy, 1993; Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Schoon, Parsons ve Sacker, 2004), ebeveyn psikopatolojisi (Pilowsky, Zybert ve Vlahov, 2004) ve çocuk ihmali ve istismarı (Lansford ve diğerleri, 2006) annenin eğitim düzeyi (Kararımak, 2006), göç (Gizir, 2007; Kararımak, 2006) şeklindedir.

Durlak (1998) eğitim hayatıyla ilgili risk faktörlerini derslerdeki akademik başarının düşmesi, akran gruplarının olumsuzluğu, yaşlıları tarafından zorbalığa uğrama ve okula aidiyet duygusunun olmaması olarak belirtmiştir. Aile ile ilgili risk faktörlerini ise anne babanın çocuğa yönelik hakimiyet eksikliği, evlilikteki anlaşmazlıklar, cezalandırıcı çocuk yetiştirme şekli, düşük stres düzeyi ve ailedeki psikopatolojiler olarak belirtmiştir. Masten (2001) ise ailenin düşük ekonomik gelire sahip olması ve aile içi şiddeti risk faktörü olarak belirtmiştir.

Risk faktörlerine bakıldığında özellikle ailesel risk faktörleri ihmal ve istismarın varlığı ve cezalandırıcı çocuk yetiştirme şekli annenin duygu düzenlemesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ortaokul düzeyindeki öğrencilere yönelik yapılan bir çalışmada, duygu düzenleme ve bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Kır, 2021).

2.5.2. Psikolojik Sağlamlık Koruyucu Faktörler

Murray (2003), Bazı çocukların zorlu yaşam olaylarına maruz kalırken, bunların üstesinden gelebilir ve sağlıklı yetişkin olabilirken sorulması gereken sorunun şu olduğunu söyler: Neden benzer veya daha büyük engellere maruz kalan bir diğeri hayatın zorluklarına

olumlu uyum sağlarken, neden başka bir çocuk riske maruz kalmaktan olumsuz etkilenir? sorusunu sorar. Karırmak (2006) bunu koruyucu faktörler ile açıklayarak, koruyucu faktörleri bireylerin hayat içerisinde karşılaştıkları olumsuz olaylara karşı kişinin yapıcı cevaplar verebilmesini kolaylaştıran durumlar olarak tanımlamıştır. Durlak (1998), risk faktörü gelecekteki bir olumsuz sonucun olasılığını artıran bir değişken iken böyle bir olasılığı azaltan bir değişkenleri koruyucu bir faktör olarak tanımlar. Harms, Pooley ve Cohen, (2017) koruyucu faktörleri bireysel, ailesel ve akran olmak üzere üç başlıkta; Gizir (2007) ise bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç başlıkta ele almıştır. Bireysel faktörler içinde zekâ, akademik başarı, mizaç özellikleri, kontrol odağı, benlik saygısı, farkındalık, beklentileri, problem çözme becerileri, fiziksel sağlık, cinsiyet ve yaş görülmektedir. Ailesel faktörler içinde anne baba ilişkileri, ebeveyn tutumları, aile yapısı, ev içi atmosfer ve çocukta beklentiler sıralanmıştır. Son olarak çevresel faktörler içinde sosyal destek, akran ilişkileri ve sosyal etkinlikler belirtilmiştir.

2.5.3. Alanda Yapılan Araştırmalar

Sağlamlık üzerine yapılan araştırmalarda, erken çocukluk yıllarında çocukların iyi kalitede bakıma ve öğrenme fırsatlarına, yeterli beslenmeye ve aileler için toplum desteğine sahip olmasının, bilişsel, sosyal ve öz düzenleme becerilerinin olumlu gelişimini kolaylaştırmak için önemli olduğunu göstermektedir (Masten ve Gewirtz, 2006).

Canol (2021) tarafından yürütülen Depresif bozukluk tanısı olan ergenlerde kendine zarar verme davranışının dürtüsellik, emosyon regülasyonu, psikolojik sağlamlık ve yürütücü işlevler ile ilişkisinin araştırılmasına yönelik çalışmada ergenlerde duygu düzenleme güçlüğünün yüksek oluşu ile psikolojik sağlamlıkları arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Şiran (2019) tarafından yürütülen üniversite öğrencilerinde kumar oynama davranışı dürtüsellik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi çalışmasında psikolojik sağlamlık ve kumar oynama davranışı arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kumar oynama davranışı gösteren öğrencilerin, toplam psikolojik sağlamlık puanları kumar oynama davranışı göstermeyen öğrencilere göre daha düşük sonuçlar vermiştir.

Çataloğlu (2011) tarafından yapılan madde kullanan ergenler ile madde kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve ailelerin işlevlerinin karşılaştırıldığı çalışmada, pozitif yönde olan ve anlamlı bir ilişki saptamıştır. Aktaş (2018) tarafından yapılan ve toplam 894 öğrenci üzerinde yürütülen ortaokul öğrencilerinde internet ve dijital oyun bağımlılığının

psikolojik sağamlık ve saldırganlıkla ilişkisi çalışmasında psikolojik sağamlık ile oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Sabancı (2018) tarafından yürütölen psikolojik, sağamlık, sanal zorbalık ve mağduriyet ve farklı değişkenlerin yordayıcılığını incelendiği çalışmada, 849 lise son sınıf öğrencisinden alınan bilgiler doğrultusunda özellikle ebeveynlerde eğitim seviyeleri, sanal zorbalık ve sanal mağduriyeti cinsiyet, anne babaların çocuğa yönelik tutumu, sanal dünyada geçirilen sürenin yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu değişkenlerin siber zorbalık ve mağduriyeti anlamlı şekilde yordadığı görölmüştür.

Keskin (2019) tarafından yapılan ve 604 ortaokul öğrencisi üzerinde yürütölen ergenliğin ilk evresindeki çocukların psikolojik sağamlık, bilinçli farkındalıklarının dijital oyun bağımlılığı ile ilişkinin incelediği çalışmada bilinçli farkındalık ve sağamlık arasında pozitif yönde ilişki bulunurken psikolojik sağamlık ve dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duygu düzenleme ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen Kır (2021), 7 ve 8. sınıfa giden 394 ortaokul öğrencisi ile yaptığı duygu düzenleme ve psikolojik sağamlık arasında farklı değişkenleri de kullandığı çalışmasında göre duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağamlık anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ük (2020), Narsisizmin alt tipleri ile depresyonun ilişkisinde benlik saygısı, duygu düzenleme güçlükleri ve algılanan stresin aracı rolü çalışmasında narsisizmin alt tipleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Akbulut (2020) ise depresyonun duygu düzenleme süreçlerini incelediği çalışmasında duygu düzenlemede yaşanan sorunların mutsuzluğın süreklilik göstermesinde ve depresyonun devam etmesinde etkili olduğu görüşündedir. Özellikle bağımlılığın dinamikleri arasında yer alan disforinin giderilmesi duygu düzenlemenin önemini göstermektedir.

Kalender (2021) tarafından yürütölen 15-18 yaşı ergenlerde anne babaya bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin ve duygu düzenlemenin aracı rolünün incelendiği çalışmada orta ergenlik dönemindeki ergenlerde anne babaya bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisi ve duygu düzenlemenin bu etkide aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Özdoğan (2017), lisans öğrencilerine yönelik alkol/esrar bağımlılığı riski ile baş etme stratejileri, duygu düzenleme, algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında problem odaklı baş etme ile duygu düzenlemede bozuklukluğun esrar bağımlılığı riskini yordayan anlamlı parametreler olduğu bulunmuştur.

Bir banliyö bölgesindeki ergen örnekleminde duygu düzenleme yeteneği ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen 13-16 yaş aralığında 163 öğrenciye yönelik çalışmada ergenlerin duygu düzenlemesi ve sağlamlıkları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Mestre ve diğerleri, 2017).

Akın (2014) ise duygu düzenleme ve farklı değişkenler ile problemli internet kullanımının ilişkisini incelediği çalışmasında duygu düzenleme güçlükleri ve dürtüselliğin problemli internet kullanımının önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Temsili bir çocuk ve ergen örnekleminde duygu düzenleme, erteleme ve algılanan stresin problemli sosyal medya kullanımıyla ilgisi üzerine yapılan çalışmada, problemli sosyal medya kullanımı ile ergenlerde duyguların düzenlenmesindeki zorluklar ile birlikte daha belirgin ertelemeye yol açtığı ve daha öznel olarak algılanan stres ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Wartberg ve Thomasius, 2021).

Uçur ve Dönmez (2021) tarafından yürütülen ergenlerde problemli internet oyunları ve duygu düzenleme ve algılanan sosyal destek ile ilişkisi çalışmasında sonuçlar, erkek cinsiyetinin, yüksek duygusal düzensizlik ve düşük algılanan sosyal desteğin problemli internet oynama ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Tsai ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen üniversite öğrencilerine bir yıllık ileriye dönük bir çalışmada daha şiddetli dürtü kontrol güçlüklerinin, erkek katılımcılarda bir yıllık takip döneminde daha yüksek bir internet bağımlılığı sıklığını öngördüğünü ortaya koydu. İlgili kesitsel çalışmalarda ergenlerde ve genç yetişkinlerde dürtüsellik ile internette oyun oynama bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Oyun bağımlılığı ölçeğinde yüksek puan alan ve dahil edilme-dışlanma kriterlerini karşılayan toplam 12-17 yaş aralığındaki toplam 140 ergen üzerine yapılan çalışmada, oyun bağımlılığı olan ergenlerin benlik saygısı, öz-yeterlik, mutluluk ve dayanıklılık gibi psikolojik değişkenler ile ebeveynlik stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Akhouri ve diğerleri, 2021). Ergenlerde depresyon, stres sağlamlık ve internette oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkileri inceleyen, internet oyun oynama bozukluğu tanısı alan 87 kişi ve kontrol grubunda 87 kişinin olduğu çalışmada hiyerarşik regresyon analiziyle algılanan stres kontrol edildiğinde sağlamlığın internette oyun oynama bozukluğu ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Yen ve diğerleri, 2019).

Koruyucu faktör olarak psikolojik sağlamlığın İnternet oyun bozukluğu olan hastalarda nörofizyolojik mekanizmalarına bakıldığı çalışmada, internet oyun oynama bozukluğu tanısı alan 35 kişi ve kontrol grubunda 36 kişinin yer aldığı çalışmada psikolojik sağlamlığı düşük olan İmmunglobülin D (IGD) hastalarının sağ yarım kürede daha yüksek

alfa tutarlılığı olduğu; özellikle dayanıklılık, IGD'nin sağ yarım kürede alfa tutarlılığı üzerindeki dolaylı etkilerini depresif belirtiler ve stres düzeyi aracılığıyla yumuşattığı sonucuna ulaşılmıştır (Lee ve diğeri, 2019).

Tayvan'da İnternet Oyun Bozukluğu Olan Bireylerde Başa Çıkma, Sağlamlık ve Algılanan Stres konulu çalışmaya Tayvan'da internet oyun oynama bozukluğu tanısı alan 69 katılımcı ve 138 kontrol (69 normal oyuncu ve diğeri oyuncu olmayanlar) katılmıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcılar daha yüksek işlevsiz başa çıkma, oyun yoluyla stresle başa çıkma, algılanan stres ve depresyonun yanı sıra daha düşük problem odaklı başa çıkma ve dayanıklılığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lin ve diğeri, 2021). Sorunlu çevrimiçi oyun oynama ve algılanan stres arasındaki ilişki: Psikolojik sağlamlığın düzenleyici etkisinin incelendiği çalışmada 605 kişiye çevrimiçi anket uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda sağlamlık ve internet oyun oynama bozukluğu arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Canale ve diğeri, 2019).

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın deseni ve kullanılan analiz stratejisi, katılımcılar ve işlem bölümü ile çalışmanın ölçüm araçları detaylıca açıklanmıştır.

2.1. Katılımcılar

Yapılan çalışmaya 13-24 yaş aralığında ($\bar{x}=15,28\pm1,31$ yıl) 174 (%54,7) kız ve 144 (%45,3) erkek olmak üzere toplam 318 kişi katılmıştır. Katılımcılar kartopu örnekleme yöntemi ile belirlenmiş ve çalışmaya katılım göstermiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri için sayı ve yüzde dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Sınıf	9	98	30,8
	10	74	23,3
	11	92	28,9
	12	54	17,0
Okul başarısı	Çok iyi	202	63,5
	İyi	96	30,2
	Orta	20	6,3
Anne	Sağ	318	100,0
	Vefat	0	0
Baba	Sağ	313	98,4
	Vefat	5	1,6
Anne eğitim	İlkokul	113	35,5
	Ortaokul	55	17,3
	Lise	87	27,4
	Üniversite	63	19,8
Baba eğitim	İlkokul	76	23,9
	Ortaokul	52	16,4
	Lise	111	34,9
	Üniversite	79	24,8
Anne-baba	Birlikte	300	94,3
	Boşanmış	18	5,7
Gelir	İyi	138	43,4
	Orta	170	53,5
	Kötü	10	3,1
Değişken	Ranj	$\bar{x}$	Ss
Anne yaş	31-58	42,22	4,97
Baba yaş	36-63	46,08	5,00
Toplam		318	100,0

Çalışmaya 9. sınıf öğrencisi 98 kişi (%30,8), 10. sınıf öğrencisi 74 kişi (%23,3), 11. sınıf öğrencisi 92 kişi (%28,9) ve 12. sınıf öğrencisi 54 kişi (%17,0) katılmıştır.

Katılımcıların 202'sinin (%63,5) okul başarısı çok iyi iken 96'sının (%30,2) iyi ve 20'sinin (%6,3) kötüdür. Katılımcıların tamamının annesi sağ iken 5 kişinin (%1,6) babası vefat etmiştir. Katılımcıların annelerinin yaşı 31-58 yaş aralığında ($\bar{x}=46,22\pm4,97$ yıl) iken babalarının yaşı 36-63 yaş aralığında ($\bar{x}=46,08\pm5,00$ yıl) bulunmuştur.

Annesi ilköğretim mezunu olan 113 kişi (%35,5), ortaokul mezunu olan 55 kişi (%17,3), lise mezunu olan 87 kişi (%27,4) ve üniversite mezunu olan 63 kişi (%19,8) vardır. Babası ilköğretim mezunu olan 76 kişi (%23,9), ortaokul mezunu olan 52 kişi (%16,4), lise mezunu olan 111 kişi (%34,9) ve üniversite mezunu olan 79 kişi (%24,8) vardır. Katılımcılardan 18'inin (%5,7) anne babası boşanmıştır. Ailesinin ekonomik durumunu iyi olarak belirten 138 kişi (%43,4), orta olarak belirten 170 kişi (%53,5) ve kötü olarak belirten 10 kişi (%3,1) bulunmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Covid-19 deneyimleri için sayı ve yüzde dağılımı

Değişken	Kategori	N	%
Covid-19 pozitif	Evet	90	28,3
	Hayır	228	71,7
Ailede Covid-19 pozitif	Evet	163	51,3
	Hayır	155	48,7
Covid-19 nedenli yakın kaybı	Evet	40	12,6
	Hayır	276	86,8
Pandemi sürecinde eğitime katılmada zorluk	Evet	127	39,9
	Hayır	191	60,1
Pandemi sürecinde kaygı düzeyi	Hiç	62	19,5
	Az	87	27,4
	Orta	118	37,1
	Çok	51	16,0
Pandemi süreci ebeveyn çalışma düzeni değişimi	Evet	27	8,5
	Hayır	291	91,5
Pandemi sürecinde hastalıkla ilgili haberlere maruz kalma sıklığı	Ara sıra	145	45,6
	Az	25	7,9
	Çok az	18	5,7
	Gün içerisinde sürekli haber ve çalışmaları takip ettim	22	6,9
	Sıklıkla haberleri izleyip, ölüm oranlarını takip ettim	108	34,0
Akıllı telefon ve bilgisayarda geçen zamanın artışı	1 saatten az oldu	31	9,7
	1-3 saat artış oldu	124	39,0
	3-5 saat arasında artış oldu	71	22,3
	5 saat ve üzerinde oldu	72	22,6
	Olmadı	20	6,3

Değişken	Kategori	n	%
Oyun oynama zamanının artışı	1 saatten az oldu	47	14,8
	1-3 saat artış oldu	99	31,1
	3-5 saat arasında artış oldu	41	12,9
	5 saat ve üzerinde oldu	48	15,1
	Olmadı	83	26,1
İştah artışı	Az oldu ama kilomu korudum.	83	26,1
	Ciddi bir artış oldu	25	7,9
	Çok arttı ve kilo sorunu yaşadım.	9	2,8
	Olmadı	89	28,0
	Orta seviyede bir artış oldu	112	35,2

Covid-19 tanısı almış 90 kişi (%28,3) ve almayan 228 kişi (%71,7) vardır. Ailesinde Covid-19 tanısı almış 163 kişi (%51,3) ve almamış 155 kişi (%48,7) bulunmaktadır. Covid-19 nedeni ile yakın kaybı yaşayan 40 kişiye (%12,6) karşın 276 kişi (%86,8) kayıp yaşamamıştır. Pandemi sürecinde çevrimiçi eğitimlere katılmada zorluk yaşayan 127 kişi (%39,9) varken 191 kişi (%60,1) zorluk yaşamamıştır. Katılımcılardan 62'si (%19,5) pandemiden kaygı duymazken 87'si (%27,4) az kaygı, 118'i (%37,1) orta düzey kaygı ve 51'i (%16,0) çok kaygı duymuştur. Pandemi sürecinde ebeveynlerinin çalışma düzeni değişen 27 kişi (%8,5) ve değişmeyen 291 kişi (%91,5) vardır.

Pandemi sürecinde hastalıkla ilgili haberlere ara sıra maruz kalan 145 kişi (%45,6), çok az maruz kalan 18 kişi (%5,7), az maruz kalan 25 kişi (%7,9) varken haberleri takip eden 22 kişi (%6,9) ve ölüm oranlarını takip eden 108 kişi (%34,0) vardır. Pandemi sürecinde akıllı telefon ve bilgisayarda geçen zamanı bir saatten az artan 31 kişi (%9,7), 1-3 saat artan 124 kişi (%39,0), 3-5 saat artan 71 kişi (%22,3) ve 5 saat üzeri artan 72 kişi (%22,6) varken 20 kişi (%6,3) için değişim olmamıştır. Pandemi sürecinde oyun oynama zamanında bir saatten az artan 47 kişi (%14,8), 1-3 saat artan 99 kişi (%31,1), 3-5 saat artan 41 kişi (%12,9) ve 5 saat üzeri artan 48 kişi (%15,1) varken 83 kişi (%26,1) için değişim olmamıştır. Pandemi sürecinde iştahı az artıp kilosunu koruyan 83 kişi (%26,1), iştahı orta düzeyde artan 112 kişi (%35,2), iştahı ciddi artan 25 kişi (%7,9), çok artıp kilo alan 9 kişi (%2,8) ve değişiklik olmayan 89 kişi (%28,0) bulunmaktadır.

2.2. Veri toplama araçları

Yapılan çalışmada anket veri toplama tekniği tercih edilmiştir. Hazırlanan anket içerisinde aşağıda verilen form ve ölçekler yer almaktadır.

2.2.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen ve içerisinde yaş, cinsiyet, sınıf, akademik başarı ve ailenin gelir durumu gibi demografik değişkenlerinin yanında anne-baba yaşı, anne-baba hayatta olma durumu ve anne-baba eğitim düzeyi gibi ebeveyn bilgilerinin yer aldığı bilgi formudur. Ayrıca katılımcıların Covid-19 sürecindeki deneyimlerinin yer aldığı pandemi sürecini değerlendirme sorular da bulunmaktadır. Kişisel bilgi formu EK-A’da verilmiştir.

2.2.2. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği

Bireylerin internetten oyun oynama bozukluğu düzeylerinin incelenmesi için Pontes ve Griffiths (2015) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Arıcak, Dinç, Yay ve Griffiths (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçekte beşli Likert tipinde (1 = *Asla*; 5 = *Çok Sık*) dokuz madde bulunmaktadır. Ölçekte ters yönlü madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puan 9-45 aralığındadır. Alınan yüksek puan internet oyun oynama bozukluğu düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal çalışma için iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak hesaplanırken bu değer uyarlama çalışması için 0,82 olarak bildirilmiştir. Yapılan çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği EK-B’de verilmiştir.

2.2.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Çocuk ve genç bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi için Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçekte beşli Likert tipinde (1 = *Beni Hiç Tanımlamıyor*; 5 = *Beni Tamamen Tanımlıyor*) 12 madde bulunmaktadır. Ölçekte ters yönlü madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puan 12-60 aralığındadır. Alınan yüksek puan psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal çalışma için iç tutarlılık katsayısı 0,84 olarak hesaplanırken bu değer uyarlama çalışması için 0,91 olarak bildirilmiştir. Yapılan çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak bulunmuştur. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği EK-C’de verilmiştir.

2.2.4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Yetişkin bireylerin duygu düzenleme düzeylerinin incelenmesi için Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Vatan ve Oruçlular Kâhya (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçekte beşli Likert tipinde (0 = *Neredeyse Hiçbir Zaman*; 4 = *Neredeyse Her Zaman*) 27 madde bulunmaktadır. Ölçekte ters yönlü madde bulunmamaktadır. Ölçek duygu düzenleme becerilerinin farkındalık/dikkat, beden

duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değişimleme olmak üzere dokuz boyutta incelemektedir. Ölçekten alınan puan 0-108 aralığındadır. Orijinal çalışma için iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak hesaplanırken bu değer uyarlama çalışması 0,89 olarak bildirilmiştir. Yapılan çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,91 olarak bulunmuştur. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği EK-E’de verilmiştir.

2.3. İşlem

Gerekli izinler alındıktan sonra hazırlanan anket formu düzenlenerek ‘Google Forms’ aracılığı ile internet ortamına aktarılmış ve katılımcılara erişimi oluşturulmuştur. Kartopu örneklem yöntemi ile katılımcılar arasında yayılmış ve evreni temsil eden bir örnekleme ulaşmak hedeflenmiştir. Katılımcılardan elde edilen yanıtlar tasnif edilmiş ve analiz için bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

2.4. Verilerin analizi

Toplanan verilerin analizinde SPSS.26 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Ölçek ve alt boyut toplam puanlarının normallik incelemesinin ardından verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı görülmüş ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Kişi ve yüzde dağılımlarında frekans analizi, ölçek ve alt boyut puanlarının incelenmesinde betimleyici istatistik, iki kategori arası ortalama farklarının incelenmesinde bağımsız örnek t-testi, üç ve daha fazla kategori arası ortalama farklarının incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (Analysis of Variance, ANOVA), ölçek ve alt boyutlar arası ilişkilerin incelenmesinde korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modellemesi tercih edilmiştir. Ölçek ve alt boyut toplam puanları için betimleyici istatistikler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 3. Araştırma ölçek ve alt boyutları için betimleyici istatistik

Ölçek	Ranj	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	9-37	15,61	6,42	0,98	0,30
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	23-60	47,86	7,59	-0,87	0,67
Anne Duygu Düzenleme	36-108	76,69	13,93	-0,06	-0,33

BÖLÜM 4

BULGULAR

Tablo 4. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	P
Oyun oynama bozukluğu	Kız	174	12,64	4,76	-10,534	316	0,000
	Erkek	144	19,20	6,34			
Psikolojik sağlamlık	Kız	174	48,17	7,93	0,803	316	0,422
	Erkek	144	47,48	7,17			
Anne duygu düzenleme	Kız	174	77,93	14,42	1,745	316	0,082
	Erkek	144	75,19	13,21			

Kız ve erkek katılımcıların İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği ($t_{(316)}=-10,534$; $p<0,001$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Tablo geneli incelendiğinde, erkek katılımcıların İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Sınıf değişkenine göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi

Ölçek	Sınıf	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Oyun oynama bozukluğu	9	98	15,85	6,75	1,086	3	0,355
	10	74	16,54	6,71		314	
	11	92	15,14	5,67			
	12	54	14,70	6,57			
Psikolojik sağlamlık	9	98	47,62	7,86	1,617	3	0,185
	10	74	46,46	8,34		314	
	11	92	49,00	6,20			
	12	54	48,24	8,05			
Anne duygu düzenleme	9	98	79,16	12,78	1,642	3	0,180
	10	74	74,85	14,56		314	
	11	92	76,26	13,81			
	12	54	75,44	15,01			

Sınıf değişkenine göre katılımcıların İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Anne Duygu Düzenleme Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Okul başarısı değişkenine göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi

Ölçek	Başarı	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Oyun oynama bozukluğu	Çok iyi	202	15,05	6,29	-2,066	316	0,040
	İyi/orta	116	16,59	6,55			
Psikolojik sağlamlık	Çok iyi	202	48,68	7,28	2,572	316	0,011
	İyi/orta	116	46,42	7,94			
Anne duygu düzenleme	Çok iyi	202	76,72	13,98	-0,030	316	0,976
	İyi/orta	116	76,77	14,48			

Okul başarısı değişkeni kategorileri analize uygun olması için çok iyi ve iyi/orta olarak yeniden düzenlenmiştir. Okul başarısı çok iyi ve iyi/orta olan katılımcıların İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği ($t_{(316)}=-2,066$; $p<0,05$) ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($t_{(316)}=2,572$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Tablo geneli incelendiğinde, okul başarısı çok iyi olan katılımcıların İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği puan ortalamaları anlamlı şekilde düşükken Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 7. Anne eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi

Ölçek	Eğitim	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Oyun oynama bozukluğu	İlkokul	113	15,68	6,31	1,074	3	0,360
	Ortaokul	55	15,05	6,61		314	
	Lise	87	16,49	6,68			
	Üniversite	63	14,75	6,05			
Psikolojik sağlamlık	İlkokul	113	47,22	7,77	0,452	3	0,716
	Ortaokul	55	47,93	8,44		314	
	Lise	87	48,41	7,08			
	Üniversite	63	48,16	7,28			
Anne duygu düzenleme	İlkokul	113	75,37	15,22	1,185	3	0,316
	Ortaokul	55	76,29	14,68		314	
	Lise	87	76,64	13,32			
	Üniversite	63	79,46	11,36			

Anne eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Anne Duygu Düzenleme Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Baba eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi

Ölçek	Eğitim	N	$\bar{x}$	ss	F	sd	P
Oyun oynama bozukluğu	İlkokul	76	16,66	6,93	1,108	3	0,346
	Ortaokul	52	15,44	5,98		314	
	Lise	111	14,93	6,53			
	Üniversite	79	15,67	6,01			
Psikolojik sağlamlık	İlkokul	76	47,18	7,69	0,391	3	0,760
	Ortaokul	52	48,06	8,54		314	
	Lise	111	47,77	7,39			
	Üniversite	79	48,48	7,21			
Anne duygu düzenleme	İlkokul	76	74,63	13,75	0,834	3	0,476
	Ortaokul	52	76,62	16,73		314	
	Lise	111	77,20	13,21			
	Üniversite	79	78,00	13,13			

Baba eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Anne Duygu Düzenleme Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 9. Gelir durumu değişkenine göre katılımcıların internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesi

Ölçek	Gelir	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	P
Oyun oynama bozukluğu	İyi	138	15,59	6,53	-0,056	316	0,955
	Orta/kötü	180	15,63	6,35			
Psikolojik sağlamlık	İyi	138	49,23	6,76	2,862	316	0,004
	Orta/kötü	180	46,80	8,04			
Anne duygu düzenleme	İyi	138	78,20	13,61	1,694	316	0,091
	Orta/kötü	180	75,53	14,10			

Gelir durumu değişkeni kategorileri analize uygun olması için iyi ve orta/kötü olarak yeniden düzenlenmiştir. Gelir durumu iyi ve orta/kötü olan katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($t_{(316)}=2,862$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Tablo geneli incelendiğinde, gelir durumu iyi olan katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 10. Açık uçlu demografik değişkenler ile internette oyun oynama bozukluğu ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve anne duygu düzenleme ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi

	Yaş	Anne yaşı	Baba yaşı	Kardeş sayısı	Doğum sırası
Oyun Oynama Bozukluğu	0,035	-0,079	-0,144**	-0,123*	-0,051
Psikolojik Sağlamlık	0,036	-0,017	0,003	-0,044	-0,109
Anne duygu düzenleme	-0,141*	0,027	0,031	-0,043	-0,015

*p<0,05; **p<0,01

Yaş ile Anne Duygu Düzenleme Ölçeği puanı arasında düşük düzeyde, negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,141$; $p<0,05$). Bu sonuca göre çocuğun yaşı arttıkça anne duygu düzenleme puanı azalmaktadır. Baba yaşı değişkeni ile İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği puanı arasında düşük düzeyde, negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,144$; $p<0,01$). Bu sonuca göre baba yaşı arttıkça İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği puanı azalacaktır. Kardeş sayısı değişkeni ile İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği puanı arasında düşük düzeyde, negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,123$; $p<0,05$). Bu sonuca göre kardeş sayısı arttıkça İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği puanı azalacaktır.

Tablo 11. Ortalamalar, standart sapma ve gözlenen değişkenler arası ilişkiler

Değişkenler	Ort.	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. MER_AWE	8,47	1,99	-												
2. MER_SENSE	8,82	2,11	,542**	-											
3. MER_CLAR	9,27	2,02	,564**	,630**	-										
4. MER_NOTICE	9,48	1,82	,467**	,594**	,652**	-									
5. MER_ACCEP	7,58	2,09	,545**	,510**	,439**	,339**	-								
6. MER_TOLER	7,96	2,30	,583**	,376**	,358**	,302**	,656**	-							
7. MER_CONFR	7,93	2,29	,458**	,451**	,421**	,373**	,503**	,448**	-						
8. MER_SELFSP	8,86	2,11	,455**	,414**	,429**	,341**	,567**	,550**	,439**	-					
9. MER_EXCHAN	8,31	1,98	,662**	,583**	,549**	,485**	,640**	,617**	,456**	,584**	-				
10. GAMEADDP1	9,08	3,79	-0,105	-0,101	-0,083	-0,023	-,140*	-,148**	0,044	-0,097	-,191**	-			
11. GAMEADDP2	6,53	2,91	-0,054	-0,105	-0,036	-0,030	-,118*	-,135*	0,028	-0,085	-,139*	,837**	-		
12. RESP1	15,69	3,02	,160**	,127*	,167**	0,068	,231**	,228**	,126*	,211**	,229**	-,227**	-,204**	-	
13. RESP2	15,88	2,97	0,051	0,023	,111*	0,087	0,084	0,101	0,056	0,021	0,107	-,230**	-,224**	,630**	-
14. RESP3	16,29	2,85	0,095	0,061	0,086	0,059	,134*	,177**	0,052	0,091	,120*	-,198**	-,187**	,570**	,614**

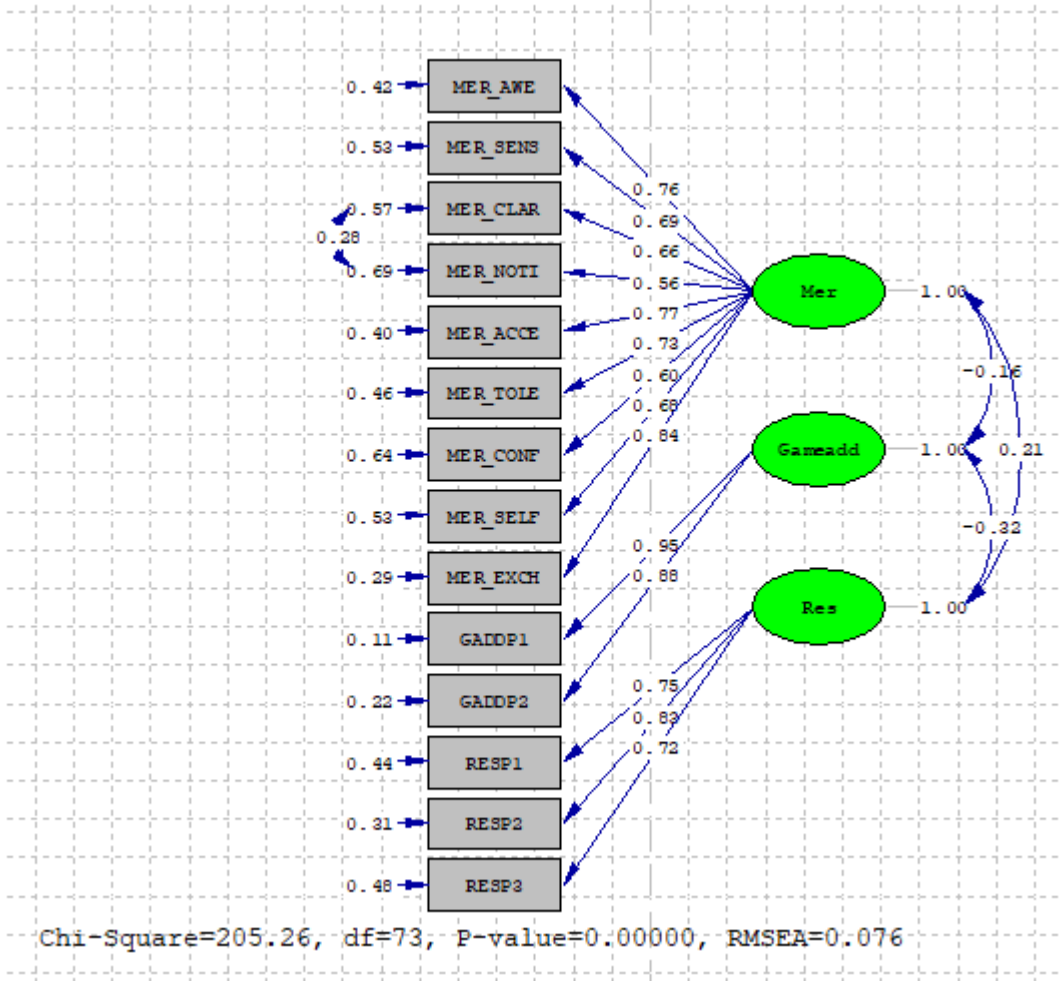
Not. N = 318 MER: Annenin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Faktörleri, GAMEADD: Oyun Bağımlılığı Ölçeği Parselleri, RES: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Parselleri, * $p < 0.05$, ** $p < 0.001$

Tablo 11'e göre annelere ait Duygu Düzenleme Ölçeği alt faktörlerinin maddeleri ortalama değerleri 7,58 (ACCEP: Kabul Etme) ile 9,48 (NOTICE: Fark Etme) arasında, ergenlerin Oyun Bağımlılığı Ölçeği ortalama değerleri 6,53 ile 9,08 ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 16,29 ile 16,29 arasındadır. Değişkenler arası anlamlı korelasyonlar 0,11 ile 0,84 arasında değişmektedir. En düşük korelasyon değeri MER Açıklık ile Psikolojik Sağlamlık (RESP2) arasında ($r = 0,11$; $p < 0,05$), en yüksek korelasyon ise Oyun Bağımlılığı Parselleri arasındadır ($r = 0,84$; $p < 0,001$).

Tablo 12. Ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			205,26	
Sd			73	
χ^2 / sd	2	5	2,81	İyi Uyum
RMSEA	0<RMSEA<,05	,05< RMSEA<,10	,07	Kabul Edilebilir
SRMR	0<RMSEA<,05	,05< SRMR<,08	,05	Kabul Edilebilir
NFI	,95<NFI<1	,90<NFI<,95	,94	İyi Uyum
CFI	,95<CFI<1	,90<CFI<,95	,94	İyi Uyum
GFI	,95<GFI<1	,90<GFI<,95	,92	İyi Uyum

Ölçme modeli için uyum iyiliği değerlerine bakılmış; χ^2 (74; N = 318) = 306,54; p <0,001; GFI = 0,88; CFI = 0,92; IFI = 0,92; RMSEA = 0,10 (90% CI = 0,088 – 0,11) değerleri ölçülmüştür. RMSEA ve GFI değerlerinin kabul edilebilir sınırlar altında olduğu görüldüğünden düzeltme önerilerine bakılmış ve Anne Duygu Düzenleme Açıklık ve Fark Etme alt faktörlerinin hatalarını ilişkilendirmenin modelin χ^2 değerinde 58.8’lik bir düşüş yaratacağı görülmüştür. Bu düzeltme yapıldıktan sonra ölçme modelinin uyum iyiliği değerleri Tablo 12’de gösterilmiştir. Buna göre RMSEA değeri kabul edilebilir uyum, diğer tüm değerler ise iyi uyumu işaret etmektedir. Özetle ölçme modelinin veri tarafından yeteri kadar desteklendiği söylenebilir.



Şekil 1. Ölçme modeli

Şekil 1’de görüldüğü gibi Duygu Düzenleme Becerileri örtük değişkeninin faktör yükleri 0,56 ile 0,84 arasında değişirken gözlenen hata miktarları 0,29 ile 0,69 arasında değişmektedir. Oyun Bağımlılığı örtük değişkeninin faktör yükleri 0,88 ve 0,95, gözlenen hata miktarları ise 0,11 ve 0,29’dur. Psikolojik Sağlamlık örtük değişkeninin faktör yükleri 0,72 ve 0,83, gözlenen hata miktarları 0,31 ve 0,48’dir. Anne Duygu Düzenleme Becerileri ile ergenin Oyun Bağımlılığı arasındaki ilişkinin -0,16 ve Psikolojik Sağlamlık arasındaki ilişkinin 0,21 olduğu görülmektedir. Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlamlık arasındaki ilişkinin -0,32 olduğu görülmektedir.

Tablo 13. Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve t-değerleri

	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	SH	t	Standardize Faktör Yük Değerleri
Duygu Düzenleme Becerileri				
MER_AWE	1,52	,42	15,59**	,76
MER_SENSE	1,45	,53	13,42**	,69
MER_CLAR	1,32	,57	12,65**	,66
MER_NOTICE	1,02	,69	10,37**	,56
MER_ACCEP	1,62	,40	15,87**	,77
MER_TOLER	1,69	,46	14,71**	,73
MER_CONFR	1,38	,64	11,37**	,60
MER_SELFSUP	1,44	,53	13,36**	,68
MER_EXCHAN	1,66	,29	17,97**	,84
Oyun Bağımlılığı				
GAMEADDP1	3,58	,11	14,19**	,95
GAMEADDP2	2,56	,22	13,48**	,88
Psikolojik Sağlamlık				
RESP1	2,27	,44	14,06**	,75
RESP2	2,47	,31	15,80**	,83
RESP3	2,06	,48	13,47**	,72

Not. N = 318. Duygu Düzenleme Becerileri alt faktörleri maddeleri; GAMEADDP1,2 = Oyun Bağımlılığı Parselleri, Psikolojik Sağlamlık 1,2,3 = Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin parselleri

P<.001

Tablo 13'te görüldüğü üzere standardize edilmiş faktör yüklerinin tümü istatistiksel olarak anlamlıdır. Dolayısıyla, söz konusu istatistikler, ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin, örtük değişkenlerinin güvenilir göstergeleri olduğuna ilişkin kanıt olarak sunulmaktadır. Tablo 14'te örtük değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Ölçme modelinde örtük değişkenler arası ilişkiler

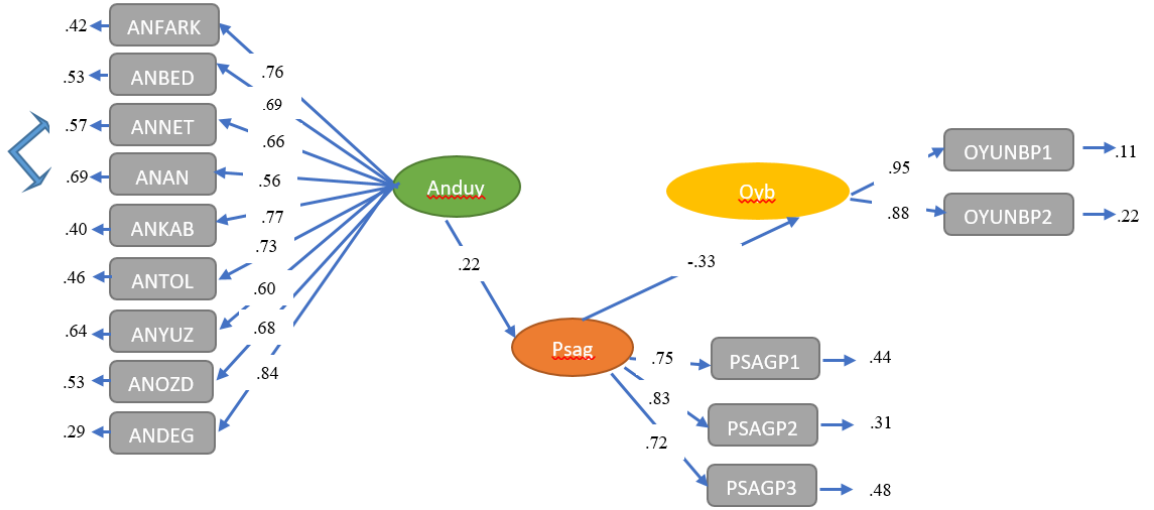
Örtük Değişkenler	MER	GAMEADD
1. Anne Duygu Düzenleme Becerileri	-	
2. Oyun Bağımlılığı	-,16	-
3. Psikolojik Sağlamlık	,21	-,32

Annenin duygu düzenleme becerileri ile ergendeki oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide ergenin psikolojik sağlamlığının aracı etkisine incelenmiştir. Buna göre kurulan yapısal modele ilişkin uyum iyiliği değerleri χ^2 (74, N = 318) = 207,98; $p < 0,001$; GFI = 0,91; CFI = 0,94; IFI = 0,94; RMSEA = 0,07 (90% CI = 0,064; 0,088) şeklindedir. Bu model için uyum iyiliği değerleri veri tarafından desteklenmektedir. Alternatif olarak ise ergenin psikolojik sağlamlığı ve oyun bağımlılığı ilişkisinde annenin duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü incelenmiştir. Alternatif model için uyum iyiliği değerleri χ^2 (74, N = 318) = 227,04; $p < 0,001$; GFI = 0,91; CFI = 0,93; IFI = 0,93; RMSEA = 0,08 (90% CI = 0,069 ; 0,093) şeklindedir. Bu iki model arasında serbestlik derecesi bakımından fark olmadığından χ^2 değeri düşük olan ilk model tercih edilerek analizlere devam edilmiştir.

Tablo 15. Yapısal modeli için uyum iyiliği değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			207,98	
Sd			74	
χ^2 / sd	2	5	2,81	İyi Uyum
RMSEA	0<RMSEA<,05	,05< RMSEA<,10	,07	Kabul Edilebilir
SRMR	0<RMSEA<,05	,05< SRMR<,08	,06	Kabul Edilebilir
NFI	,95<NFI<1	,90<NFI<,95	,94	İyi Uyum
CFI	,95<CFI<1	,90<CFI<,95	,94	İyi Uyum
GFI	,95<GFI<1	,90<GFI<,95	,91	İyi Uyum

Tablo 15’te yapısal modelin uyum iyiliği değerleri görülmektedir. Buna göre RMSEA ve SRMR değerleri kabul edilebilir, diğer tüm değerler iyi uyumu göstermektedir. Özetle, yapısal modelin veri tarafından desteklendiği söylenebilir.



Şekil 2. Yapısal Model Sonuçları

LISREL programı tarafından hesaplanan dolaylı etkilere ilişkin istatistikler, Annenin Duygu Düzenleme Becerilerinin ergenin oyun bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin -0,07 olduğunu ve bu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($t = -2,89$, $p < 0,05$) göstermektedir. Model testi sonucunda elde edilen değerler, modelin oyun bağımlılığındaki varyansın %11'ini, psikolojik sağlamlıktaki varyansın ise %5'ini açıkladığını ortaya koymuştur.

BÖLÜM 5

TATİŞMA VE SONUÇ

Bu kısımda, çalışmada elde edilen bulguların alanyazın bilgileri ve çalışmaları ile tartışılmasına yer verilmiştir. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırma analizi sonucunda erkeklerin oyun oynama bozukluğu puan ortalamaları kızlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunurken kızlarda içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri erkeklere göre anlamlı şekilde yüksektir (Bkz. Tablo 4). Desai ve diğerleri (2010) da çalışmasında erkeklerde oyun oynama bozukluğunun daha çok görüldüğünü ve bu durumun erkekler için sosyalleşme ve stresle başa çıkma için kullanılan bir yöntem olabileceği aktarılmıştır. Monacis ve diğerleri (2016) da benzer sonuçları aktarmıştır. Denizci Nazlıgül ve diğerleri (2018) oyun oynama bozukluğunun erkeklerde daha fazla görülmesinde iki yaklaşım savunmuştur: başarı güdüsü ve kültürel arka plan. Erkekler oyun oynama motivasyonlarında daha fazla başarıma duygusuna erişme ve rekabet kurma eğilimi ile yönelmektedir. Diğer bir noktada toplumsal arka planda erkeklere kadınlara oranla daha fazla imkân sunulması ve tolerans tanınması da bu sonucu desteklemektedir. Duygu düzenleme becerileri için bulunan sonuçlar da alanyazın çalışmaları ile tutarlı görülmektedir. Flynn, Hollenstein ve Mackey (2010) bu durumun nedenini erkeklerin duygularını daha fazla bastırma eğiliminde olmaları ile açıklamaktadır. Nolen-Hoeksema (2012) ise kadınlarda duygusal yeniden değerlendirme süreçlerinin erkeklere oranla daha yüksek olmasının bu sonuca neden olabileceğini aktarmıştır. Chaplin ve Aldao (2013) ise bu durumu erkeklerin duygusal ifade tarzlarını günlük yaşantılarında ve iletişim kalıplarında daha az kullanmasına bağlamıştır. Demirtaş (2018) ise geleneksel cinsiyet rollerindeki erkeğin duygularını yaşayamaması ve duygusal yapıda olmaması noktasındaki toplumsal ve kültürel kalıp yargıların elde edilen bulgulara etki edebileceğini vurgulamıştır.

Sınıf değişkenine göre katılımcıların oyun oynama bozukluğu için farklılık bulunmamıştır (Bkz. Tablo 5). Ancak alanyazın bulgularında yaş değişkeninin kavramlar üzerinde etkisi aktarılmıştır. Ko ve diğerleri (2005) özellikle erkeklerde yaşın artmasıyla birlikte oyun oynama bozukluğunda da artış olduğunu aktarmıştır. Monacis ve diğerleri (2016) da genç yetişkinlikte ergenliğe oranla daha fazla oyun oynama davranışı gözlendiğini aktarmıştır. Çalışmamızla benzer şekilde Gentile ve diğerleri (2009) ve Li ve Wang (2013) çalışmalarında yaşın oyun oynama bozukluğu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir.

Okul başarısı değişkeni noktasında, okul başarısı çok iyi olan katılımcılarda oyun oynama bozukluğu puanı düşük bulunurken psikolojik sağlamlık puanları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Okul başarısı kavramı dersi dinleme, derse hazırlanma, konulara çalışma, ders sürecinde etkin olma ve sınavlardan başarılı puanlar alma ile birlikte bir bütün olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda oyun oynamak için harcanan zamanın, kullanılan motivasyonun ve bilişsel yükün bireyin okul ve genel yaşantısındaki sorumlulukların önüne geçerek olumsuz sonuçlara neden olduğu bilinmektedir (Drummond ve Sauer, 2014). Torun ve diğerleri (2015) de oyun oynama bozukluğunun ders başarısını ve akademik hayatı olumsuz etkilediğini aktarmıştır. Kovacevic ve diğerleri (2013) ise oyun oynama alışkanlıklarının çocukların ders çalışma motivasyonlarının önüne geçerek başarıda anlamlı düşümlere neden olduğunu aktarmıştır. Diğer yandan akademik başarısı iyi olan katılımcıların psikolojik sağlıkları da pozitif etkileneceğinden psikolojik sağlamlıkları da yüksek bulunacaktır. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın yüksek olması bireyin okulda ve sosyal yaşamında sorumluluklarını yerine getirmesinde koruyucu bir etki sunacaktır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Ayrıca psikolojik sağlamlık bireyin eğitim kaynaklı stresi yönetmesinde başarılı olmasına yardımcı olarak okul hayatının daha pozitif olmasında önemli bir rol oynamaktadır (Kaya, Peker ve Gündüz, 2016). Son olarak psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek birey başarılı olacağına ve potansiyelini kullanma noktasındaki güveni ile kendini motive edebilmekte ve bu inancı davranışa dökülebilmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Araştırmanın bir diğer bulgusunda ebeveynlerin eğitim durumlarının, katılımcıların oyun oynama bozukluğu, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerine anlamlı etkisinin olmamasıdır (Bkz. Tablo 7-8). Ancak elde edilen bu bulgular için alanyazında farklı sonuçlar da yer almaktadır. Eğitim durumu, bireye sunduğu bilgi birikimi ve başa çıkma tutumları ile ebeveynlerin çocukların oyun oynama davranışı üzerindeki kontrol mekanizmalarına da yön vermektedir. Çocukların oyuna yönelmesinde ve oyundan uzaklaşmasındaki yaklaşımlar eğitim durumundan etkileneceği düşünülebilir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). Büyükhahin Çevik ve Çelikkaleli (2010) ise çalışmalarında ebeveyn eğitim seviyesi yükseldikçe iyileşen yaşam şartlarına bağlı olarak çocuklarda oyun oynama bozukluğu gelişme riskinin daha fazla olduğunu aktarmıştır. Eğitim seviyesi ebeveynlerin öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık üzerine yaptıkları etkilerle çocuklara dolaylı yansımaları bulunabilmektedir (Kurt ve Aslan, 2020). Bunun yanında ebeveyn tutumları eğitim seviyesine göre farklılık gösterebileceği için çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerinde önemli rol oynayabilmektedir (Topuz ve Çankaya, 2021). Benzer şekilde bu

tutumların pozitif veya negatif olması da çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde doğrudan etkili bulunmaktadır (Gelgör, 2016). Liman (2020) ise çocuklardaki duygu düzenleme becerileri arasındaki farkların anne ve babanın eğitim düzeyine göre değiştiğini aktarmıştır. Bulgularda anne ve babanın eğitim durumu arttıkça çocuklardaki duyguları tanıma, tanımlama ve anlama becerilerinin de artarak daha iyi duygu düzenleme becerilerine sahip oldukları gösterilmiştir.

Gelir durumuna göre oyun oynama bozukluğu ve duygu düzenleme becerileri için anlamlı fark bulunmazken psikolojik sağlık için anlamlı fark bulunmuştur. Bunun yanında, Andiç (2019) maddi durumun iyi olmasına bağlı olarak çocukların erişebilecekleri teknolojik alet sayısının fazla olabileceğini aktarmıştır. Ayrıca yaşam şartlarının maddi duruma göre iyi olması da bireyin kendini geliştirmesi ve ihtiyaçlarını karşılaması noktasında kolaylıklar sunacak ve psikolojik sağlamlığa olumlu katkılarda bulunacaktır. Aynı şekilde maddi duruma bağlı olarak bireyin yaşamında stres kaynakları, erişebildiği olanaklar ve toplumsal baskı da farklılık göstereceğinden ruh sağlığı olumsuz etkilenmektedir (Işık ve Koçak, 2014).

Korelasyon analizi bulgularında baba yaşı arttıkça ve kardeş sayısı arttıkça bireylerin oyun oynama bozukluğu puanlarının azaldığı görülmektedir. Bu noktada baba yaşının artması ile birlikte bireyin ebeveynlerine karşı sorumluluklarının artması durumu oyun oynama davranışını azalttığı düşünülebilir. Birey çevrimiçi ortamlardan çok gerçek dünyada zaman geçirecek ve ilişkiler kuracaktır. Kardeş sayısının artmasına bağlı olarak bireyin teknolojik aletlere erişimindeki kısıtlanma ve geniş ailenin getirdiği kişisel iletişim alanlarının çoğalmasının koruyucu etkileri bireyin oyun oynama davranışı sergilemesinin önüne geçtiği düşünülebilir. İkinci bir bulguda, bireyin yaşı arttıkça da içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerinde artış görülmektedir. Duygu düzenleme becerileri için bulunan bulgular için ise yaşın artması ile birlikte gelişen bilişsel esnekliğin duyguları kontrol etmede ve düzenlemede yardımcı olduğu bilinmektedir (Dereboy ve diğerleri, 2018). Diğer yandan yaşla birlikte artan deneyimler ve karşılaşılan durum/olayların niceliksel ve niteliksel artışının da duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir (Arpınar ve Ebadi, 2019).

Yapılan yapısal eşitlik modeli sonucunda, anne duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlık üzerinden oyun oynama bozukluğunu yordadığı görülmüştür (Bkz. Şekil 2). Ölçek puanları için yapılan korelasyon analizi sonucunda anne duygu düzenleme becerileri ile çocuklarındaki oyun oynama bozukluğu arasında negatif yönde ilişki bulunurken psikolojik sağlık arasında pozitif ilişki görülmüştür. Son olarak psikolojik

sağlamlık ile oyun oynama bozukluğu arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Bkz. Tablo 14). Kurulan yapısal eşitlik modelinin belirlenmesinde temel bakım verenin çocuğun fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerindeki etkileri göz önüne alınmıştır. Analitik kuramın etkili olduğu 20. yüzyılın başlarında Sigmund Freud temel bakım verenle ilişkileri göz ardı etmiş ve nevrozun kökenini cinsellik kavramına bağlamıştır. Ancak devam eden yıllarda Freud'un görüşlerini benimseyen ancak kimi noktalarda ayrılıklar gösteren kuramcılar ortaya çıkmıştır. Neo-Freudyen adlandırılan bu yeni akım içinde ego psikolojisi ekolünde Anna Freud, nesne ilişkileri ekolünde Melanie Klein, bağımsız psikanalitik kuramcılardan Ronald Fairbairn, Edith Jacobson, Donald Winnicott ve Wilfred Bion'un görüşleri ile temel bakım veren-çocuk ilişkisinin psikolojik çıktılarına dair önemli yeniliklere yol açmıştır (Anlı, 2017).

Bu bağlamda Anna Freud, çocukluktan itibaren annenin duygusal dengesinin çocuk üzerinde etkileri olduğunu aktarmıştır. Annenin çocuğa karşı tutumları, ihtiyaçlarını karşılaması, duygularını anlaması ve kendi duygularını aktarabilmesine göre çocukta iyi anne ve kötü anne imgeleri gelişmektedir. Bu imgelerdeki farklılıkların bireyselleşme ve kendilik gelişimi üzerinde etkileri bulunmaktadır (Özakkaş, 2018). Melanie Klein de benzer şekilde kişilik gelişiminin ve psikopatolojilerin oluşumunda temel bakım verenle ilişkilerin önemini vurgulamıştır. Klein'e göre birey doğuştan nesne arayışındadır. İlişki kurmak ve aktarım sağlamak için nesneler olmazsa olmazdır. Çocuk için doğduğu andan sonra bu nesne temel bakım verenidir. Bu bağlamda temel bakım verenle kurulan ilişkinin doğası kişiliği gelişimi, egonun özerkliği, savunma mekanizmalarının belirlenmesi ve sonraki nesne ilişkileri için örüntü barındırması nedeni ile ön planda tutulmalıdır (İnal Emiroğlu ve Fidaner, 2003). Jacobson da benzer şekilde temel bakım verenin fizyolojik ve psikolojik bağlamlarda tatmin edici olması ve olmaması durumuna göre iyi anne ve kötü anne ayrımının oluştuğunu aktarmıştır (Anlı, 2017).

Fairbairn temel bakım verenin duygusal dengesinin çocukla kurduğu ilişkilerde belirleyici olduğunu savunmuştur. Çocuğun depresif ve şizoid yapılarla konumlanmasında temel bakım verenin rolü bulunmaktadır. Depresif konum kısaca, sevgi ve ilgi istendiğinde nesnenin buna cevapsız ve tepkisiz kalması sonucunda çocuğun sevgisinin yıkıcı bir nefrete dönüşmesi sonucu duyulan çökkünlüktür. Şizoid konumda ise benzer şekilde sevgi ve ilgi yanıtının alınmadığı temel bakım verene karşı duyulan açlık ve bu açlığın giderilmesinde nesneye mutlak sahip olma düşüncelerinin getirdiği yıkıcılıktır. Her iki durumda da temel bakım veren merkezi konumdadır (Hayta, 2010).

Winnicott ise bebeğin varlığını reddederek anne-bebek birikiminin olduğunu savunmuştur. Ona göre annenin temel görevi çocuğun kendiliğini korumaktır. Ancak

annenin ilgisi ve alakası çocukta sahte bir kendiliğin oluşmasına neden olabilir. Çocuk artık gerçek kendiliğinden uzaklaşmakta annenin beklentileri ve arzuları ile şekillenmiş bir kendilik ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda annenin bakım verme görevinde mükemmel olmasına gerek yoktur. Winnicott, mükemmel annelik veya iyi annelik kavramlarının yanında yeterince iyi annelik kavramını benimsemiştir. Potansiyelin en iyisinin yansıtılması çocuğun gelişimi için yeterince iyi annelik olarak görülmüştür (Tathan, 2014). Anne duygu düzenleme becerilerinin çocuk üzerindeki yansımaları Bion'un kapsayıcı işlevler görüşleri ile de açıklanabilir. Birey bebekliğinden çocukluğuna değin içsel ve dışsal uyarlardan dolayı rahatsızlık yaşamaktadır. Bion bunlara beta elementler demiştir. Anne ise bu beta elementleri iyileştirerek alfa elementlere dönüştürmektedir. Bu durum kapsayıcı işlev olarak tanımlanmıştır (Zabcı, Erol ve Şimşek, 2018).

Ebeveynler çocuklarına bakım veren kişi olmaları nedeni ile koruyucu davranışlar sergileyebilir. Bu bağlamda duygu düzenleme becerilerinin çocuklarına yaklaşım ve çocuklarının psikolojik sağlıklarının sürdürülmesine olumlu etkileri bulunmaktadır (Yıldız, 2014). Bunun yanında ebeveynlerin çocukları gözünde rol model olarak görülmesi de bilinmektedir. Bu bağlamda çocukların annelerinden gördükleri duygu düzenleme becerilerini kendi yaşamlarında uygulamalarına imkân sunmaktadır. Sonrasında ise duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine bağlı olarak yaşam kalitesinde artış görülebilir ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde yükselme yaşanabilir (Kanadlı ve Ergen, 2017). Diğer bir boyutta çocukların yaşadıkları duygusal sorunlarda ve problemlerde ebeveynlerin aktif çözüm önerileri sunmasında ve yardımcı olmasında duygu düzenleme becerileri yardımcı olmaktadır. Duygu düzenleme becerileri ile ebeveynler çocuklarına empatik yaklaşımların temelinde yer alabilmekte ve çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerine pozitif katkılar sunabilmektedir (Öztürk, 2019).

Annelerin duygu düzenleme becerilerinde yaşadıkları sorunlar çocuklar üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Annelerin duygusal sorunları ve bunları düzenlemedeki başarısızlıkları, çocukları ile olan etkileşimlerini bozucu etkide bulunabilir (Ercengiz ve Şar 2017). Çocukların anneleri ile olan etkileşim ve iletişimden uzaklaşmaları için çevrimiçi oyunları bir çözüm olarak gördükleri düşünülebilir. Benzer şekilde Denizci Nazlıgöl, Baş, Akyüz ve Yorulmaz (2018) da aile içi dinamiklerin çocukların oyun oynama bozukluğu geliştirmelerindeki riskini aktarmıştır. Yapılan çalışmada aile görüşmeleri ile iyileşen iletişim ve etkileşim ortamının çocukların oyun oynama davranışını sergilemedeki önleyici etkisi belirtilmiştir. Kırcaburun, Pontes, Stavropoulos ve Griffiths (2020) ise oyun oynama bozukluğu gibi davranışsal sorunların temelinde duygu düzenlemenin azalmasının

yatabileceğini aktarmıştır. Çocukların duygu düzenleme becerilerindeki olumsuzluk için anne ve babaların örnek olarak çocuklarına öğretici ve örnek olucu bir rol üstlenmelerinin, oyun oynama bozukluğu için koruyucu bir etkisi olabileceği düşünülebilir.

Çalışmada elde edilen son veri ise psikolojik sağlık ile oyun oynama bozukluğu arasındaki negatif ilişkidir. Öztemel, Traş ve Baltacı (2019) da çalışmasında psikolojik sağlamlığın çevrimiçi oyun oynamayı negatif yönde yordadığını aktarmıştır. Yuan ve diğerleri (2013) çevrimiçi oyunların bireyin psikolojik sağlamlıklarını bozduğunu, çözüm üretme becerilerinin ve stresle başa çıkma yöntemlerinin işlevsiz kaldığını belirtmiştir. Çevrimiçi oyunların zamanlara duygusal tepki ve davranışsal dönütleri yavaşlattığı, duyguları yönetme ve uygun tepkilerin verilmesinin önüne geçtiği ve problem çözme becerilerinin olumsuz etkilenmesine neden olduğu da bilinmektedir (Kaya, Peker ve Gündüz, 2016). Keskin (2019) ise oyun oynama bozukluğunun beraberinde getirdiği sosyalleşmeden uzaklaşma, sosyal desteğin azalması ve yalnızlık durumlarının psikolojik sağlamlığı azalttığını vurgulamıştır. Çelebi (2020) ise psikolojik sağlık düzeyindeki azalmaya bağlı olarak oyun oynama bozukluğu geliştirebileceğini belirtmiştir. Psikolojik sağlık kavramı uygun tepkiler verme ve bağımlılık davranışları geliştirilmesi noktasında önleyici ya da kolaylaştırıcı rol üstlenebilmektedir. Bağımlılığı yordayıcı bir çalışma olarak Karateke (2020), duygu düzenlemesi zayıf olan annelerin, erken çocukluktan itibaren yemek yedirirken, misafirlik ve farklı ortamlarda tablet ve telefonlardan faydalanmasının ergenlik sürecinde teknoloji bağımlılığına etki ettiği görüşündedir. Andiç (2019), ergenlikte yaşanan duygu düzenlemedeki güçlüklerin aileden gelen etkileri nedeniyle duygu iniş çıkışlarına sebep olduğu ve bunun da internet oyun oynama bozukluğunda önemli bir rolü olduğu görüşündedir. Ko ve Ha (2020), bir duygu düzenleme güçlüğü olarak anne ve babanın psikolojik kontrolünün, özellikle kız çocuklarda oyun bağımlılığının gelişiminde pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Wang ve diğerleri (2018) ise, ergenlerdeki duygu düzenleme yeteneğinin, anne baba ve çocuk arasında kurulan iyi ilişkilerin bağımlılığı azalttığı ve aile yaşantısında stresli olaylarla karşılaşan çocuklarda zayıf duygu düzenleme nedeniyle internet bağımlılığı ilişkisinin daha güçlü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kuss ve Griffiths (2015: 30), özellikle çocuklarda internet kullanımının Skinner'in edimsel koşullanmasına benzer şekilde anne babalar tarafından bir duygu düzenleme aracı olarak kullanıldığını ve çocukların, annelerin ilgisizliğini telafi etmek amacıyla teknoloji cihazlarıyla bağımlılık ilişkisi kurdukları görüşü, araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Yapılan çalışma ergenlerdeki oyun oynama bozukluğu etiyolojisinin anlaşılmasında psikolojik sağlamlık ve anne duygu düzenleme becerilerinin önemini göstermektedir. Çalışma oyun oynama bozukluğunun bireysel ve ailesel faktörlerini içermesi açısından önemlidir. Katılımcıların belirli bir liseden seçilmiş olmaları bulguların genellenmesi noktasında kısıtlılık yaratmıştır. Ayrıca nicel araştırma yönteminin benimsenmesi kavramlar arasındaki ilişkilerin doğasının anlaşılmasında kapsamlı bilgilere erişilmesinde kısıtlılık yaratmıştır. İleride yapılacak çalışmaların farklı örneklem sayısında ve çeşitliliğinde belirlenmesi, kavramlar arasındaki ilişkilerin incelenmesinde güncel bilgiler sunacaktır. Bunun yanında nitel araştırma yöntemleri ile dizayn edilmiş çalışmaların yer alması da oyun oynama bozukluğu kavramının farklı açılarının anlaşılmasında ve gösterilmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Açıkgöz, F. Y., & Yalman, A. (2018). Dijital oyunların çocukların kişilik ve davranışları üzerinde etkisi: Gta 5 oyunu örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (29. Özel Sayısı), 163-180.
- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Akhouri, D., Madiha, M., Imam, K., & Kumar, S. (2021). Assesment of Psychosocial Factors of Adolescents Involved in Internet Gaming. <https://www.researchgate.net/profile/Dr-Imam-2/publication/354144177> üzerinde et: 26.12.2021
- Akın, A. (2012). *Psikoloji ve eğitimde kullanılan güncel ölçme araçları*. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Akın, İ. (2014). *Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Akman, H. (2019). *11-14 Yaş Çocuklarının Duygu Düzenleme Güçlükleri Anne-Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ebeveynin duygusal Erişilebilirliğinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, İstanbul
- Aktaş, B. (2018). *Ortaokul öğrencilerinde internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve saldırganlıkla ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi, Kars.
- American Psychiatric Association (2013) *DSM-5 - Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th ed.* Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anastasiadis, T., Lampropoulos, G., & Siakas, K. (2018). Digital game-based learning and serious games in education. *International Journal of Advances in Scientific Research and Engineering*, 4(12), 139-144.
- Andiç, S. (2019) *Ergenlik dönemi internet oyun oynama bozukluğu: Ailesel ve bireysel değişkenler temelinde bir modelleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Anlı, İ. (2017). *Psikanaliz temel alanları ve kuramcıları*. İstanbul: Nobel Tıp.
- Arabacı, L. B., Dağlı, D. A., & Gülsenay, T. A. Ş. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi*, 19(1), 10-16.

- Arıcak, O. T. (2019). Bağımlılık Tanı Tedavi Önleme. M., Öztürk, K., Ögel, C., Evren ve R. Bilici (ed). *Dijital Oyun Bağımlılığı* içinde (719-736). İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Arıcak, O. T., Dinç, M., Yay, M. ve Griffiths, M. D. (2018). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formunun (İOOBÖ9-KF) Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 1-22.
- Arpınar, M., & Ebadi, H. (2019). 18-45 yaş bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uyku kalitesini yordamadaki rolü. *Cataloging-In-Publication Data*, 473, 48-65.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Atalar, D. S., & Atalay, A. A. (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. *Türkiye Klinikleri*, 84-90.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Baykoca, E. (2021). Ergenlik Döneminde Yeni Cinsel Kimlikler. *Psikanaliz Defterleri*, 4, 111-118.
- Bayram, N. (2013). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş AMOS Uygulamaları*. İstanbul: Ezgi Kitapevi.
- Berking, M. ve Znoj, H. (2008). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen (SEK-27). *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56(2), 141-153.
- Bhagat, S., Jeong, E. J., & Kim, D. J. (2020). The role of individuals' need for online social interactions and interpersonal incompetence in digital game addiction. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(5), 449-463.
- Blumberg, F. C., & Fisch, S. M. (2013). Introduction: Digital games as a context for cognitive development, learning, and developmental research. *New directions for child and adolescent development*, 139, 1-9.
- Bremer, J. (2005). The internet and children: advantages and disadvantages. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 14(3), 405-428.
- Büyükşahin Çevik, G., & Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağıllığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne-baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.

- Calkins, S. D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 53–72.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental psychology*, 25(3), 394.
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174-180.
- Canol, T. (2021). *Depresif bozukluk tanısı olan ergenlerde kendine zarar verme davranışının dürtüsellik, emosyon regülasyonu, psikolojik sağlamlık ve yürütücü işlevler ile ilişkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_27654/cogepderg-18-85.pdf et: 12.12.2021
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139, 735-765.
- Cashwell, C. S., Giordano, A. L., King, K., Lankford, C., & Henson, R. K. (2016). Emotion Regulation and Sex Addiction among College Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(1), 16–27.
- Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 571-581.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and psychopathology*, 7(1), 1-10.
- Clark, D. B., Chung, T., Thatcher, D. L., Pajtek, S., & Long, E. C. (2011). Psychological dysregulation, white matter disorganization and substance use disorders in adolescence. *Addiction*, 107(1), 206–214.
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. (1994). *The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective*. Chicago: IL: University of Chicago Press.
- Crowell, S. E., Skidmore, C. R., Rau, H. K., & Williams, P. G. (2013). *Psychosocial Stress, Emotion Regulation, and Resilience in Adolescence. Handbook of Adolescent Health Psychology*, 129–141.

- Çataloğlu, B. (2011). Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (43).
- Çelebi, G. Y. (2020). Covid-19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 471-483.
- Çetin, E. (2013). *Tanımlar ve temel kavramlar, eğitsel dijital oyunlar*. M.A., Ocak (Ed.), Ankara: Pegem Akademi.
- Çiftçi, A. (2019). Ergenlerde Madde Kullanım Bozuklukları. M., Öztürk, K., Ögel, C., Evren ve R. Bilici (Ed.), *Bağımlılık Tanı, Tedavi, Önleme* içinde (575-596) Yeşilay Yayınları: İstanbul.
- D.M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology*. Newyork: Guilford Press, 13-37.
- Dacey J.S.& Travers, J.F. (1996). *Human development* (3rd edition). Chicago: Benchmark Publishers.
- Demir, G. T., & Bozkurt, T. M. (2019). Dijital oyun oynama tutumu ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-18.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Electronic Turkish Studies*, 13(11), 478-503.
- Denizci Nazlıgül, M., Baş, S., Akyüz, Z., & Yorulmaz, O. (2018). İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: Sistematik bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 5(1), 13-35
- Denizci Nazlıgül, M., Baş, S., Akyüz, Z., & Yorulmaz, O. (2018). İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: Sistematik bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal On Addiction*, 5(1), 13-35.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 35-46.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.

- Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D., & Potenza, M. N. (2010). Video-gaming among high school students: health correlates, gender differences, and problematic gaming. *Pediatrics*, 126(6), 1414-1424.
- Dilmen, N. E. ve Öğüt, S. (2010). Sosyalleşmenin yeni yüzü: Sosyal paylaşım ağları. *Marmara Üniversitesi Yeni Medya ve Etkileşim Konferansı Bildiri Kitapçığı*, 237-242
- Dinç, M. ve Ögel, K. (2019). Bağımlılık Tanı Tedavi Önleme. M., Öztürk, K., Ögel, C., Evren ve R. Bilici (ed.), *İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi* içinde (703-717). İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Drummond, A., & Sauer, J. D. (2014). Video-games do not negatively impact adolescent academic performance in science, mathematics or reading. *PloS one*, 9(4), e87943.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- Dursun, A., & Çapan, B. E. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Ercengiz, M. ve Şar, A.H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183-194.
- Erikson, E.H.(1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, Inc
- Firat, B. (2020). *Annelerin duygu düzenleme güçlükleri ve erişkin bağlanma stillerine göre 48-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582-586.
- Freud, A. (1958). Adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 13, 255-78.
- Freud, A. (2013). *Ben ve Savunma mekanizmaları*, Y., Erim (çev.). Metis Yayınları: İstanbul.
- Freud, S. (1905) *Trois essais sur la théorie sexuelle*. P. Koepfel (çev.). Paris: Gallimard Edit.
- Friedlmeier W, Trommsdorff G. (1999). Emotion regulation in early childhood: A cross-cultural comparison between German and Japanese toddlers. *J Cross Cult Psychol*, 30(6), 684-711.

- Gaetan, S., Br  ard, V., & Bonnet, A. (2016). *Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia*. *Computers in Human Behavior*, 61, 344–349.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Geçtan, E. (1989). *  a  da   Ya  am ve Normald     Davran    lar*. Remzi Kitabevi:   stanbul.
- Gelgör, F. Z. (2016). *Anne, baba ve   ocuk tarafından algılanan ebeveyn kabul-red ve kontrolünün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Gençtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası*.   stanbul: Metis Yayınevi
- Gentile, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., Ihori, N., Saleem, M., Ming, L. K., & Sakamoto, A. (2009). The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: International evidence from correlational, longitudinal, and experimental studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(6), 752-763.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme   alı  ması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. www.schoolargoogle.com üzerinden et: 14.12.2021
- Goldstein, J. H. (1994). *Toys, Play and Child Development*. New York: Cambridge University Press.
- Gottman, J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. New York: Simon & Schuster
- Greenberg, L. S. (2018). *Duygu odaklı terapi (dan   anlara duygu ko  lu  u yapmak)*. S.B.,   elik (  ev.).   stanbul: Nobel Yayın Da  ıtım.
- Greenwood, D. N. (2008). *Television as escape from self: Psychological predictors of media involvement*. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 414–424. doi:10.1016/j.paid.2007.09.001
- Griffiths MD. (1996). Internet addiction: An issue for psychopathology? *Clinical Psychology Forum* 1996; 97: 32- 36.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551–573.

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. doi:10.1177/2167702614536164
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*, 12, 3-24.
- Gül, M. K., Demirci, E., & Özmen, S. (2020). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Olan Ergenlerde Nörogörüntüleme: Sistemantik Bir Gözden Geçirme. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 27(2), 64-74.
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80-89.
- Güleç, N. (2018). Ergenlik: anlamak ve anlaşılmak üzerine bir deneme. *Psikanaliz Yazıları*, 29, 39-52.
- Harms, C., Pooley, J. A., & Cohen, L. (2017). The protective factors for resilience scale (PFRS): Development of the scale. *Cogent Psychology*, 4(1), 25-34.
- Hauge, M. R., & Gentile, D. A. (2003, April). Video game addiction among adolescents: Associations with academic performance and aggression. In *Society for Research in Child Development Conference*, April.
- Hayta, A. (2010). Nesne ilişkileri kuramı ve Tanrı tasavvuru üzerine eleştirel bir değerlendirme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 8(20), 39-77.
- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Digital Game Addiction Scale for Children Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Henry, J. D., Castellini, J., Moses, E., & Scott, J. G. (2016). Emotion regulation in adolescents with mental health problems. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 38(2), 197-207.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 32-45.

- Horzum, M. B., Ayas, T., & Balta, Ö. Ç. (2016). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30),1-11.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- <http://www.icc.org.tr/icerik.php?id=12&kid=3>
- <https://sozluk.gov.tr/> ET: 09.12.2021
- <https://sozluk.gov.tr/> et: 16.11.2021
- <https://www.gaminginturkey.com/turkiye-oyun-sektoru-raporu-2020.pdf>. et: 3.12.2021
- <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> et: 01.01.2022
- Irmak, A. Y., & Erdogan, S. (2016). Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. *Turkish Journal of Psychiatry*, 27(2), 1-15.
- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Işık, A. & Turan, F. (2015). Normal Gelişim Gösteren ve Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Duygu Düzenleme. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*.
- Işık, Ö. G., & Koçak, Ö. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.
- İnal Emiroğlu, F. N., & Fidaner, H. (2003). Nesne İlişkileri Kuramı ve İnsan Gelişimi. 3 *P/Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 11(3), 227-234.
- Jenson, J. M., & Fraser, M. W. (Eds.). (2015). Social policy for children and families: A risk and resilience perspective. Sage Publications.
- John, O. P. ve Gross, J., J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301– 1333.
- Kabat, J. (2000). Participatory Medicine. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 14, 239-240.
- Kalender, B. (2021). 15-18 yaş ergenlerde anne babaya bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin ve duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.

- Kanadlı, S., & Ergen, B. (2017). Genç Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılığın Duygusal Öz-Yeterlik ve Kişilerarası Duyarlılık Perspektifinden İncelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(69), 52-71.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-139.
- Karateke, B. Bir Teknoloji Bağımlısı Yetiştirmek: Yeni Doğandan Ergenliğe Ebeveynliğe Yardımcı Bir Duygu Düzenleme Aracı Olarak Sanal Ortamlar. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 338-347.
- Kaya, F., Peker, A., & Gündüz, B. (2016). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının eğitim stresi açısından incelenmesi. *Journal of Bayburt Education Faculty*, 11(2).
- Kaya, F., Peker, A., & Gündüz, B. (2016). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının eğitim stresi açısından incelenmesi. *Journal of Bayburt Education Faculty*, 11(2), 586-599.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Kıcıkoğlu, O.D. (2017). *Dijital oyuncuların oyun oynama alışkanlıkları ile kendilerini gördükleri düzey arasındaki farklar* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul
- Kır, Ö. (2021). *Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kim, D., & Jeong, E. J. (2016). Online digital game addiction: How does social relationship impact game addiction. *Human-Computer Interaction*, 7(10), 32-46.
- Kircaburun, K., Pontes, H., Stavropoulos, V., & Griffiths, M. D. (2020). Oyun Oynama Bozukluğu: Kısa Bir Genel Bakış. *Davranışsal Bağımlılıkla, Temel Başvuru Kitabı*, 275-285.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(4), 273-277.

- Ko, M. J., & Ha, J. H. (2020). The Relationship between Parental Psychological Control and SNS Addiction Tendency, Smartphone Game Addiction by Male and Female Middle School Students: The Moderating Effects of Loneliness. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 21(4), 300-310.
- Koç, M. (2011). Internet addiction and psychopathology. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(1), 143-148.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Koçak, H., & Köse, Z. (2014). Ergenlerin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Sosyalleşme Süreçleri Üzerine Bir Araştırma (Kütahya İli Örneği). *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 21-32.
- Kovačević, I., Minović, M., Milovanović, M., De Pablos, P. O., & Starčević, D. (2013). Motivational aspects of different learning contexts: "My mom won't let me play this game...". *Computers in Human Behavior*, 29(2), 354-363.
- Kulaksızoğlu A (2014) *Ergenlikte Sosyalleşme ve Ahlak Gelişimi: Ergenlik Psikolojisi* (16. Baskı). Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kurt, Ş. H., & Aslan, D. (2020). Okul Öncesi Dönem Çocuğu Olan Annelerin Öz-Yeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Ebeveyn Tutumlarının İncelenmesi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 211-240.
- Kurtman, K. P. (2020). Psikopatolojilerde Duygu Düzenlemei. G.C. Soysal ve E. A. Arı (ed.). *Duygu Düzenleme içinde* (139-162). İstanbul: Nobel Yayınları.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3–22.
- Kuss, D., D Griffiths, (2015). *Psikoterapide İnternet Bağımlılığı*. Ayrıntı Yayınları. İstanbul.
- Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052.
- Kutlu, F. (2020). Duygu Düzenlemenin Yaşam Boyu Gelişimsel Süreci. G.C. Soysal ve E. A. Arı (ed.). *Duygu Düzenleme içinde* (63-82). İstanbul: Nobel Yayınları.
- Lansford, J. E., Patrick, S. M., Kristopher, I. S., Dodge, K. A., Bates, J. E. ve Pettit, G. S. (2006). Developmental trajectories of externalizing behaviors: Factors underlying

- resilience in physically abused children. *Development and Psychopathology*, 18, 35-55.
- Lee, J. Y., Choi, J. S., & Kwon, J. S. (2019). Neurophysiological Mechanisms of Resilience as a Protective Factor in Patients with Internet Gaming Disorder: A Resting-State EEG Coherence Study. *Journal of clinical medicine*, 8(1), 49.
- Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J (2009) Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol*, 12(Suppl.1): 77-95.
- Lewis, M. (2007). Self-conscious emotional development. The self-conscious emotions: *Theory and Research*, 134-149.
- Li, H. & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35, 1468-1475.
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A Brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131-135.
- Liman, B. (2020). Cinsiyet ve anne-baba eğitim düzeyinin 66-77 aylık okul öncesi çocukların duyguları tanıma ve duygu düzenleme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(1), 209-222.
- Lin, P. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Chou, W. P., Liu, T. L., & Ko, C. H. (2021). Coping, Resilience and Perceived Stress in Individuals with Internet Gaming Disorder in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1771.
- Liu, C., & Ma, J.-L. (2019). *Adult Attachment Style, Emotion Regulation, and Social Networking Sites Addiction*. *Frontiers in Psychology*, 10. 42-50.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187.
- Marinetti, C., Moore, P., Lucas, P., & Parkinson, B. (2011). Emotions in social interactions: Unfolding emotional experience. In *Emotion-oriented systems* (pp. 31-46). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2013). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 8, 1-6.

- Mckay, M. Wood, J.C. Brantley, J. (2016). *Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Öğretim Kılavuzu*. Ankara: Dev Belgesel Yayınları.
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in Psychology*, 8, 1980.
- Meydan, C.H. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Monacis, L., Palo, V. D., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2016). Validation of the internet gaming disorder scale–short-form (IGDS9-SF) in an Italian-speaking sample. *Journal of behavioral addictions*, 5(4), 683-690.
- Mundo, E. & O'neil, J.A. (2020). Psikodinamik Tanı Kılavuzu. V., Lingard & N., Mcwilliams (ed.) *Semptom Örüntüleri: Öznel Deneyim S Eksenini İçinde* (163-292) Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları
- Murray, C. (2003). Risk Factors, Protective Factors, Vulnerability, and Resilience. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16–26.
- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Nazlıgül, M. D., & Yılmaz, A. E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97-108.
- Nemlioğlu, S.B. (2011). *Ergenlikte Romantik İlişkiler* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: the role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-87.
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). High school students understanding of the risks of online game addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113-119.
- Odağ, C. (2005). *Ergenler Bizi Örnek Alanlar Örnek Aldıklarımız*. İzmir: Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Yayınları.
- Onur, B. (2005). *Anılardaki aşklar: Çocukluğun ve gençliğin psikoseksüel tarihi*. İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öz, F., & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.

- Özakkaş, T. (2018). Alan kuramının diğer psikanalitik kuramlarla ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 1-28.
- Özdoğan, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme, baş etme stratejileri, algılanan sosyal destek ve alkol/esrar bağımlılığı riski arasındaki ilişki* (Doktora Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Öztemel, K., Traş, Z., & Baltacı, U. (2019). İnternet oyun oynama bozukluğunun yordayıcıları olarak sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve yalnızlık. V INES Human and Civilization Congress, 17-21 Nisan.
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Parman, T. (2014). Şiddet Nedir? <https://pep-web.org/browse/document/py.028.0067a> et: 12.12.2021
- Parman, T. (2017). *Ergenlik ya da merhaba hüznün*. Ankara: Bağlam Yayıncılık.
- Phillips, K. F. V. ve Power, M. J. (2007). A new self- report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 14(2), 145-156.
- Pilowsky, D. J., Zybert, P. A., & Vlahov, D. (2004). Resilient children of injection drug users. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(11), 1372-1379.
- Pontes, H. M. ve Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet Gaming Disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137-143.
- Premo, J. E. & Kiel, E.L. (2014). The effect of toddler emotion regulation on maternal emotion socialization: moderation by toddler gender. *American Psychological Association*, 14(4), 782-793.
- Rabain, J. F. (2006). Winnicott'ta oyun. *Psikanaliz Yazıları*, 13, 97-116.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H., & O'boyle, C. G. (1992). Self? regulation and emotion in infancy. *New directions for child and adolescent development*, 19(55), 7-23.

- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 626–631.
- Sabancı, Y. (2018). *Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyetin yordayıcıları olarak akılcı olmayan inançlar psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaçlar* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Sağlam, M., & Topsümer, F. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Nedenlerine İlişkin Nitel Bir Çalışma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 12(32), 485-504.
- Sameroff, A. J. (1998). Environmental risk factors in infancy. *Pediatrics*, 102(5), 1287-1292.
- Sarıtaş, D., & Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 117-126.
- Savcı, M. ve F. Aysan. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağımlılık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağımlılığı yordayıcı etkisi. *The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, 30, 202-216.
- Schoon, I., Parsons, S. ve Sacker, A. (2004). Socioeconomic adversity, educational resilience, and subsequent levels of adult adaptation. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), 383-404.
- Setzer, V. W., & Duckett, G. E. (1994). The risks to children using electronic games. Retrieved April, 8, 2003.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological science*, 22(11), 1391-1396.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development*, 74(6), 1869-1880.
- Soper W. B. ve Miller M. J. (1983). Junk-time Junkies: An Emerging Addiction Among Students. *The Sch Couns*, 31, 40-43.
- Southam-Gerow, M. A. (2013). *Emotion regulation in children and adolescents: A practitioner's guide*. London: Guilford Press.
- Soysal, G.C. (2020). Psikoterapi Yaklaşımlarında Duygu Düzenlemenin Yeri. G.C. Soysal ve E. A. Arı (ed). *Duygu Düzenleme içinde* (163-193). İstanbul: Nobel Yayınları.

- Sprenza, M. & Midgley, N. (2020). Psikodinamik Tanı Kılavuzu. İçinde Lingardi, V. & Mcwilliams, N. (ed.) Ergenliklerde Zihinsel İşlevsellik Profil Eksenini (s. 317-371) Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Susman, E. J., & Rogol, A. (2004). Puberty and psychological development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), In *Handbook of adolescent psychology* (pp. 15–44). John Wiley & Sons Inc.
- Şahin, A. (2018). Gaddarlığı Ergenlik Bağlamında Düşünmek. *Psikanaliz yazıları*, 29, 79-89.
- Şahin, M., Keskin, S., & Yurdugül, H. (2019). Impact of family support and perception of loneliness on game addiction analysis of a mediation and moderation. *International Journal of Game-Based Learning (IJGBL)*, 9(4), 15-30.
- Şahin, N. (2014). *Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şen, A.N.(2021). *Annenin duygu düzenleme becerileri ve bağlanma stillerine göre çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Şiran, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde kumar oynama davranışı dürtüsellik ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564.
- Tathan, E. (2014). Winnicott'ın Nesne İlişkileri Kuramı ile Somatoform Bozuklukların İncelenmesi: Ağrı Bozukluğu Vakası. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(3), 17-28.
- Taylan, H. H., Kara, H. Z., & Durğun, A. (2017). Ortaokul ve lise öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri üzerine bir araştırma. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 78-87.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2- 3), 25-52.
- Thompson, R. A., & Lagattuta, K. H. (n.d.). (2006). Feeling and Understanding: Early Emotional Development. *Blackwell Handbook of Early Childhood Development*, 317–337.

- Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131.
- Topal, H. (2021). *İlkokul çocuklarına ve annelerine uygulanan duygu düzenleme psikoeğitim programlarının çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Topal, M., & Aydın, F. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilgisayarda oyun oynama alışkanlıkları ve bilgisayar oyun tercihlerinin incelenmesi: Sakarya Üniversitesi örneği. *ERPA* 2018, 203.
- Topuz, İ. Y., & Çankaya, Z. C. (2021). Özel Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlığının Yordayıcıları: Benlik Saygısı, Akran İlişkileri ve Ebeveyn Tutumları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 1-25.
- Torun, F., Akçay, A., & Çoklar, A. N. (2015). Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin akademik davranış ve sosyal yaşam üzerine etkilerinin incelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-20.
- Tsai, J. K., Lu, W. H., Hsiao, R. C., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2020). Relationship between difficulty in emotion regulation and internet addiction in college students: a one-year prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4766.
- Uçur, Ö., & Dönmez, Y. E. (2021). Problematic internet gaming in adolescents, and its relationship with emotional regulation and perceived social support. *Psychiatry Research*, 296, 113678.
- Ük, B. (2020). *Narsisizmin alt tipleri ile depresyonun ilişkisinde benlik saygısı, duygu düzenleme güçlükleri ve algılanan stresin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Van Beveren, M. L., & Braet, C. (2015). Emotion regulation in adolescent depression: a developmental psychopathology perspective. In *Emotion regulation: processes, cognitive effect and social consequences* (pp. 85-108). Nova Science Publishers.
- Van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 54(1), 1-18.
- Vatan, S. ve Oruçlular Kâhya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201.
- Verenikina, I., Harris, P., & Lysaght, P. (2003, July). Child's play: computer games, theories of play and children's development. In *Proceedings of the international federation for*

- information processing working group 3.5 open conference on Young children and learning technologies-Volume 34 (pp. 99-106).
- Vollmer C. ve Randler C. (2014). Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality, *SAGE Open*, 4(1), 1-9.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Psychological motives and online games addiction: Atest of flow theory and humanistic needs theory for taiwanese adolescents. *Cyber Psychology & Behavior*, 9(3), 317-324.
- Wang, W., Li, D., Li, X., Wang, Y., Sun, W., Zhao, L., & Qiu, L. (2018). Parent-adolescent relationship and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive behaviors*, 84, 171-177.
- Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). *The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. Computers in Human Behavior*, 121, 106788.
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, 11, 379-405.
- WHO. (2019). ICD 11 Beta Draft (Mortality and Morbidity Statistics). 5.12.20 tarihinde <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder> adresinden erişilmiştir.
- Winders, S. J. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5(1). 18-25.
- Winnicott, D.W. (2019). *Başlangıç Noktamız Ev*. İstanbul: Pinhan yayınları.
- Winnicott, D.W.(2017). *Oyun ve Gerçeklik*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Yarrow ve D. Scharff (Eds.). *Children and violence*. New York: Guilford Press.
- Yavuzer, H. (2013). *Ergenlik Dönemi: Çocuk Psikolojisi* (36. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yen, J. Y., Lin, H. C., Chou, W. P., Liu, T. L., & Ko, C. H. (2019). Associations among resilience, stress, depression, and internet gaming disorder in young adults. *International journal of environmental research and public health*, 16(17), 3181.
- Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

- Yıldız, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1), 1-10.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Yuan, K., Jin, C., Cheng, P., Yang, X., Dong, T., Bi, Y., ... & Tian, J. (2013). Amplitude of low frequency fluctuation abnormalities in adolescents with online gaming addiction. *PLoS One*, 8(11), e78708.
- Yücel, V. (2019). Zararlı Dijital Oyunlar ve Çocuklar. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(7), 340-353.
- Yükçü, Ş. B., & Demircioğlu, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(44), 442-466.
- Zapcı, N., Erol, E., & Şimşek, Ö. F. (2018). Ebeveyn çocuk kapsayıcı işlev ölçeği geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(51), 190-212.
- Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display Rules for Anger, Sadness, and Pain: It Depends on Who Is Watching. *Child Development*, 67(3), 957-865.
- Zur, M. B. & Lurie, I. (2018). Dinlenme ve büyümeyi kolaylaştırma sanatı: Eğitim ve psikanaliz arasında bir diyalog. *Psikanaliz Yazıları*, 29, 91-128.



EKLERİ

EK 1. Kişisel bilgi formu

1. Yaşınız:	
2. Cinsiyetiniz:	a) Kız b) Erkek
3. Sınıfınız:	a) 9.... b) 10.... c) 11... d)12....
4. Ders başarı durumunuz:	a) İyi b) Orta c) Kötü
5. Annenizin yaşı:	
6. Babanızın yaşı:	
7. Anneniz hayatta mı?	a) Evet b) Hayır
8. Babanız hayatta mı?	a) Evet b) Hayır
9. Annenizin öğrenim düzeyi nedir?	a) Okuma yazma bilmiyor b) Okur yazar c) İlkokul mezunu d) Ortaokul mezunu e) Lise mezunu f) Üniversite -Yüksekokul mezunu g) Yüksek Lisans h) Doktora
10. Babanızın öğrenim düzeyi nedir?	a) Okuma yazma bilmiyor b) Okur yazar c) İlkokul mezunu d) Ortaokul mezunu e) Lise mezunu f) Üniversite -Yüksekokul mezunu g) Yüksek Lisans h) Doktora
11. Anneniniz Mesleği Nedir?:	

EK 1. Kişisel bilgi formu devamı

12. Babanızın Mesleği Nedir?	
13. Anne Baba:	a) Birlikte b) Boşanmış
14. Kaç kardeşiniz var?(siz dahil):	
15. Kardeşleriniz arasında siz kaçıncısınız?	
16. Okul başarınız:	a) Çok Düşük (0-44) b) Düşük (45-54) c) Orta (55-69) d) İyi (70-84) e) Çok İyi (85-100)
17. Ailenizin aylık ortalama geliri nasıl?	a) Çok İyi b) İyi c) Orta d) Ortanın Altı e) Kötü

EK 2. İnternet oyun oynama bozukluğu ölçeği*

No	Maddeler	Asla	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Çok Sık
1	Zihniniz sürekli oyun oynamayla meşgul mü? Örneğin; sonraki oyunu sabırsızlıkla bekliyor musunuz veya sonraki oyunda ne olacağını tahmin etmeye çalışıyor musunuz? Oyun oynamanın günlük hayatınızdaki en önemli etkinlik haline geldiğini düşünüyor musunuz?					
2	Oyun oynamayı azaltmaya veya bırakmaya çalıştığınızda kendinizi daha sinirli, endişeli ve üzgün hissediyor musunuz?					
5	Oyunla meşgul olduğunuz için daha önceki hobilerinize ve diğer eğlence amaçlı etkinliklerinize olan ilginizi kaybettiniz mi?					
8	Olumsuz duygularınızdan (örneğin çaresizlik, suçluluk, kaygı) geçici de olsa kaçmak veya rahatlamak için oyun oynar mısınız?					
9	Oyun etkinlikleriniz yüzünden önemli bir ilişkiyi, işi, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye attınız mı veya kaybettiniz mi?					

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

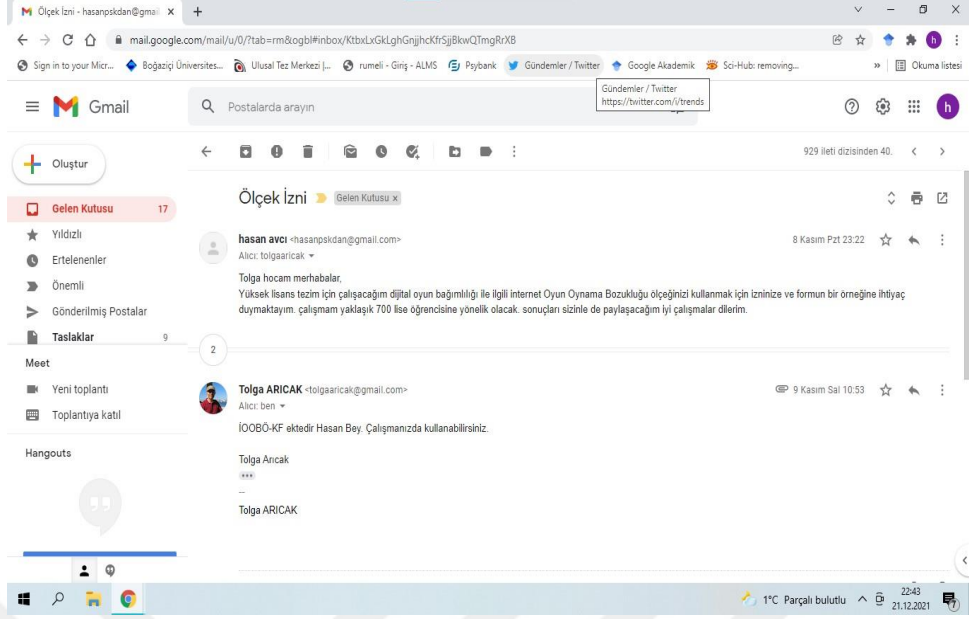
EK 3. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği

		Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1.	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
4.	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8.	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
11.	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12.	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

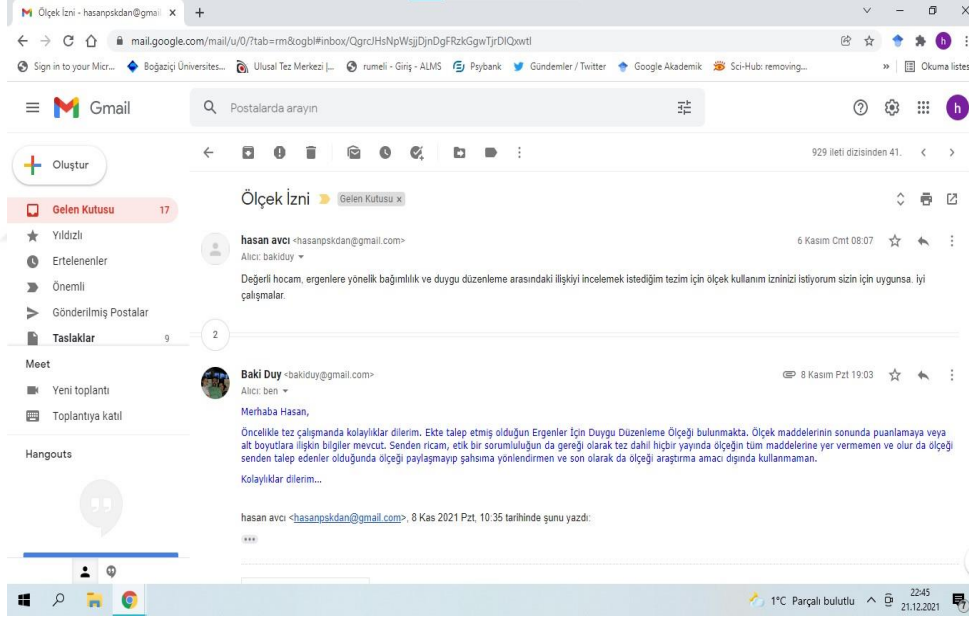
EK 4. Duygu düzenleme becerileri ölçeği

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse Her Zaman
1.)...Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	0	1	2	3	4
2.)... Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.	0	1	2	3	4
6.)...Hislerimi adlandırabildim.	0	1	2	3	4
7.)...Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	0	1	2	3	4
8.)... Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.	0	1	2	3	4
12.)...Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.	0	1	2	3	4
13.)... Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.	0	1	2	3	4
16.)...Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.	0	1	2	3	4
17.)...Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyi idi.	0	1	2	3	4
18.)...Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.	0	1	2	3	4
19.)...Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
23.)...Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
24.)...Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğim iyi birer göstergesiydi.	0	1	2	3	4
25.)... Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.	0	1	2	3	4
26.)...Olumsuz hislerimi tolere edebildim.	0	1	2	3	4
27.)...Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.	0	1	2	3	4

EK 5. Ölçek kullanım izinleri



EK 5 devamı. Ölçek kullanım izinleri



EK 5 devamı. Ölçek kullanım izinleri

The screenshot shows a Gmail inbox on a desktop browser. The email is from Sevginar VATAN (svatan@hacettepe.edu.tr) to Hasan Avcı. The subject is "Ölçek izni". The email content is in Turkish and mentions the use of the scale in a research project. The email is dated 13 Kasım Cmt 00:32. The left sidebar shows the Gmail interface with various folders like "Gelen Kutusu", "Yıldızlı", "Ertelenenler", "Önemli", "Gönderilmiş Postalar", "Taslaqlar", "Meet", "Yeni toplantı", "Toplantıya katıl", and "Hangouts". The bottom of the screen shows the Windows taskbar with the date 21.12.2021 and time 22:42.

Ölçek izni

hasan avcı
Değerli hocam, İstanbul Rumeli Üniversitesi Klinik psikoloji Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide annelerin duyguları düzenleme

Sevginar VATAN <svatan@hacettepe.edu.tr>
Alıcı: ben

Merhabalar
orijinal referansı ve türkçe referansı çalışmalarınızda belirterek ölçeği kullanmanız uygundur.
Çalışmalarınızda Kolaylıklar Dilerim
SV

Berking M, Znoj H. Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills]. Zeitschrift für Psychiatrie Psychologie und Psychotherapie 56(2):141-153.

EK 5 devamı. Ölçek Kullanım İzinleri

The screenshot shows a Gmail inbox on a desktop browser. The email is from Gökmen Arslan (gkmarslan@gmail.com) to Hasan Avcı. The subject is "çocuk ergen psikolojik sağlamlık ölçeği". The email content is in Turkish and mentions the use of the scale in a research project. The email is dated 26 Eki 2020 Pzt 23:40. The left sidebar shows the Gmail interface with various folders like "Gelen Kutusu", "Yıldızlı", "Ertelenenler", "Önemli", "Gönderilmiş Postalar", "Taslaqlar", "Meet", "Yeni toplantı", "Toplantıya katıl", and "Hangouts". The bottom of the screen shows the Windows taskbar with the date 21.12.2021 and time 22:51.

çocuk ergen psikolojik sağlamlık ölçeği

hasan avcı <hasanpsidan@gmail.com>
Alıcı: gkmarslan

hocam merhabalar, ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi ve annelerindeki duyguları düzenleme becerilerinin aracı etkisini inceleyeceğim tez için ölçeğinizi kullanmak istiyorum. bir örneği ve sizin onayınızı almak istedim iyi çalışmalar diliyorum.

Gökmen Arslan <gkmarslan@gmail.com>
Alıcı: ben

İngilizce > Türkçe > İletiyi çevir

Merhaba,
Ölçeklere kişisel web adresimden erişebilirsiniz.
Selamlar
Gökmen Arslan, Associate Professor
Mehmet Akif Ersoy University, Burdur, Turkey
International Network on Personal Meaning, Toronto, Ontario, Canada
"Meaning is all we have; the relationship is all we need."
Associate Editor: Journal of Positive School Psychology