



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ SOSYAL UYUM VE ALEKSİTİMİ
İLE İLİŞKİSİ**

YUNUS EMRE ÇIPLAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2021

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ SOSYAL UYUM VE ALEKSİTİMİ İLE İLİŞKİSİ

YUNUS EMRE ÇIPLAK

20183345

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Yrd. Doç. Dr. DENİZ ERGÜN

LEFKOŞA
2021

KABUL VE ONAY

YUNUS EMRE ÇIPLAK tarafından hazırlanan ‘‘dijital oyun bağımlılığının sosyal uyum ve aleksitimi ile ilişkisi’’ başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Dr. Psk. Szen İNAK (Başkan)

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. şebnem GÜLDAL

Yakın Doğu Üniversitesi

Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Prof. Dr. K. Hsn Can Başer
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih 2021

İmza

YUNUS EMRE ÇIPLAK

TEŐEKKÖR

Başta yaŐamımım boyunca aldığım her kararda sonuç ne olursa olsun arkamda olduklarımı bildiğim, tđm eğitim hayatımda maddi ve manevi destek olan annem ve babama,

Hem lisans çalıŐmalarımda hem de yđksek lisans eğitimimin her aşamasında benden desteğini bir an olsun esirgemeyen meslektaŐım, sevgili eŐim Psikolog Esra Kahraman'a,

Benimle her zaman gurur duyan, başarı ve baŐarısızlıklarımı paylaŐan geniş aileme,

Bu alıŐma boyunca tđm acemiliklerime, ısrarlarıma ve hatalarıma katlanan ve çalışmanın Őekillenmesinde pay sahibi olan tez danıŐmanım Yar. Doç. Dr. Deniz Ergđn'e,

Sonsuz teŐekkör, sayđı ve minnetle...

YUNUS EMRE ÇIPLAK

ÖZ

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ SOSYAL UYUM VE ALEKSİTİMİ İLE İLİŞKİSİ

Son yıllarda dijital oyunların oynanma sıklıklarında artış olmuş ve bağımlılığa neden olacak boyuta gelmiştir. Çalışmalar dijital oyun bağımlılığının olumsuz sonuçları ve bağımlılığa yol açacak etkenleri araştırmaya başlamıştır. Yapılan bu araştırmada yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılığının sosyal uyum ve aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi, bunun yanında dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeyi ile ilişkili demografik değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 18 yaş üzeri dijital oyun oynayan 123 kadın ve 154 erkek olmak üzere toplam 277 bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın veri toplama sürecinde “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, “Toronto Aleksitimi Ölçeği” ve “Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeylerinin orta seviyede olduğu bulunmuştur. Demografik değişkenlere göre incelendiğinde katılımcılarda dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeyinin cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, anne ve babanın hayatta olma durumu, dijital oyun dışındaki aktivitelere katılma durumu, günlük dijital oyun oynama süresi, dijital oyunlar dışında arkadaş çevresi ile görüşme durumu, arkadaş edinmede güçlük çekme durumu, daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti alma durumu, herhangi bir işte çalışma durumu, sosyo-ekonomik durum, online oyunlarda tanışılan kişilerle dışarıda görüşme durumu, online oyunda ya da sosyal çevrede tanışılan kişiler ile kolay iletişim kurabilme değişkenlerine göre bazı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Aleksitimi ile sosyal uyum arasında negatif yönde, dijital oyun bağımlılığı ile sosyal uyum arasında negatif yönde, aleksitimi düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılığının sosyal uyumu azalttığı ve aleksitimi düzeyini yükselttiği söylenebilir. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili oluşturulacak müdahale ve önleme programlarında sosyal uyum ve aleksitimiye de önem verilmesi gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal uyum

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP OF DIGITAL GAME ADDICTION WITH
SOCIALIZATION AND ALEXITHYM

In recent years, it has increased in the playback firms of digital games and came to the size that will cause addiction. Studies have started to investigate the factors that will lead to the negative results and addiction of digital game addiction. In this study, it is aimed to examine the relationship between social cohesion and alexithymia of digital game addiction in adult individuals and to determine demographic variables related to digital game addiction, alexithymia and social cohesion level. This has used a relational scanning model in the study. The sample of the study consists of 277 individuals, including 123 women and 154 men playing digital games over 18 years of age. The “Digital Game Addiction Scale”, the “Toronto Alexitimi scale” and the “social adaptation Self-Assessment Scale” were used in the data collection process of the research. At the end of the study, participants ' levels of digital game addiction, alexithymia and social adaptation were found to be moderate. When examined according to demographic variables, participants digital game addiction, alexithymia and social cohesion, the level of gender, age group, level of education, the state of your mother and father being alive, the digital game to participate in activities outside of the situation, a daily digital time gaming, digital games outside of the status of meeting with friends, making friends has trouble with the situation, psychological counseling services before receiving any status work status, socio-economic status, meet with people in online games out meeting status, it has been found that there are some differences depending on the variables of easy communication with people who meet in an online game or social environment. It was found that there were significant relationships between alexithymia and social adaptation in a negative direction, between digital game addiction and social adaptation in a negative direction, and between alexithymia level and digital game addiction in a positive direction. As a result, it can be said that digital gaming addiction in adult individuals reduces social cohesion and increases the level of alexithymia. Social cohesion and alexitimia should also be given importance in the intervention and prevention programs that will be created related to digital game addiction.

Keywords: Digital game addiction, alexithymia, social adaptation

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
TABLOLAR DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR.....	xi
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.2.1. Alt Amaçlar.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Tanımlar.....	5
BÖLÜM II.....	6
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. Oyun Kavramı.....	6
2.2. Dijital Oyun Kavramı ve Özellikleri	7
2.2.1. Dijital Oyunların Tarihi.....	8
2.2.2. Dijital Oyunların Türleri	11
2.3. Bağımlılık Kavramı	14
2.4. Dijital Oyun Bağımlılığı	15
2.4.1. Dijital Oyunların Olumlu ve Olumsuz Yönleri.....	17
2.5. Sosyal Uyum Kavramı.....	20
2.5.1. Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler	21
2.6. Aleksitimi Kavramı.....	22
2.6.1. Aleksitimiye İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	25
2.6.1.1. Nörofizyolojik Yaklaşım.....	26
2.6.1.2. Bilişsel Yaklaşım	26
2.6.1.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....	27

2.6.1.4. Sosyal Öğrenme Kuramı	28
2.6.2. Aleksitimi Nedenleri	28
2.6.2.1. Yalnızlık Duygusu.....	28
2.6.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	29
2.6.2.3. Bağımlılık Yapıcı Maddeler Kullanmak	30
2.6.2.4. Bağlanma Stilleri.....	30
2.6.3. Aleksitimik Belirtiler.....	31
2.6.3.1. Bilişsel Yapının Dış Merkezli Olması	32
2.6.3.2. İşlemsel Düşünme	32
2.6.3.3. Fantezi ve Hayal Kurma Konusunda Güçlükler Yaşama	32
2.6.4. Aleksitiminin Sonuçları	33
2.7. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar	33
BÖLÜM III	41
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	41
3.1. Araştırmanın modeli	41
3.2. Evren ve Örneklem	41
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	44
3.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	44
3.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği	44
3.3.4. Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği.....	45
3.4. Verilerin Analizi	45
BÖLÜM IV.....	47
BULGULAR	47
BÖLÜM V	64
TARTIŞMA.....	64
BÖLÜM VI.....	79
SONUÇ VE ÖNERİLER	79
6.1. Sonuç	79

6.2. Öneriler.....	80
KAYNAKÇA.....	83
EKLER.....	101
ÖLÇEK İZİNLERİ.....	106
ÖZGEÇMİŞ.....	107
İNTİHAL ORANI.....	107
ETİK KURUL ONAY FORMU.....	106

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları. 41	
Tablo 2. Katılımcıların Dijital Oyunlarla İlişkili Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları..... 42	
Tablo 3. Katılımcıların Ölçek Puanlarına İlişkin Güvenilirlik Analizi ve One Sample Kolmogorov-Smirnov Analizi Sonuçları..... 45	
Tablo 4. Katılımcıların Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler..... 46	
Tablo 5. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Analizi 46	
Tablo 6. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi 47	
Tablo 7. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Analizi 48	
Tablo 8. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi 49	
Tablo 9. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Anne ve Babalarının Hayatta Olma ve Birlikte Yaşama Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi..... 50	
Tablo 10. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Daha Önce Psikolojik Destek Almış Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Analizi..... 51	
Tablo 11. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi 52	
Tablo 12. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Dijital Oyun Dışında Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Analizi..... 53	
Tablo 13. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Dijital Oyun Oynama Amacı Dışında Arkadaşlarıyla Dışarıda Buluşma Sıklıklarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi 54	
Tablo 14. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Arkadaş Edinmede Zorluk Yaşama Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Analizi..... 55	

Tablo 15. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Online Oyunda Tanıştığı Kişilerle Dışarıda Buluşma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Analizi	56
Tablo 16. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Oyunda veya Sosyal Hayatta Tanıştığı Kişilerden Hangisiyle Kolay İletişim Kurduğuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi	57
Tablo 17. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Günlük Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi	60
Tablo 18. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Spearman Korelasyon Analizi	62

KISALTMALAR

DOBÖ Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

SUKDÖ Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği

TAÖ Toronto Aleksitimi Ölçeği

BÖLÜM I

GİRİŞ

Oyun, eğlence anlayışının bir parçası olarak, bilgisayar ve internet ile dijital ortama taşınmış ve sosyal hayatımızın en önemli ögesi durumuna gelmiştir. Yaşamımızın en önemli bileşeni olan online oyunlar, görüntü, ses, oyunculara yüklenen roller ve oyuncular arasındaki iletişimsel özellikler önemli role sahiptir. Böylelikle çevrimiçi oyun günlük hayatın en önemli eğlence alanı haline almıştır (Köseliören, 2019: 57). Hatta günümüzde dijital oyunlar insanlarda bağımlılık yapacak düzeyde bir etkiye ulaşmıştır. Dijital oyunların bağımlılığa yol açmasına ortam sunan birtakım bileşenler vardır. Bu bileşenler oyun içinde statü isteği, sana olarak ulaşılan güç, ödül, hızlı ilerleme, zenginlik, oyundaki diğer kişilerle sohbet etme ve yardımlaşma şansı, oyundaki oyuncuların farklı şehirlerde olsalar dahi online oyunlarla bir arada buluşabilme ve uzun soluklu iletişim ortamı yaratabilme imkanı, oyun içerisindeki diğer oyuncularla bir grup organizasyonunun unsuru olmaktan keyif alma, oyundaki bulma veya keşfetme görevlerini gerçekleştirme ve bir sonraki adımın belirsizliği, oyunun formuna göre bir karakter ortaya koyarak, diğer oyuncularla kendiliğinden gelişen bir etkileşim kurulması veya gerçek yaşamda sahip olmak istediği rolü alma fırsatı gibi bileşenlerden meydana gelmektedir (Yee, 2006: 773).

Dijital oyunlar denilince zihinde ilk canlanan bilgisayar oyunları olsa da bu kavram, bilgisayar haricinde tablet, PV, cep telefonları, oyun konsolu gibi cihazlarda oynanan oyunları da içermektedir. Dijital medya aygıtlarının yazılım ve donanım özelliklerinin giderek gelişmesi, bireylerin bu araçlar üzerinden oyu oynama yoğunluğunu artırmıştır. Pek çok kişi evinde, iş yerinde, sıra beklerken, seyahat esnasında veya yürüyüş halinde dijital oyunlarla zaman geçirebilmektedir. Kazanma dürtüsü, gerçek yaşamdan veya stresten uzaklaşma, meydan okuma, bitirme arzusu gibi amaçlarla kişiler bu oyunlara her geçen gün daha fazla zaman harcamaktadırlar (Talan ve Kalıncara, 2020: 1).

İnsanlar serbest zamanlarını değerlendirmek için dijital oyunlara yönelirken uzun süre oyun başında kalmak zamanla dijital oyun bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Dijital oyun bağımlılığını bireyin sosyal uyumunu etkileyen ve bireyin toplumdaki izole bir hayat sürmesine zemin hazırlamaktadır. Sosyal uyum kavramı oldukça geniş kapsamlı bir içeriğe sahiptir. Bunun yanında bireyin sosyal uyum düzeyini ortaya koyan bazı göstergeler bulunmaktadır. Sosyal uyum göstergeleri işgücü piyasasına katılım

düzeıı, eğitim düzeıı, gönüllülük çalışmalarına katılım oranı, farklı kültürlere sahip bireylerin olduğu ortamda uyumlu bir biçimde yaşama becerisi ve maddi katılım sağlama (tasarruf etme, bankada hesaba sahip olma vb.) gibi değişkenlerden meydana gelmektedir (Topçu ve Büyükbeşe, 2020: 27). Sosyal uyum düzeıı yüksek olan bireyler sosyal ve kültürel açıdan toplumun beklentilerine uygun davranışlar sergilemekte, buna paralel olarak toplum içinde etkili ve başarılı olabilmektedir (Yalçın, 2018: 10). Bu noktada dijital oyun bağımlılığına paralel olarak bireyin sosyal uyum düzeıının azalması sadece bireysel açıdan değil, aynı zamanda toplumsal açıdan da birçok olumsuzluğu beraberinde getirmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı sosyal uyum problemlerinin yanından aleksitimi oluşumunu da etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bireyin duyguları anlamada ya da ifade etmede zorluk yaşaması ile karakterize bir problem olan aleksitimiı etkileyen birçok unsur bulunmaktadır (Motan ve Gençöz, 2007: 334). Literatürde yer alan çalışmalar aleksitimi ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermekte, dijital oyun bağımlılığının zamanla bireyi yalnızlaştırdığını ortaya koymaktadır (Yılmaz ve Karaoğlan-Yılmaz, 2018: 122; Bayram ve Gündoğmuş, 2016: 316). Buna karşılık aleksitiminin dijital oyun bağımlılığının bir sonucu olup olmadığına ilişkin çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır.

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman dijital oyunlara harcanan zaman diliminin artmasının insanlarda zamanla dijital oyun bağımlılığının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Dijital oyun bağımlılığı birçok psikolojik ve sosyal sorunu da beraberinde getirmektedir. Bu durum son yıllarda dijital oyun bağımlılığının beraberinde getirdiği psikolojik ve sosyal sorunlara yönelik araştırmaların artmasına zemin hazırlamıştır. Yapılan bu araştırmada da dijital oyun bağımlılığının sosyal uyum ve aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1.Problem Durumu

Kavramsal açıdan değerlendirildiğinde dijital oyun bağımlılığı, sosyal bilimler alanında oldukça fazla tartışmalara konu olan bir kavramdır. Dijital oyun bağımlılığı; video oyunlarının kompulsif, takıntılı, aşırı ve genellikle problemlı kullanımını anlatmak için tercih edilen bir kavramdır. Dolayısıyla kavramın hala günümüzde tam bir karşılığı bulunmamaktadır. Oyun bağımlılığı; video, bilgisayar oyunlarının kontrolsüzce ve aşırı

kullanımı şeklinde farklı anlamlarda kullanılmaktadır (Akkaş, 2020: 11). Dijital oyun bağımlılığı fiziksel, psikoloji ve sosyal açıdan birçok sağlık sorununun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Literatürde bu alanda yapılan çalışmalar (Dong ve diğerleri, 2021: 1; Öztürk-Eyimaya ve diğerleri, 2020: 83; Demirtaş-Madran ve Ferligül-Çakılcı: 2014: 99; Aziz ve diğerleri, 2021: 1) dijital oyun bağımlılığının özellikle psikolojik ve sosyal yapıyı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Dijital oyun bağımlılığı bazı psikolojik ve sosyal sorunları beraberinde getirdiği gibi, insanların sahip oldukları bazı psikolojik sorunlar ve sosyal açıdan yaşadıkları problemler de kendilerini sosyal hayattan soyutlayarak dijital oyunlara yönelmelerine neden olabilmektedir. Bu noktada düşük sosyal uyum ve yüksek aleksitimi düzeyine sahip bireyler toplumsal yapı içerisinde kendilerini diğer insanlardan soyutladıkları için dijital oyun bağımlılığı konusunda potansiyel risk grubunda yer almaktadır. Özellikle aleksitimi düzeyi yüksek olan bireyler duygularını tanımlamada ve ifade etmede zorluk yaşadıkları için sosyal hayatta arkadaş çevresi edinmek yerine zamanlarının büyük bir bölümünü dijital mecralarda geçirmektedir. Buna karşılık literatürde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda aleksitiminin dijital oyun bağımlılığının bir nedeni mi yoksa bir sonucu mu olduğuna ilişkin bulguların da sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu noktada “Dijital oyun bağımlılığı, sosyal uyum ve aleksitimi arasında anlamlı ilişki var mıdır?” sorusunun yanıtlanması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu çalışmada yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılığının sosyal uyum ve aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi, bunun yanında dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeyi ile ilişkili demografik değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın alt amaçları ise aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

1.2.1.Alt Amaçlar

1. Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeyinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?

2. Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeyinin dijital oyun dışında bir aktiviteye katılma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
3. Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeyinin dijital oyunlar dışında arkadaşları ile görüşme sıklığına göre farklılık göstermekte midir?
4. Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeyinin arkadaş edinmede günlük çekme durumuna göre farklılık gösterip göstermemekte midir?
5. Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeyinin oyunda tanışılan kişiler ile dışarıda buluşma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
6. Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeyinin oyunda ya da sosyal hayatta tanışılan kişiler ile kolay iletişim kurma düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
7. Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeyi arasındaki ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Teknolojinin insan varlığı üzerinde çok sayıda olumlu ve olumsuz etkisi olmasına rağmen, yetişkinler bu etkilere daha fazla maruz kalmaktadırlar. Bu da, her an mevcut olan ve insanların yaşamında giderek daha önemli hale gelen bilgisayar oyunlarının neden olduğu bağımlılığın, bilimler arası geniş bir kitleyle araştırılmasını gerektirmektedir. Sonuç olarak, bilimsel ve uygulanabilir çözümlerin oluşturulması ve bunların aileye, çocuklara, gençlere, eğitimcilere, medyaya, oyun yapımcılarına ve pazarlamacılara uygun organizasyonlar aracılığıyla sunulması, dijital oyunların potansiyel olumsuz etkisinin azaltılmasına yardımcı olacaktır(Kowert, Domahidi, Festl ve Quandt, 2014; Wallenius ve Punamäki, 2008).

Son yıllarda oyun bağımlılığı konusunda kavram karmaşası veya bu bağımlılık çeşidinin dikkate alınmaması problem alanını büyütmektedir. Oyun bağımlılığını ifade etmek için pek çok terim tercih edilmektedir. Bunlar; dijital oyun bağımlılığı, video oyun bağımlılığı

ya da bilgisayar oyun bağımlılığı kavramlarıdır. Söz konusu kavramların buluştukları ortak payda internet erişimi ve bir araçla oyun oynamanın olanaklı olmasıdır (Akkaş, 2020: 12).

Son yıllarda dijital oyunlar özellikle cep telefonlarının yaygınlaşmasına paralel olarak herkesin kolayca ulaşabileceği oyunlar haline gelmiştir. Dijital oyunlar özellikle eğitsel amaçlı kullanıldığı zaman bireyin akademik başarısını ve öğrenilen bilginin kalıcılığını arttırmaktadır. Bunun yanında insanların serbest zamanlarını verimli değerlendirmek için bağımlılık düzeyinde olmayacak şekilde dijital oyun oynamaları online platformlarda arkadaş çevrelerinin genişlemesine katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle dijital oyunlar insanların sosyalleşmelerine katkı sağlayan yeni bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

Oyunculara sağladığı faydalara karşılık dijital oyunların insanlara verdiği birçok zarar da bulunmaktadır. Özellikle bağımlılık düzeyinde dijital oyun oynamak insanların zamanla sosyal çevrelerinden uzaklaşmalarına, yalnızlaşmalarına ve farklı psikolojik sağlık sorunları yaşamalarına neden olmaktadır. Bu noktada dijital oyun bağımlılığına neden olan unsurların iyi bilinmesi toplumda dijital oyun bağımlılığına paralel olarak ortaya çıkan psikolojik ve sosyal sorunların en aza indirilmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Literatürde yer alan çalışmalarda genellikle dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili demografik faktörlerin ele alındığı görülmektedir. Buna karşılık psikolojik ve sosyal faktörlerin dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisinin ele alındığı çalışmalara son yıllarda ağırlık verildiği göze çarpmaktadır. Bu kapsamda yapılan bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Yapılan bu araştırma dijital oyun oynama süreleri birbirinden farklı olan 300 yetişkin birey ile sınırlandırılmıştır.
2. Yapılan bu araştırma örneklem grubunu meydana getiren bireylere uygulanan veri toplama aracından elde edilen bulgular ile sınırlandırılmıştır.

1.5. Tanımlar

Dijital oyun bağımlılığı: Video oyunları ile alakalı olarak inatçı ve uyumsuz tutum şeklinde açıklanan oyun bağımlılığı, aynı zamanda bir teknoloji bağımlılığı olarak nitelendirilir. Ancak, internet bağımlılığı alt başlığında da ele alınmaktadır (Kestane, 2019: 5).

Sosyal uyum: Baker ve Siryk (1984)'e göre sosyal uyum, başka bir bireyle kurulan etkileşimin doyurucu düzeyde olması, yeni dahil olduğu ortamlarda herhangi bir memnuniyetsizlik yaşamaması, sosyal faaliyetlerde başarı sağlaması ve çevre değişikliğinin getirdiği zorluklarla baş etmektir (Akt. Pehlivan, 2017: 10).

Aleksitimi: Bireyin duyguları anlamada ya da ifade etmede zorluk yaşaması ile karakterize bir duygudurum bozukluğudur (Motan ve Gençöz, 2007: 334).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Oyun Kavramı

Oyun kavramıyla ilgili uzun yıllardır farklı fikirler ortaya atılmıştır. Oyunlar her dönemin kendi sosyal niteliklerine göre şekillenmiş, çağımızda da teknolojik gelişmelerin etkisinde kalarak farklı bir açı elde etmiştir (Deniz, 2021: 2). Çocukların yaşamında önemli bir unsur olarak nitelendirilen oyun, onların hareket gereksinimlerinin karşılanmasında oldukça etkilidir (Pepe ve Kazan-Kırçık, 2005: 1442). Yetişkinlerden farklı olarak çocuklar fiziksel, toplumsal ve zihinsel ihtiyaçlarının bir bölümünü tek başlarına karşılarken, bazı ihtiyaçların karşılanmasında yardıma gereksinim duymaktadırlar. Çocukların kendi ihtiyaçlarını karşılamalarına katkı sağlayan öğelerden birisi oyundur (Gökşen, 2014: 230). Ayrıca oyuna katılım çocukların büyüme ve gelişim süreçlerini sağlıklı olarak geçirmelerinde son derece önemlidir. Oyun etkinliklerine çocuklar istek ve keyifle katılmaktadırlar. Çocukların oyun etkinlikleri özellikle bedensel, sosyal, bilişsel ve duygusal özellikleri üzerinde ve dil gelişimlerinin desteklenmesinde önemli bir öğrenme aracı olarak nitelendirilmektedir (Arslan, 2000: 40). Kestane'ye (2019: 5) göre oyun; yaşam enerjisi yoğunluğunun düşmesi, taklit eğilimi, rahatlama ihtiyacının ortadan kaldırılması, önemli etkinliklere hazırlık yapılması, nefse hakim olma, egemenlik kurma arzusu, rekabet karşısında galip gelme gereksinimi ve zararlı eğilimlerden uzaklaşma yöntemidir.

Çocukların sadece bedensel olarak değil, aynı zamanda ruhsal ve zihinsel özellikleri de erişkin bir bireyden farklıdır. Çocukların kendilerine özgü dünyalarında, olaylara karşı tutumları, değerlendirme biçimleri, hayalleri yetişkinlerden ayrıdır. Bu nedenle oyun ihtiyacı çocukların hayatlarındaki en önemli gereksinimler arasındadır. Tüm dünyada

çocukların olduğu her alanda oyun vardır ve oyunlar çocukların temel amacıdır (Gökşen, 2014: 229). Çoğunlukla geleneksel oyunlar fiziksel aktivitelerin ön planda olduğu, oyun oynayanların bu oyunun süresine, içeriğine, kurallarına, oyundaki çocuk sayısına ve asıl önemlisi oyun araç-gereçlerine müdahalelerle oyunu özgüce kendilerine göre uyarlayabildikleri oyunlardır (Hazar, 2017: 180).

Yetişkin bireyler için oyun oynamak serbest zaman etkinliği olarak yararlanılan bir faaliyetken, çocuklar için oyun oynamak başlı başına yapılan bir iş gibidir. Çocukların zihinleri oyun sırasında sürekli aktif duruma ve gelişim halindedir (Türkan, 2011: 9). Ayrıca erişkinlerin oynadığı ve bazı kurallarla oynanan birçok oyun çocuklar tarafından da oynanmaktadır. Fakat yetişkinlerin oynadığı birçok oyun yetişkinler tarafından değil, çocuklar tarafından oynanarak gelecek nesillere aktarılmaktadır. Tarihsel bağlamda da Türkiye’de pek çok çocuk oyunu ortaya çıkmış ve nesilden nesle ulaştırılmıştır. Geçmişte oyunlar grup halinde oynanırken, yaşadığımız dönemde çocukların çoğu zaman bireysel oyunlara eğilim gösterdikleri dikkati çekmektedir. Bu bağlamda çocuk oyunlarının geleneksel formundan sıyrılarak bireysellik eğilimi üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Başal, 2007: 244).

2.2. Dijital Oyun Kavramı ve Özellikleri

Günümüzde yaygınlaşan bilgisayar, cep telefonu, internet kullanımı ile birlikte dijital oyunlar hayatımızda daha önemli bir yere sahiptir. Özellikle tablet ve akıllı cep telefonları gibi taşınabilir cihazlarla çevrimiçi oyunlara daha kolay erişebilirlik, oyunların da hayatımızda daha önemli bir yere sahip olmasına yardımcı olmaktadır (Şeker, 2018: 6). Hem dijital oyunlar hem de geleneksel oyunlar, oyunun formu, esas bileşenleri oyunların kapsamı oynama şekli, oyun materyalleri, oyuncu sayısı, oynana oyunların alanı bakımından farklılık sergilemektedir (Hazar, 2017: 180). Cep telefonları, tabletler, konsol ve bilgisayarla oynanabilen oyunlar “dijital oyun” olarak isimlendirilmektedir (Atak, 2020: 27).

Dijital oyunlar, medyanın önemi bir kısmını meydana getiren; yeni iletişim ağlarının niteliklerini içeren bireysel etkileşim ortamlarıdır. Özellikle genç bireylerin önemli düzeyde ilgi duyduğunu ve erişimin rahatlıkla gerçekleşebildiği bu ortamlar hayallerine ulaşma, başarı dürtüsü, egemenlik, kazanma isteği taşıdığı için kısa zamanda yayılarak gün

geçtikçe daha yoğun ilgi görmektedir. Kolay ulaşılabiliğe sahip dijital oyunlara her an her yerde ulaşmak mümkündür (Yücel ve Şan, 2018: 88).

Dijital oyunların gelişmesinde küreselleşmenin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Küreselleşme ile beraber kavramsal açıdan oyun geleneksel anlamından oldukça uzaklaşmıştır. İletişim ve bilgi teknolojilerinde yaşanan gelişmeler oyun teriminin kapsam olarak değişikliğe uğramasına neden olmuştur. Bu kapsamda oyun konsolu, akıllı telefonlar, tablet vasıtası ile oynana dijital oyunlar bireylerin yaşamında büyük bir alan teşkil etmeye başlamıştır. Dijital oyunlar olarak ifade edilen yeni nesil oyunlar bireylerde bağımlılığa neden olması ve insan davranışlarında bir takım problemlili tutumlara neden olması açısından önemlidir (Akkaş, 2020: 12).

Günümüzde ilerleme kaydeden teknoloji ile birlikte bilgisayar ve internet, hayatımızın her alanında etkin bir role sahip olarak, birçok alanda yaşamı kolaylaştırmaktadır. Oyun, eğlence, iletişim ve eğitim gibi birçok konuda etkili olan bilgisayar ve internet, gün geçtikçe yaygınlaşmış bir ilgi alanı olmuştur. Özellikle sanal ortamlar ve dijital oyunlardan oluşan yapısı ile en çok tercih edilen kullanım alanı olmuştur. Konsol, cep telefonları ve bilgisayar oyunlarını kapsayan dijital ortamların her yaşta insan tarafından kolaylıkla ulaşılabilecek bir yapıya sahip olması, giderek kullanım düzeyini artırmaktadır. Hedef kitlenin özellikle çocuk ve gençlerden meydana geldiği eğitici, öğretici ve dijital oyunlar bakımından her insanın hayatında yer alan oyun kavramının sadece bir bölümünü oluşturmaktadır (Yücel ve Şan, 2018: 88).

2.2.1. Dijital Oyunların Tarihi

Erken dönemde, çağdaş oyunların ortaya çıkışının ilk örnekleri 1958 ve 1962 yıllarında görülen “Tennis for Two” ve “Spacewar” oyunlarıdır. Söz konusu oyunlar ABD’de kamu araştırma birimlerinde geliştirilmiş herhangi bir ücrete tabi olmayan oyunlar olup, sırayla 1971 ve 1972’de Atari tarafından piyasaya sürülen “Computer Space” ve “Pong” adlı ilk nesil salon konsol oyunlarının ilham kaynağı olmuştur. ABD’deki oyun şirketlerinden ilki olan atari tepe noktasında piyasanın %80’ine hâkim olmuştur. Amerika’dan sonra dünya oyun piyasasına adım atan ilk ülke olarak Japonya, 1978 yılında ortaya atılan ikinci nesil konsol oyunu olarak nitelendirilen “Space Invaders” ile piyasada yerini almıştır (Ankara Kalkınma Ajansı, 2021: 7).

Dijital oyunların esas anlamda ticari bir başarı sağlaması 1972 yılında geliştirilen “Pong” adlı oyun sayesinde olmuştur. Ayrıca temel anlamda ilk ekonomik başarı 1978’de atar firmasının üretmiş olduğu “Space Invaders” adlı uzay savaşlarını konu alan oyunudur. “Space Invaders”a ait bir diğer başarı ise oyunun jetonlu oyun cihazı ile bir arada üretilmesi ve toplum tarafından oynanabilir hale gelmesidir (Şeker, 2018: 15). 1970’li yıllardaki oyun endüstrisinin üç ana gelişim unsurlarından biri tümleşik devrelerden mikro işlemcilere geçiş ve böylelikle daha iyi görsel sunan animasyonların gelişmesi olmuştur. 1980’li yıllarda ise audio teknolojilerinin ortaya çıkması ile oyunlara müzik eklenmesi mümkün hale gelmiştir. Endüstrinin diğer bir ana gelişim unsuru ise, oyunların oyun konsolları sayesinde evlere transfer edilebilmesi olmuştur. Atari VCS (Video Bilgisayar Sistemi) ev konsollarının önemli bir örneğini teşkil etmektedir. 1983-1984 arasında, Amerika’da oyun piyasası ucuz oyunların fazlaşması nedeniyle tüketici kitlesinde güven kaybı sonucun ilk krizini yaşamıştır. Söz konusu kriz, Nintendo ve Sega gibi Japon kuruluşların piyasaya adım atmalarına bir imkan sağlamıştır. Üçüncü gelişim dinamiği ise, ev tipi bilgisayarların piyasaya girmesi ile bilgisayar destekli oyunlarda ilerleme kaydedilmeye başlaması olmuştur (Ankara Kalkınma Ajansı, 2021: 7).

Nintendo’nun şirketi tarafından üretilen ve NES olarak nitelendirilen Nintendo Eğlence Sistemi 1985 yılında döneminin en bilinen konsolu olarak ABD piyasasına sürülmüştür. Japonya’nın piyasanın gelişmesindeki ana metodu gerek kendi iç piyasasını genişletmeye dönük bir yerleşme gerekse en dikkat çeken unsuru Amerika olan dış pazara dışsatımı artırma temeli üzerine kurulu ikili bir büyüme metodunu kapsamıştır. 1980’li yılların sonlarında, dünya video oyunu alanındaki ana rekabet her ikisi de Japon firması olan Sega ve Nintendo arasında dördüncü nesil oyun konsolları üzerinde yaşanmıştır (Ankara Kalkınma Ajansı, 2021: 7). Dijital oyunlar 1990’larda insanların kendi evlerinde oynayabilecekleri bir forma kavuşturulmuştur. Bunun altında küresel oyun piyasasının önde gelenlerinden olan Nintendo’s Super Nintendo, Sega’s Dream Cast ve Sony’s Play Station firmalarının evde oyun oynayabilmeye olanak sağlayan konsollar üretmeleri yatmaktadır. Bu süreçte dijital oyunların son derece popüleritesi artmış bazı dijital oyun kahramanları (süper mario, kirpi sonic vb.) için TV programları ve dizileri bile çekilmiştir (Griffiths ve diğerleri, 2003: 81).

1990’lı yıllarda atari salonlarının artmasına paralel olarak dijital oyun sektöründe de ciddi bir ilerleme kaydedilmiştir. Belirli bir ücret karşılığında ve belirli bir süre ile alınan jetonlarla bu cihazlarda oyun oynanmıştır. Bu sayede oyuncu oyunu devam ettirebilmek

için jeton almak dolayısıyla para harcamak durumunda kalmaktadır. Dolayısıyla ticari bir başarı elde eden dijital oyunlar her geçen gün yaygınlaşmıştır (Şeker, 2018: 15). Gelişme sürecinde, 1990'lı dönemlerin sonlarına doğru Avrupa dillerinde başta olmak üzere sunulan yerelleşmiş oyunların gelişmesi ile Avrupa dünya oyun piyasasına uyum sağlamaya başlamıştır. Bu süreçte CD-ROM teknolojisinin üretilmesi, beşinci nesil oyun konsollarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamış ve bu konsolların ilk örneklerini SONY Bilgisayar Eğlence Şirketi 1994 yılında Japonya'da piyasaya sürmüştür. Oyunların CD'lere depo edilmesi ses ve müzik efektlerinin de oyunlar ile birleşmesini sağlamıştır. Yaşanan bu teknolojik dönüşüm, SONY'yi video oyunları alanında önemli bir oyuncu durumuna getirmiştir (Ankara Kalkınma Ajansı, 2021: 7).

2000-2005 yılları arasında dünya oyun piyasasının olgunlaşma sürecindeki en dikkat çeken pazar unsuru Japon şirketi Sega'nın konsol üretimine son vermesi ve yerine Amerikan Microsoft şirketinin bu alanda çalışmalarına adım atması olmuştur. Böylelikle, bu süreçte Sony, Nintendo ve Microsoft üç ana konsol üreticileri durumuna gelmiştir. CD-ROM'dan DVD-ROM'a geçiş bu sürecin dikkat çeken bir diğer belirleyici özelliği olmuştur. Söz konusu teknolojik değişim daha büyük depolama alanı sunduğundan oyunlar daha kolay bir şekilde yerelleşmiş ve teknoloji alanındaki diğer gelişmelerle bir yerleşme modeli ortaya çıkarmıştır. Söz konusu süreçteki yerleşme modelinin dikkat çeken bir boyutu, yerleşmenin sunduğu fırsat pençesinden faydalanan küçük ölçekli firmaların piyasaya adıma atması olmuştur. Aynı dönemde, oyun çevirisine ve yerelleştirmeye yoğunlaşan firmalar da yaratıcı oyun alanında yerlerini almışlardır (Ankara Kalkınma Ajansı, 2021: 8). Yaşadığımız dönemde dijital oyun oynayanların kendi bünyesinde dağılımı ele alındığında satışı yapılan toplam oyunların %15-25'i de sıradan oyuncular tarafından, %70-80'i ekstrem oyuncular tarafından satın alınmaktadır. Bu veriler doğrultusunda küresel dijital oyun ekosisteminin devamlı, yeni oyunların üretildiği, bireylerin oyunlara daha çok zaman ve para ayırdığı, aktif bir ortam olduğunu ifade etmek mümkündür (Dikmen, 2019: 295). 2017 yılında UNICEF tarafından yayınlanan "Dijital Dünyada Çocuklar" isimli rapora göre çocuklar internette bir yetişkin kadar yararlanmaktadır. İnternet ortamında ise çocukların en fazla gerçekleştirdiği eylemler arasında "dijital oyun oynama" yer almaktadır (Doğan-Keskin, 2019: 3).

2.2.2. Dijital Oyunların Türleri

Dijital oyunlar, her kesinden ve yaş grubundan bireyin beklentilerini karşılayacak içeriklerle oluşturulmuştur. Bu nedenle dijital oyunların birçok çeşidi bulunmaktadır (Akkaş, 2020: 13). Popüler açıdan dijital oyunlar "aksiyon oyunları", "gündelik oyunlar" ve "sanat oyunları" gibi kategorize edilmekte ve bu tür kategorilerle belli bir oyuncu kesimini oyunlara yönlendirmektedir (Demirbaş, 2015: 363). Şeker (2018) dijital oyun çeşitlerini aşağıdaki şekilde ifade etmiştir;

Aksiyon Oyunları: Oyun oynayanın öngörü yeteneği, tepki süresi, el-göz koordinasyonunu değerlendiren oyun türüdür. Çoğunlukla oyuncu oyun içindeki bir araç veya karakteri yönlendirir. Hayat savaşını devam ettirirken yüklenen görevlerini de gerçekleştirir. Bunun için gerekli durumlarda düşmanlara silahı ile savaş açarken, kimi zaman ipten atlar. Her ne kadar alt türleri açısından macera oyunları, platform, dövüş, yaşam savaşı, korku-gerilim oyunları kabul edilse de yeni oyunlarla birlikte bu sınıflandırma geçerliliğini yitirmiştir.

Macera Oyunları: Genellikle oyun dahilinde oluşturulmuş bir bulmacanın çözümü ile oyunda sürekliliğin sağlandığı bir oyun çeşididir. Burada geleneksel aksiyon oyunları arasındaki esas ayrım, oyuncuların oyunda pek çok faktörü göz önünde bulundurarak daha dikkatli bir şekilde oyunu sürdürmesidir. Özellikle elde edilen her parça oyunda bir bulmacanın tamamlanması adına kullanılmaktadır. Oyuncuların öngörü becerisinin olması daha çok önemlidir. Macera oyunları ile birlikte oyuncu karakteri kişiselleştirilerek ana tema konusunda bir değişiklik yapılır. Oyun ilerledikçe karakterin geçmişini öğrenmeye ve onunla duygusal bir ilişki kurmaya başlar.

Dövüş Oyunları: Karşılıklı iki kişi ile birlikte oyun oynayabilme imkanı sağladığı gibi kişinin tek başına oynama imkanının da bulunduğu oyun türüdür. Burada asıl amaç birbirinden ayrı özellik ve güçleri bulunan karakterlerle genel olarak yapılan bir turnuvayı kazanmaktır. Oyuncu, karakterin yeteneğine bağlı olarak farklı bir dövüş türü ve şekli geliştirerek düşmanını yenmeye çalışır. Oyunda başarılı olabilmesinin en önemli şartı, oyuncunun seçtiği karakterin güçlü ve zayıf yönlerini tespit ederek düşmanına bu şekilde yaklaşmasıdır.

Platform Oyunları: Genel olarak oyuncuya çeşitli hareket halindeki düzlemler arasında sürdürmesi ile giden bir oyun türüdür. Bu tür oyunlarda karakterin içinde yer aldığı bir hikâye vardır ve amaç da söz konusu hikayenin tamamlanmasıdır. Oyuncunun bulmaca çözme yetisi ve refleksi bu tür oyunlar için gereken özelliklerdir. Türün en fazla popüler olan oyunları Sonic ve Super Mario'dur. Bu oyunlarda olduğu gibi oyuncular bazı

bölümleri tamamlayarak “boss” olarak adlandırılan bölümün en güçlü olan düşmanı ile karşı karşıya gelir ve ona karşı galip gelmeye çalışır. Burada da belirli aralıklarla gelen saldırılara karşı kendisini korunmak için zıplama, kaçma, eğilme gibi hareketlerin yapılması beklenmektedir. Tüm bu hareketlerde oyuncunun saldırı planını ve refleksi yakalayabilmesi önemlidir.

Rol Yapma Oyunları: Genel olarak tüm yaş aralıklarında en çok ilgi gören oyun çeşididir. Burada oyunu bir karakter oluşturur ve onun yeteneklerini, hedeflerini, duygularını, geçmişini ve pek çok özelliğini planlar. Seçtiği karakterle oyunda içinde ilerleyerek görevini bitirmek için çalışır. Gerek oyundaki gerçek oyuncular gerekse sanal karakterlerle iletişim kurabilir. Ticaret, büyü, maden, tarım ve savaş gibi pek çok etkinliği yerine getirir. Özellikle MMORPG (Massive Multiplayer Online Role Play Games) gibi oyunlarda diğer gerçek kişilerle anlaşma sağlayarak görevleri gerçekleştirmeye, düşmanlara meydan okumaya çalışır. Oyundaki karakteri devamlı olarak değişim ve gelişmeye müsaittir. Giderek daha da zorlaşan bölümlerdeki görevleri tamamladıkça tecrübe puanı gibi puanlar kazanarak yeni yetenekler edinebilir ya da var olan yeteneklerini ilerletebilir. Oyun içinde asker, at, silah, zırh gibi araçları elde ederek güçlenmeye ve ilerlemeye çabalar. Genel olarak bu tür oyunlarda asıl hikâyenin yanında birçok alt hikayeler de mevcuttur. Oyuncu, her bir hikâyeyi öğrenmek ve o konumda bulunma için yönlendirilir. Bu alanda ilk örnek olarak nitelendirilen ve ilk defa 1982 yılında yayınlanan Dragon Stomper’dır.

Simülasyon Oyunları: Bu oyun türü diğerlerin oranla daha çok çeşitlilik barındırır. Oyuncu bir oyun karakterini, hayvanı, aileyi, dükkânı, şirketi, treni, aracı, şehri, devleti, orduyu hatta bir virüsü bir yönetebilir. Genellikle bir kaynak kısıtlaması dahilinde hakimiyet sağladığı karakteri geliştirmek için çabalar. Oyundaki hedeflere varmaya ve oyunun bileşenlerine göre bir denge sürdürmeye çalışır. Oyunun genellikle net bir sonu mevcut değildir ve oyuncunun almış olduğu kararlar genel olarak kendi haline bırakılmıştır. Oyuncu burada gerçek yaşamda yapamayacağı birçok şeyi tecrübe edebilir.

Spor Oyunları: Çoğu zaman oyuncunun öngörü yeteneğinin ve reflekslerinin analiz edildiği bir oyun türüdür. Bu tür oyunlarda kişi bazen bir takıma, bazen bir sporcuya bazen de bir araca yön verir. Çoğunlukla şiddet öğelerinden uzak olan bu oyun çeşidi kişinin rekabet hissine yöneliktir.

Strateji Oyunları: Oyuncuları doğru karar almaya zorunlu kılan ve amaçlar belirleyen bir oyun türüdür. Burada oyun oynayan kişilerin ciddi anlamda karar alırken fikri üretmeleri

ve karşıdaki rakibi yenmek için oyun dinamiklerini göz önünde bulundurmak durumunda bırakılır. Bu tip oyunlarda oyuncu bir firmanın sahibi olarak kaliteli bir ürün ortaya çıkarmak için çabalarken personelini, rakiplerini, tüketici kesimini, zamanı ve hepsini tatmin etmek durumunda kalabilir. Yine oluşturduğu bir ordunun konumlanacağı bölgeyi, düşmana karşı saldırma taktiği, şehrini nasıl koruyacağını, minimum zararla düşmanı nasıl yenebileceğini hesaplamak durumundadır. Bu tür oyunlar sıra tabanlı oynanırken aynı zamanda gerçek zamanlı da oynanabilmektedir. Oyun genellikle oyuncunun bütünsel bir yaklaşımla değerlendirmesini bekler.

Zekâ Oyunları: Genel anlamda bulmaca çözümlü gibi olan ve çözülen her bulmaca ile daha zor olanıyla karşı karşıya kalınması ile ilerleme kaydedilen oyun türüdür. Oyuncu burada genellikle bir karakteri yönlendirmez ve bulmacayı çözmek için çabalar. Bulmacaların tarzı ve türü her oyunda farklılık göstermektedir. Bu tür oyunlar arasında oyuncu aracı park etmek için uğraşabilir, matematik hesaplamaları çözmeye, su tesisatı döşemeye çalışabilir.

Diğer Oyunlar: Bu oyun türlerine örnek olarak son zamanlarda popüler hale gelen “casual” ve “idle” oyunları verebilir. Bu oyunlar yeni gelişen oyun türleri şeklinde oyuncudan beklediği yetenekler farklılık göstermektedir (Şeker, 2018: 20-22).

Hayatta kalma oyunları: Oyun karakterinin/karakterlerinin güç şartlar altında ve kısıtlı imkanlarla gereksinimlerini girmesi şeklinde, amaçlarına ulaşmasını esas kabul eden bir oyun çeşididir. Oyunların temel mekaniği (core mechanic) karakterlerin ölmeden yaşamlarını sürdürmelerinin sağlanmasıdır. Oyuncu zaman içerisinde bozulan koşullara karşı mücadelede oyun karakterinin varlığını devam ettirebilmek için farklı doğal kaynakları ve kendi ürettiği yiyecek, silah, ekipman, araç gibi malzemeleri kullanmaktadır. Araç ve kaynakların sağlanması aynı zamanda oyuncu ve oyun dünyası arasında, oyun dünyasını şekillendirmeyi oyun temeli üzerine oturtan bir oyun şeklini getirmektedir (Demirbaş, 2019: 16).

Bütün bu oyun çeşitlerinin yanında meydan okuma, oyunda başarılı olunması durumunda prestij kazandıran hareket (challenge) şeklinde adlandırılan, dijital oyun şeklinde nitelendirilen Momo, Mariam, Blue Whale gibi uygulamalar dijital oyun değildir. Oyuncuya birtakım görevler yükleyerek, bu görevleri yerine getirmesi ve bu görevleri tamamlayamaması halinde de olumsuz durumların gelişeceğini ifade etmesi gibi tehdit içeriklerini de barındırmaktadır (Doğan-Keskin, 2019: 10). Oldukça çeşitli dijital oyun çeşitleri olsa da tüketici kitlesinin satın alma noktasında bilgi elde etmesine ilişkin

oluşturuldukları görülmektedir. Ancak kategorize edilen oyunların niteliklerini göz önünde bulundurarak oyunun çeşidini tespit ettikleri tam anlamı ile bilinmemektedir (Demirbaş, 2015: 364).

2.3. Bağımlılık Kavramı

İnsan doğası gereği bir şeylere alışmak, yaşamında birtakım alışkanlıklarını rutine çevirmek istemektedir. Bu rutinler birey ve çevresi için olumsuzluğa neden olmadığı müddetçe tehdit oluşturmaz. Ancak zaman içinde yaşamımızdaki birtakım alışkanlıklar diğerlerinden daha çok önem teşkil etmeye başlar. Öyle ki; birey için ilk zamanlar mutluluk ve keyif veren bu alışkanlık artık bireye zarar verecek düzeye ulaşmaktadır. İşte bu kapsamda alışkanlık olarak nitelendirilen olgu bağımlılığa dönüşmektedir. Alışık hale gelen durum insan yaşamını, sağlığını, sosyal ilişkilerini etkileyebilecek bir şey ise buna bağımlı olmak da bireye daha çok zarar vermektedir. Bu bağlamda bağımlılık kavramı oldukça farklı koşullarda çeşitli anlamlar elde edebilmektedir. Bilim ve meslek alanlarının kendi içerisinde anlamlar attığı bağımlılık kavramı bireye zarar veren, psikolojik ve fiziksel sağlığını, sosyal ilişkilerini olumsuz şekilde etkileyen maddelere bağımlılık şeklinde ifade edilmektedir (Yılmaz, 2019: 1).

Bağımlılık kavramı olarak “bireyin kullandığı bir araç veya sergilediği bir tutum üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsu bir yaşam sürdürememeye başlaması” olarak tanımlanmaktadır (Yeşilay, 2017: 2). Yaşadığımız dönemde yaygın şekilde görülen bağımlılıklar arasında başta kumar, cinsellik, teknoloji ve internet gibi davranışsal bağımlılıklarla karşılaşmaktadır. Böylece ortaya çıkan söz konusu davranışsal bağımlılıklar da kendi içerisinde televizyon, radyo, telefon, çevrimiçi oyun, çevrimiçi alışveriş olarak açıklanmaktadır (Köseliören, 2017: 2; Aktaş ve Bostancı-Daştan, 2021: 130).

Bağımlılığın tespit edilmiş bazı evreleri vardır. Bunlar sırasıyla “hazırlık evresi, ilk kullanım/karşılaşma evresi, kullanımı devam ettirme evresi, ilerleme evresi, bırakma evresi, yeniden kullanmayı düşünme evresi, yeniden kullanım evresi ve yeniden başlama evresi” şeklinde devam etmektedir (Özbek, 2017: 10). Literatürde yer alan bu bilgiler değerlendirildiği zaman bağımlılığa neden olan unsurlardan insanların kurtulmalarının uzun ve zorlu bir süreç olduğu söylenebilir.

2.4. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyunların kontrolden bağımsız olarak oynanması beraberinde sorunları da ortaya çıkarmaktadır. Bu sorunların en önemlisi dijital oyun bağımlılığı konusudur (Göldağ, 2019: 123). Ergen ve genç erişkinlerin eskiden sokak ve parklarda oynadıkları oyunlar, günümüzde ev ya da internet/oyun salonlarında, sanal platformlarda oynanır duruma gelmiştir. Bu gelişen kültürel yapı özellikle gençler arasında gün geçtikçe yaygın bir kullanım alanı bulan dijital oyunları ve oyunların çok yoğun ve kontrolsüz kullanımı nedeniyle “dijital oyun bağımlılığı” terimi tartışma konusu olmaya başlamıştır (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016: 128). Literatürde yer alan bu bilgilere göre dijital oyun bağımlılığının yaygınlaşmasında gençler arasında dijital oyun kullanımının artmasının yattığı düşünülebilir. Son yıllarda dijital oyun bağımlılığının artmasına paralel olarak dijital oyun bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalara olan ilginin de arttığı görülmekte (Griffiths ve diğerleri, 2012: 1), yapılan çalışmalarda genellikle dijital oyun bağımlılığının yaygınlık düzeyinin ele alındığı görülmektedir (Vollmer ve diğerleri, 2014: 1; Kuss ve Griffiths, 2012: 3).

Oyuncu, dijital oyunlar platformları içerisinde kendisine yeni bir dünya kurarak hayal ürünü olan benliği ile daha mutlu olabilmektedir. Çünkü gerçek hayatta sosyal olarak her türlü bastırılmış hissini, sanal ortamda oyunlarla sergileyebilmektedir. Artık dijital ortamlarda oyuncu; olduğu kişi değil hayalini kurduğu kişi halini almıştır. Bu nedenle herkesin kolaylıkla erişebildiği bu sanal ortamlar pek çok genç ve çocuk için cazip hale gelmiştir. Bu durum da dijital oyunları bağımlılık seviyesine taşımaktadır (Yücel ve Şan, 2018: 89). Dijital oyun bağımlılığını gösteren birtakım belirtiler mevcuttur. Alanyazında dijital oyun bağımlılığının temel göstergeleri aşağıdaki gibi ifade edilmektedir;

- Gün geçtikçe oyun karşısında daha fazla zaman geçirmek
- Aile ya da arkadaş çevresi ile bir arada vakit geçirmek yerine oyun oynamayı seçmek
- Oyunlarda ulaşılan başarı ve kaydedilen ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha fazla ön planda tutmak
- Aileden kopmak, oyun karşısında harcanan vakitle alakalı tartışmalar yaşamak
- Bilgisayar başında olamadığı anlarda huzursuz ve sinirli olmak
- Oyun karşısında harcanan fazla vakit sonucu notların düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin sarsılması, uykusuz kalma (Yeşilay, 2017: 8).

Yapılan diğerk bir çalışmada aşağıdaki belirtilerin bireyde dijital oyun bağımlılığı olduğunu gösterdiği belirtilmiştir;

Dikkat çekme (Önem atfetme): Oyun oynama bireyin yaşamındaki en önemli eylemdir. Oyuncunun davranış, duygu ve fikirlerini baskılar.

Tolerans: Bu bireyin oldukça sık aralıklarla oyun oynaması demektir. Böylelikle oyuna harcanan vakit giderek artış eğilimi gösterir.

Duygu Durum Değişikliği: Kişinin oyunlara dahil olması sonucunda raporladığı subjektif tecrübeleridir. Bu durum sakinleşme ve/veya kaçılan durumla alakalı rahatlama duygularını barındırabilir.

Geri çekilme: Oyun birdenbire azaltıldığında veya tamamen kesildiğinde ortaya çıkan istenmeyen duygu ve fiziksel belirtilerdir. Agresiflik, ie kapanıklığın yanı sıra titreme gibi psikolojik semptomlarda gösterir.

Nüksetme: Oyun oynamanın ilk şekline dönüş biçimidir. Aşırı oyun türleri kontrol ve uzaklaşma sürecinin ardından hemen geri döner.

Çatışma: Bu yoğun oyun oynama nedeniyle ortaya çıkan bireylerarası çatışmalara karşılık gelmektedir. Bu çatışmalar sözlü şekilde gerçekleşebilir, ayrıca yalan ve aldatmayı da kapsayabilir.

Problemler: Bu aşırı oyun oynama nedeniyle ortaya çıkan sorunlara karşılık gelir. Bu esas anlamda bağımlılık nesnesi sosyalleşme, iş ve okul gibi faaliyetler üzerine seçim yaptıkça yer değışim sorunlarını doğurur. Bireyin içsel sorunları da gelişebilir; bireyin içgüdülerine karşı bir çatışma, kontrolünü yitirilmesi örnek verilebilir (Lemmens ve diğerkleri, 2009: 79-80).

DSM 5 değıerlendirildiğinde, internet ortamındaki oyun bağımlılığına ilişkin oluşturulmuş olan ölçütler ele alınacak olursa:

- Minimum 1 yıl süre ile 9 belirtiden 5'i bireyde olması,
- Kişinin sürekli olarak internet oyunları ile ilgilenmesi,
- Kişinin internet oyunundan uzaklaşılması halinde birtakım semptomların ortaya çıkması,
- Tolerans-internet oyunlarını oynama ihtiyacının her geçen gün artması,
- İnternet oyunlarını bırakma konusunda başarısız olma,
- Geçmişte ilgi duyulan eğlence ve hobilerin bırakılması,
- Psikolojik problemlerinin olduğun farkında olmasına rağmen, sürekli dijital oyunu oynama isteğinin sürmesi,

- Sürekli olarak oyun oynasa da ne kadar süre ile dijital oyun oynandığı konusunda ailene, terapistlere ve diğer bireylere yalan söylemesi,
- Olumsuz duygu durumlarından kurtulmak için dijital oyunların sürekli oynanması, kişinin kendisi açısından dikkat çeken bir ilişki durumunu, meslek yaşamındaki durumunu ya da eğitim alanında ilerleme olanağının internet oyunu oynamak için riske atılması ya da kaybedilmesidir (American Psychiatric Association, 2013; Akt. Baysan, 2019: 5).

2.4.1. Dijital Oyunların Olumlu ve Olumsuz Yönleri

Geleneksel oyunların gün geçtikçe unutulması sadece bir kültürel birikimin ortadan kaybolması anlamına gelmemekte, aynı zamanda bu oyunların zihinsel, ruhsal, fiziksel ve sosyal alanlara olan katkısının da ortadan kalmasını ifade etmektedir. Özellikle gelişim dönemindeki çocukların her yönden sağlıklı olabilmelerine imkân sunan geleneksel oyunlar dikkat çeken birer araçlardır. Yapılan araştırmalar sonucu dijital oyunların da bilhassa zihinsel aktiviteleri pozitif yönden etkilediği belirlenmiştir (Hazar, 2017: 181). Bu konuda yapılan çalışmalarda dijital oyun oynamaktan ziyade dijital oyun tasarlamak için çalışmalar yapmanın öğrencilerde öğrenme becerisini geliştirdiği rapor edilmiştir. Bunun yanında öğrenmenin desteklenmesi için hem oyun tasarlamının hem de dijital oyun oynamanın faydalı olacağı belirtilmiştir (Dönmez-Usta ve Turan-Güntepe, 2019: 1213; İşçi ve Yeşiltaş, 2020: 260). Farklı yaş gruplarında yer alan öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalarda ise dijital oyunların eğitim ortamında kullanılmasının akademik başarıyı ve derslere yönelik motivasyonu olumlu yönde etkilediği rapor edilmiştir (Partovi ve Razavi, 2019: 1; Saprudin ve diğerleri, 2019: 196; Turner ve diğerleri, 2018: 1).

Yapılan araştırmalarda dijital oyunların çocuklar için motivasyonu yükselttiği, eğlenirken eğitildiği, pek çok kişiyle iletişim sağladığı, oyunlar sayesinde keyifli zaman geçirdiği, boş zamanlarını değerlendirdiği, her yaşta çocuğun stresini attığı, problem çözme yeteneğini artırdığı, hayal dünyasını genişlettiği, farklı bir dil kazanımına yardımcı olduğu, görsel-mekansal yetenekleri, el-göz koordinasyonunu geliştirdiği, okuma-yazmayı ilerlettiği belirlenmiştir. Ancak gençler ve çocuklar tarafından oynanan bilgisayar oyunlarının küçük bir kısmı eğitici-öğretici nitelikte olup, bunlardan da çok küçük bir bölümünün tercih edildiği tespit edilmiştir (Kestane, 2019: 2).

Göldağ'a (2019: 121) göre, uygun oyunlar tercih edildiğinde, bu oyunlar bireylerin fiziksel, bilişsel ve gizli yeteneklerinin geliştirilmesine ve keşfedilmesine katkı sağlar.

Dijital oyunlarla çocuklar ilerleyen süreçte gereksinim duyacakları üst düzey düşünme yeteneklerini, el-göz koordinasyonunu, uzamsal ve ince motor yeteneklerini geliştirirler. Sorunları çözmek adına yaratıcı yöntemler bulmasına, kişinin bilişsel sınırlarının ötesine geçmesine katkıda bulunur. Oyuncu, kıt kaynaklara yön vermeyi ve kaynakların en etkin şekilde kullanılmasını, gerçek yaşamda olduğu üzere karar vermeyi öğrenir. Çok fazla oyuncunun yer aldığı oyunlar, oyuncuları takıma katkı sağlayabilmeleri adına bireysel yeteneklerinden en etkin şekilde faydalanmaya yönlendirir.

Yukarıda mevcut olan verilerde dijital oyunların yararlarına yer verilmiş olmasının yanı sıra, dijital oyunların yarattığı bazı olumsuz durumlar da vardır. Oyun bağımlılığı psikiyatri alan yazınında “oyun oynanan süreyi kontrol edemem”, “diğer aktivitelere ilişkin ilginin zayıflaması”, “olumsuz sonuçlarına rağmen oyun oynamaya devam etme” ve “oyun oynamadığı süreçte psikolojik olarak bir eksiklik hissetme” gibi semptomlarla dikkati çeken dürtü kontrol bozukluğu olarak açıklanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı hala tam olarak psikolojik hastalık tanısı şeklinde nitelendirilmese de aynı zamanda yol açtığı diğer problemler nedeniyle psikiyatri kliniklerine başvuruda bulunanların artması, aile üyelerinin çözüm ve destek çalışmaları, uzmanların diğer bağımlılık türleri ile benzer özelliklerini ortaya çıkardığı ispatlar ve yaygınlık oranları dikkate alındığında problemin incelenmesinin öneme sahip olduğu söylenebilir (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016: 128). Bu kapsamda son yıllarda dijital oyun bağımlılığına neden olan unsurların ele alındığı çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Yiğit ve Günüç, 2020: 159).

İngiliz Psikolog Dr. Aric Sigman, bilgisayar ortamında sosyalleşmenin fiziksel etkileriyle beraber ruhsal olarak da olumsuz etkilerinin bulunduğunu söylemektedir. Ruhsal olarak oyuncuyu olumsuz şekilde etkilemesi ise kişisel faktörlerin yanı sıra oyunun içeriği ile de ilişkilidir. Oyunlarda verilen görevleri gerçekleştirmek bir üst bölüme geçiş için gereklidir. Bu durum ise oyuncunun düşünmemesine neden olurken, tek hedefinin bulunduğu bölümü geçmektir (Yücel ve Şan, 2018: 89).

Dijital oyun bağımlıları genel olarak gündelik hayattan daha az keyif almaktadırlar. Özellikle oyun oynayan erkekler gündelik hayattan daha az memnun olurlar. Gündelik hayatlarından daha az memnun olan bireylerin, çok fazla oyun oynayarak bu durumdan kaçma olasılıkları daha fazladır. Dolayısıyla yaşam doyumu ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Yaşam tatmini, bir bireyin öznel iyilik durumunun genel bir bilişsel değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Gündelik hayattan daha az tatmin olanların online oyun bağımlısı olmaları arasında ilişki mevcuttur. Yapılan araştırmalar aynı

zamanda online oyunlarla depresyon ve bağımlılık arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Nedensellik ile alakalı, çevrimiçi oyunların bağımlı oyunculara gerçek yaşamdaki tatmin olmadıkları durumları ortadan kaldırmak için oynamaktadırlar. Yaşam doyumu zayıf olan kişilerin dijital oyunlara dahil olma ihtimali daha fazladır (Akkaş, 2020: 14).

Dijital oyunların olumsuz sonuçlarından bir diğeri ise yalnızlık düzeyini arttırmasıdır. Yalnızlık, bir bireyin sosyal ilişkiler ağındaki dikkat çeken eksiklerden doğan bir tecrübe olarak ifade edilmiştir. Yalnızlık hissi, arkadaş edinme isteğinin, gerçek ve istenen toplumsal statü arasında bir boşluk ve duygusal ilişkinin eksikliğinden kaynaklı olabilir. Böylece yalnızlık, önemli oranda akran faaliyetlerine bağlı olan karmaşık bir duygudur ve online oyunlar karşı bağımlılık arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Genellikle, online bir oyun oynamak, yalnızlık hislerinin önüne geçmek ve sosyalleşme adına basit ve hızlı bir yöntemdir. Gerçek ilişkileri sarsıcı etkisi dolayısıyla patolojik oyunlar yalnızlık durumunu geliştirebilir. Bazen, patolojik online oyunlar yalnızlığın hem nedeni hem de sonucu olabilir (Akkaş, 2020: 14). Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle dijital oyun bağımlısı bireylerde yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu göze çarpmaktadır (Dong ve diğerleri, 2021: 1; Ekinci ve diğerleri, 2019: 20; Kök-Eren ve Örsal, 2018: 1504).

Dijital oyunların bağımlılık düzeyinde oynanması benlik saygısını da olumsuz yönde etkilemektedir. Benlik saygısı, bireyin önemli oranda öznitelikle, sosyal kıyaslamalarla, değerlendirmelerle ilişkili olan benlik kavramının bir irdelemesi şeklinde açıklanmıştır. Düşük benlik saygısı ve video oyunları oyun oynamakla ilişkilidir ve düşük benlik saygısı video oyunu oynamanın başarısı ile karşılanmaktadır. Gençler arasında düşük benlik saygısının oyun bağımlılığının bir neticesi olduğu ifade edilmiştir (Bahrainian ve diğerleri, 2014: 86; Akkaş, 2020: 15; Aydın ve Sarı, 2011: 3500). Bunun yanında yapılan çalışmalar özellikle çocuklarda ve gençlerde dijital oyun bağımlılığının akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Öztürk-Eyimaya ve diğerleri, 2020: 83).

Kavramsal açıdan dijital oyun bağımlılığı ile ilişkilendirilen terimlerden biri bireylerin saldırganlık eğilimidir (Aydemir, 2020: 1; Grüsser ve diğerleri, 2007: 290). Şiddet barındıran oyunlarla saldırganlık ve agresif duygular arasında ilişki mevcuttur. Oyun bağımlılarının genel olarak daha çok saldırganlık tutumu sergilemesi beklenmektedir. Oyun bağımlılığı ve saldırganlık arasında doğrudan bir ilişki mevcuttur. Oyun karakteriyle kendini özdeşleştiren ve bütünsel hale gelen kişiler gerçek dünya ve sanal dünya arasında ayırım yapamamaktadır. Sanal dünyasını gerçeğe aktararak üstün nitelik ve güce sahip

olduğunu zannederek herhangi bir problem karşısında saldırganlaşabilmektedir. Literatürde yer alan çalışma bulguları da dijital oyun bağımlılığı ile saldırgan davranışlar sergileme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir (Akkaş, 2020: 15; Baş, 20189: 492; Teng ve diğerleri, 2014: 89; Demirtaş-Madran ve Ferligül-Çakılcı: 2014: 99).

Köseliören'e (2017: 66) göre, dijital oyun bağımlılığı oyuncuların sosyal, psikolojik ve fiziksel yaşamlarında olumsuzluklarla karşı karşıya kalınmasına neden olmaktadır. Bu durumların görüldüğü bireyler toplumsal yaşama adapte olamamakla beraber insan ilişkilerinde de sorunlarla karşılaşmaktadır. Ayrıca gerçekleştirilen çalışmalar gençlerde çok fazla hareketsiz kalmanın sağlık üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğunu ve bu sonuçların fiziksel aktivitede bulunma durumuna etkileyebileceğini ve gençlerin uyku kalitesini olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir (Marufoğlu, 2020: 5). Bu noktada dijital oyun bağımlılığının en aza indirilmesi için özellikle ergenlerin ve gençlerin serbest zamanlarını verimli değerlendirebilecekleri fiziksel etkinliklere katılmaları gerektiği belirtilmektedir (Gülbetekin ve diğerleri 2021: 149).

2.5. Sosyal Uyum Kavramı

Sosyal ilişkiler modern toplum yapısında son derece önemlidir. Çünkü bireyler hayatlarının büyük bir bölümünü diğer kişilerle iletişim halinde geçirmektedirler. Bu nedenle sosyal yetenek düzeyi gelişmiş olan bireylerin toplum içindeki diğer kişilerle daha rahat etkileşim kurabildikleri belirtilmektedir. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde diğer bireylerle iyi sosyal bağlar kurabilmenin temelinde çocukluk sürecinde edinilen sosyal becerilerin önemli bir etkisi vardır. Bunun yanı sıra çocukluk sürecinde kazanılan sosyal yetenekler bireyin yetişkinlik sürecinde topluma uyum sağlama evresini de pozitif yönden etkilemektedir (Kabasakal ve Çelik, 2010: 204). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman sosyal uyum üzerine birçok tanım tapıldığı görülmektedir. Işık (2007) sosyal uyum, toplumun beklentileri dahilinde edinilmiş bir davranışsal yetenek olduğunu belirtmiştir. Özgüven (1992)'e göre sosyal uyum, bireyin dış dünya ile mevcut ilişkilerinin niteliğini içermektedir. Sosyal iletişimin zorluğu, mutlu olmak, toplumsal çevrelerden uzak durmak dışında iletişim becerilerinin etkin şekilde kullanılmasını, çevresel özelliklere göre yaklaşım sergilenmesi, sosyal onayın olmasıyla toplumsal normlara özen gösterilecek şekilde davranış sergilemesini içermektedir (Akt. Pehlivan, 2017: 10).

Bireysel açıdan faydalarının yanında sosyal uyumun toplumsal faydaları da bulunmaktadır. Sosyal uyum dahilinde yaşamakta olan toplumda, etnik, din ve farklı bir kimlik toplulukları arasında işbirliği yoğundur. Emek ve sermaye pazarlarında, eğitim modeli dahilinde sınıfsal çeşitlilikler nedeniyle gelişen ayrımcılığı engelleyici esaslar vardır. Bir arada çalışan ve üreten, çeşitli toplumsal kimlik sahibi olan kişilerin aynı haklardan faydalanmaları bireylerin bir araya gelmesi ile meydana gelen toplumlarda, ekonomik büyüme düzeyi de son derece yüksektir (Satır, 2016: 1).

2.5.1. Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler

Sosyal uyumu etkileyen unsurların başında gelişim sürecinde sosyal çevrenin sergilediği tutumlar gelmektedir. Erken çocukluk evresinden itibaren hem kendi yaşlıları hem de erişkin kişilerle birtakım işler gerçekleştirmeleri ve aldıkları sorumlulukları başarı olarak yerine getirmeleri beklenmektedir. Bu bakımdan birlikte vakit geçirmenin önemine yoğunlaşılması, gerçekleştirdiği doğru davranışların onay alarak destek görmesi, yanlış davranışların ise uygun bir üslup ile uyarılarak düzeltilmesi toplumsal gelişim açısından son derece önemlidir (Tanrıverdi ve Erarslan, 2015: 11). Sosyal uyumu şekillendiren ve etkileyen diğer bir faktör ise ailedir. Hane içindeki iletişim, çocukların sosyal beceri be uyumlarını olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilir. Anne-babaların çocuklara karşı sevgi, sıcaklık, yakınlık ve tutumlarında tutarlı ve güven aşılایıcı bir yaklaşıma sahip olmaları, çocukların toplumsal uyum ve becerilerini olumlu yönde etkilemektedir. Buna karşılık anne-babaların çok katı bir otorite ve disiplinle çocuklarını yoğun bir baskı içerisinde, sevgi dolu ve hoşgörülü bir iletişim algısından uzak yetiştirmeleri çocukların sosyal yetenek ve uyumlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Işık, 2007: 2). Aileden sonra sosyal uyumu etkileyen en önemli unsurların başında arkadaş çevresinin geldiği belirtilmektedir (Beyazkürk ve diğerleri, 2007: 13; Büyükhahin-Çevik ve Atıcı, 2008: 35).

Sosyal uyum konusuna etki eden bir diğer faktör kardeş sayısı veya kardeşler arasındaki bağlardır. Ailenin tek çocuğu olan kişilerde genellikle benmerkezci, bir başkasına bağımlı olmanın yanı sıra değişken bir kişilik yapısına sahip olabilmektedir. Kardeşi olmayan çocukların sosyal-duygusal gelişim düzeyleri, iki veya üç kardeş olan çocuklarla dört ya da daha fazla kardeş sayısı olan çocukla kıyasla daha yüksektir. Bir ya da iki kardeşi olan çocukların sosyal adaptasyonları, üç ya da daha çok kardeşi bulunan çocuklara kıyasla daha yüksektir. Bu bağlamda çocuk sayısı yükseldikçe sosyal duygusal uyum düzeylerinin de azaldığı dikkati çekmektedir (Işık, 2007: 12).

Kitle iletişim araçları kapsamında özellikle televizyon çocukların sosyal uyum oranlarını etkileyen bir faktör olarak nitelendirilmektedir. Bilindiği üzere yaşadığımız dönemde çocukların büyük bir çoğunluğu zamanlarını TV seyrederek geçirmektedir (Kırık, 2013: 189). Alan yazında mevcut çalışma verileri çocukluk dönemlerinden itibaren TV karşısında uzun zaman geçirmenin sosyal yetenek ve sosyal uyum gelişimini olumsuz şekilde etkilediğini göstermektedir (Erdoğan, 2010: 766).

Sosyal uyum konusuna etki eden bir başka unsur okuldur. Çünkü bir çocuğun benlik kavramının gelişmesi ailenin yanında okul ortamı ile de alakalıdır. Okul bünyesinde benlik kavramı, öğretmenin çocuğa karşı düşüncelerinin çocuk tarafından algılanma şekline göre değişmektedir. Eğitim, yeni kuşakların, toplum yaşamında yerlerini almak için hazırlık yaparken, gereksinim duyulan anlayış, bilgi, yetenekleri elde etmelerine ve kişiliklerini geliştirmelerine destek olma etkinliği olarak ifade edilmektedir. Eğitimin niteliği büyük oranda öğretmenlerin nitelikleri ile aynıdır. Öğretmenlikte hedef kesim çocuk yani insandır. Öğretmenlikte yapılan çalışmaların, verilen hizmetlerin insan için olması, öğretmenin bireysel özellikleri bakımından da yeterliliğini gerekli kılmaktadır. Öğretmenlerin olumlu sosyal davranışlara sevk etmesi ve çocukları bu davranışlara özendirilmesi, çocuklarda toplumsal etkileşimi geliştirerek uyumsuz sosyal davranışları azaltmaktadır. Öğretmenin sosyal davranışları ile rol-model olması, çocukların bu davranışları sergilemedeki isteklerini geliştirmektedir (Işık, 2007: 15).

Sosyo-ekonomik sebepler de toplumsal uyuma etki eden faktörler arasındadır. Sosyo-ekonomik nedenlerin arasında başta aileyi değerlendirmek önemlidir. Aile, bireyin en yakınındaki ve toplumsallaşma sürecinde bireyin üzerinde en etkili olan sosyal gruptur. Çocuk ailenin bir üyesi olarak tutum ve kişiliğini aileden aldığı eğitimle oluşturmaktadır. Bu bağlamda aile, çocuğun kişilik oluşumunun şekil alması ve yönlendirmesinde oldukça etkilidir (Işık, 2007: 18; Erkul ve Koca, 2016: 615).

2.6. Aleksitimi Kavramı

Kişinin dengeli ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesinde tepkiler, davranış, düşünce ve duygunun bir bütün halinde işlev gördüğü kabul gören bir gerçektir. Bu tümlüğün bozulması, toplumsal varlık olarak uyum ve denge arayışı içerisinde olan birey için bir tehdit barındırmaktadır. Dengeli ve sağlıklı ilişkiler kurmada tümlüğü sağlayan en değerli faktörlerden bir tanesi, hatta en başta gelen duygularımızdır. Birey düşüncelerini ve

duygularını sezinleyerek anlamlandırması ve kelimelerle ifade edebilmesi, insanı diğer canlılardan farklı kılmaktadır (Yurt, 2006: 4; Koçak, 2002: 184). Aktay'ın (2014:1) iletğine göre, insanı diğer canlı türlerinden farklı kılan en değerli faktör insanın barındırdığı duygularıdır. Bireylerin kendileriyle iletişim kurabilmesi ve birbirlerini doğru bir biçimde anlayabilmesi için duygular büyük bir önem taşımaktadır. Yaşantımızla alakalı önemli kararlar alırken duygularımız ön planda yer almaktadır. Bu nedenle duygularımızı anlamlandırmak ve tanımak oldukça önemlidir. Hamarta ve Yalçın'a (2013:38) göre, gündelik hayatta kişiler, diğer kişilerle toplumsal etkileşim ve iletişim kurmak, belli bir seviyede de olsa birbirlerini anlamak pozisyonundadır. Bireyin toplumsal, psikolojik ve biyolojik durumlarının olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bireyler arası ilişkilerde davranış, düşünce ve duygular önem taşımaktadır.

Aleksitimi kavramsal olarak tarihte ilk kez Sifneos tarafından 1972 yılında, bir konferansta kullanılmıştır (Kerman, 2021: 22). Aleksitimi içedönük düşünce tarzı, fiziksel ihsasları ve duyguları ayırt edebilmede güçlük, fantezi boyutunda sınırlılık, duyguların tanınması ve ifade edilebilmesinde güçlekle meydana gelen karakteristik yapıları içinde barındırır. Aleksitiminin çocukluk çağında bakım verenlerin etkisi ile geliştiği düşünülmektedir (Ünal, 2004: 215). Literatürde ailesi ile yaşayan çocuklar ile kıyaslandığı zaman ailesinden uzakta yetişmiş olan çocuklarda ilerleyen yıllarda aleksitimi görülme düzeyinin yüksek olduğunun (Erden, 2005: 60) ortaya konulması çocukluk çağındaki yetiştirilme tarzlarının aleksitimi üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Ayrıca psikiyatrik hastalıklarla yapılan çalışmalarda aleksitimi yaygınlığı, madde kullanım bozukluğunda %50, panik bozukluk ve sosyal anksiyete bozukluğunda %28, majör depresif bozuklukta %34 bulimia nervozada %56 ve anoreksiya nervozada %63 bulunmuştur (Avcı, 2021: 13).

Yukarıda belirtilen bilgilerde de anlaşılacağı üzere bireylerin iletişimde başarılı olabilmesi için hislerinin farkına varması ve bu hislerini karşısındakine doğru bir şekilde ifade edebilmesiyle mümkündür. Hislerini ifade etmek kazanılan bir yeti olduğuna göre, sağlık bir şekilde iletişim kurmak için bireylerin hislerinin farkına varması ve bu farkındalıklarını iletişim yeteneklerine kazandırmaları önem taşımaktadır. Bu sebeple duygu yoksunluğu taşıyan kişilerin bu durumlarının iyi incelenmesi iletişim kurmakta yaşadıkları sorunların da anlaşılabilmesi açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir (Yalçın, 2010: 4).Bu noktada duygularını ifade etmekte zorlanan bireyler için kullanılan bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlanan aleksitimi (Müller ve diğerleri, 2008: 319; Mueller ve

Buehner, 2006: 1337) kavramı üzerinde durulması ve araştırılması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Aleksitimi kavramı kaynaklarda ilk defa 1973 senesinde Sifneos tarafından ortaya atılmasıyla yer almıştır (Taieb ve diğerleri, 2002:1551). Aleksitimi "hisler için söz bulunamaması" anlamını taşımakta ve bireydeki aleksitimi seviye yükseldikçe, psikoterapi zaman zarfının da negatif yönde etkilendiği anlaşılmaktadır (Şaşıoğlu ve diğerleri, 2014: 22). Hislerin anlaşılabilmesi ya da yokluğu olarak tanımlanan aleksitimi ile ilgili, 1980 yıllarının ortasına dek yaklaşık 100 adet çalışma mevcutken, günümüzdeyse binlerce çalışma mevcuttur. Aleksitimi kavramı, elde edilen bilgiler kapsamında hızla gelişmekte olan "duygu teorisinin" içerisinde ele alınmaktadır (Yurt, 2006: 4).

Bayraktutan'a (2014: 34) göre, uyum sağlayabilen duygusal işlevsellik, özünde iyilik durumuyla ilişkisi yönünden incelendiğinde bireyin duygularını tanıyabilmesi, algılaması ve kabul etmesi büyük ölçüde önem taşımaktadır. Bunu gerçekleştirmek için yeterli olamamak ise "aleksitimi" olarak tanımlanmaktadır.

Aleksitiminin yalnızca psikolojik fiziksel tablolara ait bir tespit olmadığı, zihinsel hastalıkların hemen hepsinde ve sağlıklı kişilerde de sıklıkla rastlanıldığı anlaşılmıştır (Yurt, 2006: 23). Aleksitimi kavramı ilk başlardan yalnızca psikolojik fiziksel hastalar rastlanılan bir durum olmasından dolayı araştırmalar genel olarak klinik ağırlıklı gerçekleştirilmiştir. Ancak daha sonrasında aleksitimik nitelikler normal topluluklarda da dikkate değer oranda rastlanıldığı ortaya çıkmıştır. Normal topluluklarda sıklıkla görülen bir durum olmasından dolayı bu konudaki çalışmalar arttırılmıştır (Aktay, 2014: 24). Aleksitimi ile ilişkili faktörlerin ele alındığı bazı araştırma bulguları aşağıda açıklanmıştır.

Yavuz ve diğerleri (2018: 15) tarafından ergenlik döneminde bulunan bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada aleksitimi ile somatizasyon belirtileri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmış, çalışmaya 13-17 yaş grubunda bulunan toplam 817 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda aleksitimi ile somatizasyon belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kahramanol ve Dağ (2018: 30) tarafından yürütülen çalışmada aleksitimi ile psikolojik belirtiler, öfke düzeyi ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 244 kadın ve 190 erkek olmak üzere farklı bölümlerde öğrenim gören 434 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda aleksitimi ile öfke düzeyi ve

öfke tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve aleksitiminin psikolojik belirtiler üzerinde pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Uzal ve diğerleri (2018: 478) tarafından yapılan çalışmada ergenlik çağında bulunan lise öğrencilerinde aleksitimi ile ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmış, çalışmaya 331 erkek ve 58 kız olmak üzere toplam 570 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda ergenlerde aleksitiminin davranışsal sorunlar, duygusal problemler, hareketlilik ve dikkat eksikliği ile yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Karagöl ve diğerleri (2014:) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yürütülen çalışmada aleksitimi ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmış, çalışmaya 18-67 yaş grubunda bulunan 100 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda yetişkin bireylerde aleksitimi düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı, bu kapsamda aleksitimi ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Erden (2005: 60) tarafından yürütülen çalışmada aleksitiminin psikiyatrik belirtiler ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 17-18 yaş grubunda bulunan genç bireyler katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin bir bölümü yetiştirme yurdunda yaşayan bireylerden seçilirken, katılımcıların bir bölümü ailesi ile yaşayan bireylerden seçilmiştir. Araştırmanın sonunda ailesi ile yaşayan gençler ile kıyaslandığı zaman yetiştirme yurdunda yetişen gençlerde aleksitimi ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık ailesi ile yaşayan gençler ile yetiştirme yurdunda yaşayan gençlerde aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasında herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı rapor edilmiştir.

Ünal (2004: 215) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada çekingenlik, benlik saygısı ve aleksitiminin belirlenmesi amaçlanmış, çalışmaya 115 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada cinsiyete göre aleksitimi düzeyinin benzerlik gösterdiği, aleksitimi ile benlik saygısı arasında pozitif yönde, aleksitimi ile depresyon düzeyi arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

2.6.1. Aleksitimiye İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Aleksitimi kavramını tanımlayabilmek için kaynaklardaki araştırmalarda farklı araştırmacıların değişiklik gösteren teoriler geliştirdiğine rastlanmaktadır (Tepeli-Yılmaz,

2018: 24; Tunçel, 2009: 6). Literatürde aleksitimiye açıklamaya yönelik geliştirilen temel kuramlar aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.6.1.1. Nörofizyolojik Yaklaşım

Nörofizyolojik yaklaşımı benimseyen uzmanlar tarafından ise aleksitimi beynin yarım küreleri arasındaki kopmalar sonucunda meydana gelen bir durumdur. Bu araştırmacılara göre aleksitimi limbik stratejiden neokortekse geçiş sağlamak için eyleme geçen duysal uyarıcıların engellenmesi sonucu, bilinçli olarak duygusal yaşantılara dönüşüm sağlayamamasıyla meydana gelen arızalardır. Birtakım uzmanlar tarafından ise limbik düzenden neokortekse ulaşması gereken duysal uyarıcıların engellenmesi sonucu, bilinçli olarak duygusal yaşantılara dönüşüm sağlayamamasıyla meydana gelen bir arızadır (Yalçın, 2010: 39; Yurt, 2006: 28).

Açıklandığı üzere aleksitimiye nörofizyolojik kuram bakımından değerlendirildiğinde, fizyolojik temel üzerine bağlı olabileceğini destekleyen pek çok araştırma vardır (Kerman, 2021: 25). Burgesa ve Simpson (1988: 2)'un aleksitimi ile alakalı açıklamaları değerlendirildiğinde, sentez, analitik, matematik ve mantık gibi işlemler gerekli kılan ve bilişsel görevlerle alakalı olan sol beynin aleksitimik kişilerde daha çok geliştiği, bunun neticesinde de aleksitimik niteliğe sahip olan kişilerin donuk ve sınırlı düşünce modeline sahip olduğu belirtilmektedir. Moriguchi ve diğerleri (2006: 1472) medial prefrontal kortekste ki hipoaktivitenin aleksitimi ile alakalı olduğunu iddia etmişlerdir. Bunun sonucu olarak yüksek bilişsel faaliyetlerdeki bozulmanın, zihinselleştirmedeki eksiklikle alakalı olduğu ve bu durumun da duyguları düzene koyma noktasındaki zorlukla alakalı olduğu tespit edilmiştir.

2.6.1.2. Bilişsel Yaklaşım

Biliş, içsel düşünceler, dürtü ve duygularıyla beraber dış dünyanın bilincine varma ve dış dünyayı yorumlayabilme şeklidir. Psikolojik bir rahatsızlıkta bilişsel teorinin yaklaşımını diğerlerinden farklı kılan en değerli özellik, kişinin uyarılar ve tepkileri arasın girmiş olan zihinsel zaman zarfı içinde gerçekleşe vurgulamadır (Yalçın, 2010: 43). Dolayısıyla bu bireyler hisleri ayırt edemeyip, fizyolojik tepkiler biçiminde dışa vurmaktadırlar (Tepeli-Yılmaz, 2018: 24).

Kimi bilişsel araştırmacılara göre duyguları ifade biçimi bununla birlikte bilişsel gelişim aşamasından da etkilenmektedir. Bireylerdeki bilişsel anlam saptırmalar, bireylerin davranış ve duygularını belirlediğine göre aleksitimi de bununla ilişkilendirilerek açıklanabilir. Eğer herhangi bir kişi etrafındaki uyarıcıları tehdit edici şekilde algırsa bu uyarıcıları tehlike bakımından abartır ve yoğun bir stres altına girer. Bunun sonucundaysa zarar göre, zayıflık, tehdit, tehlike içeren bilişsel şemalar ortaya çıkar. Bu şemalar kişiye özgü olmakla birlikte aile ve yaşadığı toplumun kültüründen köken alarak küçük yaştan itibaren sosyalleşme zaman zarfında yerleşir. Böylece aleksitimik niteliklerde bilişsel şemalarda bulunan fonksiyonel özellik taşımayan bilişsel anlam saptırmalarının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir (Yalçın, 2010: 44).

2.6.1.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilindiği üzere psiko analitik inceleyişi acı verici duygu ya da algıların yok sayılmasının, sözel biçimde ifade edilmeyişinin sebebini, sağlıklı olmayan ego savunma sistemlerine ya da duygusal travmalarla ilişkilendirmektedir. Bu tanımlama aleksitimi için de söylenilebilir (Yurt, 2006: 28). Bilinç haricinde dile getirilmeyen ve sözel şekilde paylaşılmayan hisler sonuçta gerilimler, çatışmalar ve bedenle ilgili şikayetler ile anlatımı gerçekleşir. Bu şekliyle nevrotik bireylerde meydana gelen klinik şekiller aleksitimi özelliklerle benzerlik göstermektedir (Bayraktutan, 2014: 42).

Kişinin psiko-sosyal gelişim aşamasında duygular, fizyolojik durum, davranış ve düşüncenin birbirleriyle etkileşim halinde olduğunu bir gerçektir. Bazı araştırmacılara göre his kişinin çevreyle etkileşiminde uyguladığı bilişsel niteliğini saptamanın bir sonucudur. Kaynaklarda hislerin tanımıyla alakalı olarak William James, Freudian (içgüdüsel), Bilişsel, CannonBord, Davranışçı ve Darwinci olarak 6 temel teorik yaklaşım yer almaktadır. Bu yaklaşımların en güncel olanıysa hislerin bilişsel açıklamasıdır. Hislerin bilişsel faktörlerle açıklık getirme çabalarında, hislerin oluşma ve uyaranları yorumlama sürecinde, onları anlamlandırma ve beklentiye kapılmada bilişsel faktörlerin birincil sorumluluk aldığı fikirleri esas alınmaktadır (Yalçın, 2010: 45). Bilişsellik teorisini kabullenen araştırmacılar, benzer biçimde aleksitimin bilişsel gelişim sürecindeki birtakım noksanlıklardan kaynaklandığını veya bilişsel dönemlerindeki anlam saptırmalar, akıl dışı fikirler sonucunda gelişim gösterdiğini savunmuşlardır (Bayraktutan, 2014: 44).

2.6.1.4. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bu inceleyişe göre kişinin normal ve anormal olarak kabul gören bütün davranışları doğumundan itibaren başlayan eğitim ve öğrenme süreci sonucunda oluşmaktadır. Her insanın içerisinde doğup, büyüdüğü bir aile ortamı ve ailenin de içerisinde olduğu sosyokültürel yapı ve iletişim şekli mevcuttur. Kişilerin davranış ve iletişim stilleri his ve düşüncelerini ifade etme yöntemleri bu sosyokültürel yapı içerisinde şekillenmektedir (Yurt, 2006: 30). Bu kapsamda, kavramsal olarak aleksitimi ve aleksitimik kişilik nitelikleri sergileyen kişiler, içinde yer aldığı veya yetiştiği kültürden ayrı olarak değerlendirilmemeli ve teşhisle alakalı ayrıntılı ve titiz bir değerlendirme süreci oluşturulmalıdır (Kerman, 2021: 27).

2.6.2. Aleksitimi Nedenleri

Aleksitimiye neden olan birçok faktör bulunmaktadır. Literatürde yer alan bilgiler ışığında aleksitimiye neden olan unsurlar aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.6.2.1. Yalnızlık Duygusu

Yalnızlık kavram olarak, insan zihninin ve duygularının kendi üzerine odaklanarak, dış dünya ile ilişkisini sonlandırması sonucunda, kendi yarattığı kozanın dışına çıkamaması olarak açıklanmaktadır. Farklı bir tanıma göre yalnızlık, bireysel ve dış çevresel unsurların karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan ve bireylere acı veren, onları hayal kırıklığına uğratarak umutlarını sonlandıran, duygusal ve bilişsel zorlanma halidir. (Armağan, 2014: 28). Yalnızlıkla ilgili birçok çalışmaya yer verilmiş olmasına rağmen, yalnızlığın ne olduğuyla alakalı henüz bir fikir birliğine varılamamıştır. 1980’li yıllardan bu yana ülke içinde ve dışında yalnızlıkla ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Yalnızlık geçmişten bugüne sık sık rastlanan bir sorundur. Yalnızlık, çoğunlukla bireyler üzerinde istenilmeyen ve yaşamı riske atabilen sonuçlara yol açmaktadır. Bu durum da insanlığın doğduğu dünden bugüne kadar karşılaştığı en önemli sorunlardan birinin yalnızlık olmasına yol açmıştır (Eminoğlu, 2018: 30).

Yalnızlık birey hayatının her döneminde ister genç, ister yaşlı olsun çoğunluk bakımından yaşanan önemli ruhsal bir problemdir. Günümüzün modern toplumlarında nüfusun hızla artması ve teknolojinin gelişmesi sonucu, internet, bilgisayar ve akıllı telefonların kullanımının yaygınlaşması doğrultusunda bireyler aleksitimi ve yalnızlık seviyeleri artma meyindedir. Çünkü modernleşme sonucunda bireysellik ve yeni hayat tarzı bireyin en esas

gereksinimlerinden olan anlaşılma, bağlanma, güven duyma, paylaşma, yardımlaşma, kabul görme ve sevgi gibi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi zora girmektedir (Koçak, 2016: 18).

Yalnızlık hissi, kişiyi içerisinde bulunduğu topluluktan uzaklaştırdıkça, kişinin iç dünyasında yaşadığı negatif hisleri arttırmakta ve bu durum kişinin toplum içinde kendini ifade etmesini imkânsız hale getirmektedir. Hisler ifade edilmediği sürece hislerin farkındalığı ve dile getirilmesi de giderek zorlaşmaktadır (Yalçın, 2010: 3). Kaynaklarda yer bulan ve aleksitimiyle yalnızlık seviyesi arasında olan ilişkinin değerlendirildiği araştırma sonuçları da aleksitimiyle yalnızlık seviyesi arasında paralel ilişik olduğu tezini desteklemektedir. Koçak'ın (2016: 15) ortaya koyduğu çalışmada yüksek öğrenim gören bireylerde aleksitimi ile yalnızlık seviyesi ilişkisi incelenmiş, çalışmanın sonunda yüksek öğrenim gören bireylerde aleksitimiyle yalnızlık seviyesi arasında pozitif anlamda bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

2.6.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Bireyin kendi hislerini tanımlayamaması, bunun sonucunda sağlıklı bir şekilde hislerini ifade edememesi hali aleksitimi olarak açıklanmaktadır. Sözel şekilde dile getirilmeyen hisler bedenselleştirilerek, organik bir nedene dayanmayan bedensel rahatsızlar olarak ortaya çıkmaktadır. Çok küçük yaşta çocukluk yaşantılarının hisleri tanımlayarak ifade edebilme zarfı içerisinde önemli bir rol aldığı düşünülmektedir (Eyüpoğlu, 2018: 1). Bir başka ifadeyle aleksitimi kavramını tanımlayan birçok modelin yanında bu kavramın küçük yaş uyumsuz şemalar ile de ilişkin olduğu düşünülmektedir. Küçük yaşta çocukluk döneminde ortaya çıkan ve hayat boyunca karmaşıklaşarak gelişime devam eden şemalar, bireylerin dünyayı anlamlandırma ve algılama şekillerini de etkilemektedir. Aleksitimi seviyesi yüksek bireylerin, aleksitimi seviyesi düşük bireylere oranla küçük yaşta uyumsuz şemaları bakımından farklılık göstermeleri öngörülmektedir (Tunçel, 2019: 10). Aleksitimi üzerinde erken dönem uyumsuz şemaların etkisinin ele alındığı araştırma bulguları da erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin yetişkinlik dönemlerinde duygularını ifade etmede zorluk çektiklerini, erken dönem uyumsuz şemaların duyguları işleme ve empati becerisini olumsuz yönde etkilediğini, erken dönem uyumsuz şemaların ileride kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkilediği rapor edilmiştir (Ameri ve diğerleri, 2014: 51; Eyüpoğlu, 2018: 4; Gil ve diğerleri, 2008: 115; Saariaho ve diğerleri, 2015: 428).

2.6.2.3. Bağımlılık Yapıcı Maddeler Kullanmak

Bağımlılık yapıcı maddeler kullanmak bireyin zihinsel yapısında deformasyona neden olarak bireyin zihinsel fonksiyonlarının yıpranmasına ve duygusal özelliklerinin zarar görmesine zemin hazırlamaktadır. Evren ve diğerleri (2009: 165) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada alkol bağımlılığının aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya DSM-IV tanı kriterleri kapsamında alkol bağımlılığı teşhisi konulmuş olan 103 birey katılmıştır. Hastaların alkolizm düzeylerinin belirlenmesinde “Michigan Alkolizm Tarama” ölçeği kullanılırken, aleksitimi düzeylerinin tespit edilmesinde ise “Toronto Aleksitimi Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda alkol bağımlılığının duygusal deformasyona neden olduğu ve alkol bağımlılığı ile aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapılan benzer çalışmalarda da (Stasiewicz ve diğerleri, 2012: 469; Tholberg ve diğerleri, 2009: 237) alkol bağımlılığı ile aleksitimi arasından anlamlı ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

2.6.2.4. Bağlanma Stilleri

Anne-bebek etkileşiminin bir uzantısı olan bağlanma; kişinin sosyalleşme aşamasında yakın ilişkiler içinde olduğu güvenli çevreyi ifade etmektedir (Erözkan, 2004: 155). Diğer bir tanıma göre bağlanma; çocukluk döneminde kurulan güçlü bağların yetişkinlik sürecindeki bağları pozitif yönde etkilemesini ifade etmektedir (Ruiz ve diğerleri, 2018: 393). Bağlanma bu çerçevede, bebeğin hayatını devam ettirebilmesi için hayati bir öneme sahip, sadece kişiye özgü olmayan doğadaki tüm memeli türlerde görülen evrime dayalı bir kavramdır. Anne-bebek etkileşiminin sonucunda ortaya çıkan ve şekillenen bağlanma tarzları kişinin hayatını pek çok yönden etkilemektedir. Bu sebeple birtakım hastalıkların tedavi dönemlerinde kişinin bağlanma tarzlarından faydalanılmaktadır (Yıldızhan, 2017: 66).

Kişiler arasındaki etkileşim, bireylerin hayatında önemli bir paya sahiptir. Diğer kişilerle etkileşim halinde olmak ve diğer bireylerle uyumlu yaşamak, kişinin hayatına dair tatmin duygusunun artmasını sağlamaktadır. Hayatı konusunda doyuma ulaşmış mutlu kişilerin oluşmasına neden olan sağlıklı kişiler arası bağlar söz konusudur. Kişiler arasındaki ilişkilerin altyapısını oluşturan bağlanma kuramı ilişkilerin niteliği esasında oldukça önemli bilgiler vermektedir (Karaşar, 2014: 28). Güvenilir bağlanma stiline hükmedebilen kişiler, pozitif benlik algısını eline bulundurur, diğer bireylerin güvenilir, yardımsever kişiler ve art niyetli olmadıklarına inanırlar. Kendilerini her anlamda sevilmeye değer

olarak gören bu bireyler, bu manada her zaman olumlu beklentiler içerisindedirler. Bu özellikleri sayesinde gerek diğer bireylerle iletişim kurmada, gerekse tek başına kalmada başarı elde edebilirler (Bartholomew ve Horowitz,1991; Akt. Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2009: 1-2).

Saplantılı bağlanma modeline sahip olan kişiler; kendilerini yeterince değerli hissetmez, sevgiye layık görmez, kurdukları yakın bağlarda kendilerini kanıtlama eğilimleri vardır. Yine benzer şekilde saplantılı kişilerin durdukları iletişimden beklentileri gerçekçilikten uzaktır. Saplantılı bir biçimde bağlanma stili olan kişiler, kendilerini yeterli seviyede değerli görmez, sevmeye layık bulmaz, yakın ilişkiler kurduklarında kendileri ispat etme yatkinlikleri vardır. Yine saplantılı kişilerin diğer bireylerle kurdukları bağlardan beklentileri gerçekçi olmaktan çok uzaktadır. Şartsız bağlanma türüne sahip kişiler, çok fazla düzeyde özsaygılı bireylerdir, özerklik durumuna yoğun derecede özen gösterirler. Diğer kişilere dair negatif düşünceler beslemekte ve başka bireylere ihtiyaç duyduklarını kabul etmeyerek, yakın ilişkilerin gereksiz bulurlar. Korkulu bağlanma modelindeki kişiler ise yoğun şekilde endişeli olmakla birlikte özsaygıları da düşüktür. Diğer bireylerin güvenilir olmadığını düşünerek, reddedici olduğuna inanırlar (Bartholomew ve Horowitz,1991; Akt. Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2009: 2).

İnsanlar arasındaki ilişkileri ve duygusal gelişimi etkileyen bir unsur olan bağlanma stilleri duyguları ifade etme güçlüğü olarak bilinen aleksitimi düzeyini de etkilemektedir. Literatürde bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışma bulguları da bağlanma stilleri ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (De Rick ve Vanheule, 2006: 1265; Laibe, 2007: 1185; Wearden ve diğerleri 2005: 279; Montebrocchi ve diğerleri, 2004: 499). Durak-Batıgün ve Büyükşahin, 2008: 105; Sağlam, 2016: 4) tarafından 18-40 yaş grubunda bulunan 300 birey üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada bireylerde kaygılı bağlanma stili arttıkça aleksitimi düzeyinin de yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır.

2.6.3. Aleksitimik Belirtiler

Aleksitimiklerin en bariz nitelikleri hislerini fark ederek bunları dile getirmede güçlük çekmeleridir (Yalçın, 2010: 30). Başka bir deyişle aleksitimik nitelikler barındıran bireyin hislerini anlama ve düzette zorluk çektiği ifade edilmektedir. Bu zorluklar, hislerini isimlendiremeyip, dile getirememek, hislerini birbirinden ayırtıramamak ya da hislerinin

farkına varmaksızın hayatına devam etmek şeklinde özetlenebilir (Motan ve Gençöz, 2007: 334). Aleksitimik bireylerde bariz bir şekilde görülen bu esas niteliklerin yanı sıra önem gösteren birtakım niteliklerde de bahsedilmektedir (Bayraktutan, 2014: 40; Aktay, 2014: 16). Aleksitimik bireylerin sahip oldukları söz konusu özellikler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.6.3.1. Bilişsel Yapının Dış Merkezli Olması

Aleksitimik kişiler daha fazla dışa dönük karakteristik yapılarıyla öne çıkarlar. Çünkü uyum sağlama, faydacı ve mekanik düşünme eğilimi göstermektedirler. Çevresindekilerle olan ilişkilerinde hal ve tutumlarına iç faktörler ve bu faktörlere bağlı hisler değil daha çok dış uyarıcılar ağırlıklı şekilde yol gösterir (Yalçın, 2010: 36; Yurt, 2006: 26; Koçak, 2002: 189).

2.6.3.2. İşlemsel Düşünme

Aleksitimik kişiler hislerini tanıma ve dile getirme zorluğu yaşamalarına fantezi ve düşlem hayatlarındaki kısıtlığa rağmen, yaşadığı ortamla uyum içerisinde yaşayabilmektedirler. Çünkü mekanik ve pragmatik stilde düşünce eğilimi içerisinde değillerdir. Kendi içselliklerinden uzak, oldukça yalın, mekanik bir hayatları mevcuttur. Karşılaştıkları problemlere kestirme ve somut çözümler aramaya yönelirler. Problemlerin derinine inmektense yüzeysel sebeplerle ilgilenmeyi tercih ederler (Yurt, 2006: 26; Bayraktutan, 2014: 39).

2.6.3.3. Fantezi ve Hayal Kurma Konusunda Güçlükler Yaşama

Hayal kurabilme yetilerindeki noksanlıklara bağlı biçimde yaratıcı olma adına da zorluk yaşayabilmektedirler. Alıngan değillerdir ve düşüncesizce davranış gösterme eğilimleri oldukça yüksektir. Aynı konuda tekrarlayıcı ve ısrarcı konuşmalar sergilerler. Genel olarak “kendi bildiğini yapma” biçiminde tutum sergilerler. Hareket etme ve fikirleri daha çok dış uyarıcılar doğrultusunda gerçekleşir. Bunun yanı sıra kendilerini aciz, zayıf ve sıradan gösterme çabalarının ayrıca, katı kurallara sahip ve gergin olmaları dikkat çeken özellikleridir (Bayraktutan, 2014: 38).

2.6.4. Aleksitiminin Sonuçları

Hislerin çok daha fazla farkına varmak, tavırsal tepkileri kontrol altına almak ve değiştirmek duygusunu arttırabilmek adına önemli bir fırsat yaratmaktadır. Kendi ve diğer bireylerin hislerinin farkında olma, kişisel ve toplumsal iyi oluşun değerli bir parçasıdır. Duygusal farkındalıkta ve duyguları dile getirmede herhangi bir sorunun, bireyler arasındaki bağlar ve toplumsal işlevler üstünde negatif etkileri vardır (Yalçın, 2010: 3-4).

Bireyler etrafındaki kişilerle sağlıklı bir bağ kurabilmek adına ilk olarak kendilerini tanımalıdırlar. Kendisini tanımayan bireylerin diğer kişilerle empati kurması ve dolaylı olarak sağlıklı bir bağ kurması beklenemez. Bu sebeple bireyler arasındaki bağların sağlıklı bir ilişki olabilmesi için bireyin öncelikle kendi his ve fikirlerini tanıması gerekmektedir. Bu noktada aleksitimik bireylerde iletişim becerilerinde sorunlar yaygın olarak görülmektedir. Yapılan araştırma bulguları da aleksitimik bireylerin sosyal yaşamda diğer insanlar ile iletişim kurma becerilerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Kuyucu, 2018: 8-35; Sevindi ve Kumcağız, 2018: 1335).

Yurt'un (2006:4) aktardığına göre, aleksitiminin bilişsel süreçte ve hislerin düzenlenmesinde bir eksikliği yansıttığı, bu sebeple psikiyatrik ve tıbbi rahatsızlıklarda karşılaşılan affekt regülasyon bozukluklarının gelişiminde rol aldığı ifade edilmektedir. Aleskitimik kişilerin pozitif duygusal tepki gösterme becerilerinin sınırlı olduğu, duygusal uyarıcıları işlemede, sözel biçimde ve mimik ve jestlerle hislerini dile getirmekte ve tanımakta belirgin bir şekilde zorlandıkları belirtilmektedir.

Aleksitimik bireyler duygularını yönetme becerilerini yeterli düzeyde kullanamadıkları için günlük yaşamda karşılaştıkları problemlerin çözümünde zorluklar yaşamaktadırlar. Bu durum aleksitimik bireylerde aleksitimi düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların artmasına zemin hazırlamıştır. Literatürde bu konuda yapılan bir çalışmada (Kuyucu, 2018: 8) aleksitiminin problem çözme becerisini olumsuz yönde etkilediği, aleksitimi düzeyi arttıkça bireyin problem çözme becerisinin azaldığı rapor edilmiştir.

2.7. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Dalbudak ve diğerleri (2013: 272) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve aleksitimi ilişkisinin incelenmesi

amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara ilinde bulunan üniversitelerde öğrenim gören 319 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda bağımlı değişkenler arasında pozitif açıdan anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiş, bu kapsamda internet bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerde kaygı, depresyon ve aleksitimi düzeyinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Arcan ve Yüce (2016: 46) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile ilişkili psikolojik unsurların incelenmesi ve internet bağımlılık düzeyinin aleksitimi açısından değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Araştırma kapsamına 204 kadın ve 177 erkek olmak üzere toplam 381 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda internet bağımlısı olmayan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman internet bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerde benlik saygısının daha düşük olduğu, yalnızlık ve aleksitimi puanlarının ise daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında bağımlı değişkenler arasındaki ilişki incelendiği zaman internet bağımlılığı ile aleksitimi arasında pozitif açıdan anlamlı bir ilişki olduğu, bu bağlamda internet bağımlılık düzeyinin aleksitimi puanını yükselttiği rapor edilmiştir.

Aksel (2018: 4) tarafından yapılan ve ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile sosyal eğilimler ve özdenetim yetenekleri arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Yedinci sınıflarda öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen çalışmaya 88 erkek ve 88 kadın olmak üzere toplam 168 öğrenci dahil olmuştur. Araştırma sonucunda ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile sosyal eğilimler ve özdenetim yetenekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Şahin (2018: 6) tarafından yapılan çalışmada üstün zekalı ve yetenekli çocuklarda internet kullanımı ile dijital oyun bağımlılığının sosyal davranışlar üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 157 üstün zekalı öğrenci ile öğrencilere eğitim veren 16 öğretmen üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda öğrencilere uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgulara ve öğretmen görüşlerine göre bilinçsiz internet kullanımı ve dijital oyun bağımlılığının öğrencilerin okul içinde sergiledikleri sosyal davranışları olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu kapsamda dijital oyun bağımlılığının ve bilinçsiz internet kullanımının sosyal davranışları olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir.

Balıkçı (2018: 4) tarafından yapılan çalışmada çocuk ve ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile saldırgan davranışları sergileme düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmaya 308 erkek ve 317 kadın olmak üzere toplam 625 çocuk ve ergen

katılmıştır. Araştırmanın sonunda çocuk ve ergenlerde dijital oyun bağımlılığının saldırgan davranışlar sergileme düzeyini arttıran bir unsur olduğu tespit edilmiştir. Demografik değişkenlere göre dijital oyun bağımlılık düzeyine ilişkin bulgular incelendiği zaman ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının lise öğrencilerinden daha yüksek olduğu, çevrimiçi oyun oynayanlarda saldırganlık düzeyinin çevrimdışı oyun oynayan katılımcılardan daha yüksek olduğu, bunun yanında öğrenim görülen sınıf değişkenine göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Taş ve Güneş (2019: 83) tarafından yapılan çalışmada 8-12 yaş aralığında bulunan çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve sosyal kaygı ilişkisinin ele alınması hedeflenmiştir. Yapılan çalışmaya 173 erkek ve 148 kadın olmak üzere toplam 321 birey dahil olmuştur. Çalışma sonucunda dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuş, bu kapsamda dijital oyun bağımlılık düzeyi yükseldikçe aleksitimi ve sosyal kaygı düzeyinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

Yayman (2019: 5) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde sosyal medya ve dijital oyun bağımlılık düzeyi ile aile işlevleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde bulunan farklı liselerde öğrenim gören 762 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrenim görülen lise türüne göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin ve aile işlevlerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiği zaman sosyal medya bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığının aile işlevlerinin tüm alt boyutlarını yordadığı tespit edilmiştir.

Yılmaz (2019: 2) tarafından yürütülen çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı bölümlerde öğrenim gören 237 kadın ve 241 erkek olmak üzere toplam 478 üniversite öğrencisi dahil olmuştur. Çalışmanın sonunda öğrencilerin dijital oyun oynama süreleri ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında pozitif açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin dijital oyun bağımlılık seviyeleri ile benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygıları arasında da anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Taş ve Sevinç (2019: 271) tarafından yapılan çalışmada çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve empatik eğilim düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır, araştırmaya 180 erkek ve 1561 kadın olmak üzere toplam 331 birey dahil olmuştur. Çalışma sonucunda dijital oyun bağımlılığı ile duyguları tanımlamada güçlük çekme arasında pozitif açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğu, bunun yanında dijital oyun bağımlılığının empatik eğilimi yordadığı bulunmuştur. Bu kapsamda çocuklarda dijital oyun bağımlılık düzeyi arttıkça empatik eğilim düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Karabulut (2019: 2) tarafından yapılan çalışmada ortaöğretim öğrencilerinde sosyo-demografik değişkenlere göre dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğiliminin ele alınması hedeflenmiştir. Araştırma kapsamına 161 erkek ve 175 kadın olmak üzere toplam 336 öğrenci dahil olmuştur. Yapılan çalışma sonunda kadın öğrenciler ile kıyaslandığı zaman erkek öğrencilerde hem şiddet eğiliminin hem de dijital oyun bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişki değerlendirildiğinde dijital oyun bağımlılığı ile öğrencilerin şiddet eğilimleri arasında pozitif açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin şiddet eğilimlerinin çevrimdışı oyun oynayan öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yavuz ve diğerleri (2019: 254)'nin yapmış olduğu çalışmada ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile kişilik özellikleri ve aleksitimi ilişkisinin ele alınması hedeflenmiştir. Yapılan çalışmaya 339 erkek ve 325 kadın olmak üzere toplam 664 ergen dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda kişilik özelliklerinin dijital oyun bağımlılığını etkileyen bir unsur olduğu, demografik özelliklerden ise cinsiyet faktörünün dijital oyun bağımlılığı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu bulunmuştur.

Nurullayeva (2019: 10) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlısı olma durumunun üstbilişsel sorun ve aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yaş ortalaması 9-16 olan öğrenciler üzerinde yürütülen çalışmaya 341 erkek ve 325 kadın olmak üzere toplam 667 öğrenci katılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılık seviyelerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında öğrencilerin dijital oyun bağımlılık seviyeleri ile üstbilişsel sorun yaşama ve aleksitimi düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu, bu kapsamda dijital oyun bağımlılığının hem üstbilişsel sorun yaşamayı hem de aleksitimi belirtilerini arttırdığı rapor edilmiştir.

Suak (2019: 10) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile aleksitimi kişilik özellikleri ilişkisinin incelenmedi amaçlanmıştır. Araştırmaya

13-17 yaş aralığında bulunan 646 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda kadın katılımcılarda dijital oyun bağımlılık düzeyinin erkek öğrencilerden anlamlı seviyede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin dijital oyun bağımlılık seviyeleri ile aleksitimi kişilik özellikleri arasında pozitif açıdan anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Gürsoy (2020: 2) tarafından yapılan çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ortaöğretim öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmaya 402 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda dijital oyun bağımlılığının aleksitimi ve duygu düzenleme zorluğu ile pozitif açıdan anlamlı bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dijital oyun bağımlılıklarının bazı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir.

Çetintaş (2020: 8) tarafından yapılan araştırmada yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek, yalnızlık, zihinsel dayanıklılık ve öfke kontrolü ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 18-66 yaş aralığında yer alan 93 kadın ve 249 kadın olmak üzere toplam 342 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile yalnızlık ve zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı ilişkiler olmadığı bulunmuştur. Buna karşılık dijital oyun bağımlılık düzeyi yüksek bireylerde algılanan sosyal destek düzeyinin düşük olduğu, öfke düzeyinin ise yüksek bulunduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre yetişkin bireylerin oyun bağımlılıklarının anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiş, elde edilen sonuçlara göre kadınlarda dijital oyun bağımlılık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çelebi (2020: 643) tarafından yapılan çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile sosyalleşme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya hem oyun salonlarında hem de cep telefonu ve bilgisayar ile dijital oyun oynayan 244 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların genel olarak kendilerini dijital oyun bağımlısı görmedikleri, bunun yanında katılımcıların yalnızlık, depresyon, kaygı, Özyeterlik ve agresif tutumlar sergileme konularında kendilerinde herhangi bir problem görmedikleri bulunmuştur. Aynı çalışmada özellikle günlük yaşamın beraberinde getirdiği stresten uzaklaşmak için dijital oyunlara yönelen bireylerin kendilerini mutlu hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Kılıç (2020: 9) tarafından yapılan çalışmada 15-18 yaş aralığında bulunan bireylerde dijital oyun bağımlılık seviyesi ile sosyalleşme ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya lise düzeyinde okul sporlarına katılan 135 erkek ve 128 kadın olmak üzere toplam 263 lise öğrencisi dahil olmuştur. Yapılan çalışma sonucunda demografik değişkenlere göre ele alındığı zaman öğrencilerin yaş gruplarına ve öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre sosyalleşme düzeylerinin, dijital oyun bağımlısı olma durumlarının ve yalnızlık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin dijital oyun bağımlılık oranları ile romantik ilişkilerin sosyal ve duygusal yalnızlık alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Kaşıkçı (2020: 4) tarafından yapılan çalışmada şiddet içerikli dijital oyunlar oynamanın öfke ifade tarzları, dürtüsellik ve aleksitimi ile ilişkisinin ele alınması hedeflenmiştir. Yapılan çalışmaya 14-18 yaş aralığındaki 250 erkek birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda dijital oyun bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerde sürekli öfke düzeyi, olumsuz öfke ifade tarzları, dürtüsellik ve aleksitimi düzeyinin dijital oyun bağımlılığı bulunmayan bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aydemir (2020: 8) tarafından yapılan çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile sosyalleşme ve saldırganlık eğilimi arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-30 yaş aralığında yer alan toplam 30 birey katılmıştır. Araştırmada katılımcıların yaş grupları ile dijital oyun bağımlılık seviyeleri arasında negatif açıdan anlamlı bir ilişki olduğu, bu bağlamda yaş arttıkça katılımcıların dijital oyun bağımlılık seviyelerinin azaldığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre incelendiği zaman erkeklerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin kadın katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Evinde kişisel bilgisayar bulunma durumuna göre ele alındığı zaman evinde kişisel bilgisayar bulunan bireylerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin evinde kişisel bilgisayar olmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında dijital oyun bağımlılık ile katılımcıların sosyal yetenek oranları arasında negatif yönde, buna karşılık dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık eğilimi arasında pozitif açıdan anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Atak (2020: 6) tarafından yapılan çalışmada 10-14 yaş aralığında yer alan çocuklarda sosyal beceri düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin ele alınması hedeflenmiştir. Araştırmanın sonunda çocukların dijital oyun bağımlılık oranları ile toplumsal yetenek seviyeleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu, bu kapsamda dijital oyun bağımlılığı arttıkça çocukların sosyal beceri düzeylerinin azaldığı tespit

edilmiştir. Demografik faktörlere göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman çocukların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Çocukların sosyal beceri düzeylerinin ise okul türü, sınıf düzeyi ve cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Hazar ve Ekici (2021: 1) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencilerinde zorbalık bilişleri ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. 10-14 yaş aralığında yer alan ortaokul öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmaya 650 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları ile zorbalık bilişleri arasında pozitif açıdan anlamlı bir bağ olduğu bulunmuş, bu bağlamda dijital oyun bağımlısı öğrencilerin olumsuz sosyal davranışlar arasında yer alan zorba davranışlar sergileme potansiyellerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yıldırım ve Başdaş (2021: 414) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve sosyal kaygı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 12-15 yaş aralığında yer alan 626 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonunda ergenlerde dijital oyun bağımlılığının yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bunun yanında ergenlerde dijital oyun bağımlılığı arttıkça aleksitimik kişilik özelliklerini sergileme düzeylerinin ve sosyal kaygı seviyelerinin arttığı tespit edilmiştir.

Şahin ve Gözün-Kahraman (2021: 13) tarafından yürütülen çalışmada okul çağındaki çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ile sergilenen davranış problemleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. İlköğretim çağındaki öğrenciler üzerinde yürütülen çalışmaya 300 öğrenci ve ebeveynleri katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri arttıkça davranış problemlerinin de yükseldiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin demografik özelliklerine göre ele alındığı zaman cinsiyet ve sınıfa faktörüne bağlı olarak dijital oyun bağımlılığının anlamlı farklılık sergilediği, davranış problemleri sergileme düzeyinin ise sadece cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Aynı çalışmada erkek öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin kız öğrencilerden anlamlı oranda daha yüksek bulunduğu belirlenmiştir.

Kılıç (2021: 5) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinde dijital oyun ve sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu, yalnızlık ve bencillik düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Malatya ilinde bulunan liselerde öğrenim gören 990 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin internet araçlarını kullanma

amaçlarının başında serbest zamanları değerlendirme ve oyun oynama gibi amaçların geldiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin %25 gibi önemli bir bölümünün internet bağımlısı olduğu, cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, bencillik, yaşam doyumu ve dijital oyun bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna karşılık öğrencilerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlısı olma düzeylerinin yaş grubu, öğrenim görülen sınıf düzeyi ve aile gelir durumu değişkenlerine göre değişiklik göstermediği belirlenmiştir. Çalışmada ulaşılan bulgulara paralel olarak son yıllarda gençler arasında sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının artış gösterdiği belirtilmiştir.

BÖLÜM III

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırmada dijital oyun bağımlılıkları ile aleksitimi ve sosyal uyum düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli birden fazla grup arasında grupların beraber değişiminin varlığını ya da derecesini ortaya koymayı amaç edinmiş araştırma modelleridir(Karasar, 2018).

3.2. Evren ve Örneklem

Yapılan bu araştırmanın evrenini dijital oyun platformlarında farklı sıklıklar ile dijital oyun oynayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise dijital oyun platformlarında düzenli olarak oyun oynayan kadın ve 154 erkek olmak üzere toplam 277 bireyden meydana gelmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu meydana getiren bireyler internet üzerinden Twitch vb. oyun platformlarını kullanan oyuncular arasından gelişigüzel örneklem yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Katılımcılara ait betimsel değerler Tablo 1 ve 2 de sunulmuştur.

Tablo 1.*Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları*

Değişken	Alt değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	123	44,4
	Erkek	154	55,6
Yaş grubu	18-20 yaş	121	43,7
	21-23 yaş	95	34,3
	24-26 yaş	41	14,8
	26+ yaş	20	7,2
Eğitim durumu	Lise	81	29,2
	Üniversite	196	70,8
Sosyo-ekonomik düzey	Kötü	50	18,1
	Orta	184	66,4
	İyi	43	15,5
Anne baba hayatta mı ve birlikte mi?	Anne ve/veya baba hayatta değil	37	13,4
	Ayrı yaşıyorlar / boşandılar	38	13,7
	Birlikteler	202	72,9
Daha önce psikolojik destek aldı mı?	Evet	41	14,8
	Hayır	236	85,2
Çalışma durumu	Çalışmıyorum	65	23,5
	Çalışıyorum	30	10,8
	Öğrenciyim	182	65,7

Araştırmaya katılanların %44,4'ü kadın, %55,6'sı erkek, %43,7'si 18-20 yaş grubunda, %34,3'ü 21-33 yaş grubunda, %14,8'i 24-26 yaş grubunda, %7,2'si 26+ yaş grubunda, %29,2'li lise mezunu, %70,8'i üniversite mezunu, %18,1'inin sosyo-ekonomik düzeyi kötü, %66,4'ünün orta, %15,5'inin iyi düzeydedir. Katılımcıların %13,4'ünün anne ve/veya babası hayatta değil, %13,7'sinin anne ve babası ayrı yaşıyor, %72,9'unun ailesi birlikte yaşıyor, %14,8'i daha önceden psikolojik bir destek almış, %23,5'i çalışmıyor, %10,8'i çalışıyor, %65,7'i ise öğrencidir.

Tablo 2.*Katılımcıların Dijital Oyunlarla İlişkili Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları*

Değişken	Alt değişken	F	%
Günde kaç saat dijital oyun oynuyor?	0-1 saat	44	15,9
	1-3 saat	88	31,8
	3-5 saat	101	36,5
	5+ saat	44	15,9
Oynadıkları dijital oyunlar (birden fazla yanıt verilebilmektedir)	Online oyunlar	201	72,6
	Aksiyon oyunları	170	61,4
	Strateji oyunları	164	59,2
	Sürüş oyunları	48	17,3
	Spor oyunları	26	9,4
Oyun dışında aktiviteler yapıyor mu?	Diğer oyunlar	122	44,0
	Evet	228	82,3
Arkadaşları ile dijital oyun oynamak dışında dışarıda görüşme sıklığı	Hayır	49	17,7
	Ayda 1-2	179	64,6
	Haftada 1	63	22,7
Arkadaş edinmede zorluk yaşıyor mu?	Haftada 1+	35	12,6
	Evet	126	45,5
Online oyunda tanıştığı kişiyle dışarıda buluştu mu?	Hayır	151	54,5
	Evet	95	34,3
Oyunda veya sosyal hayatta tanıştığı kişilerden hangisiyle kolay iletişim kurabiliyor?	Hayır	182	65,7
	Oyunda	53	19,1
	Sosyal hayatta	38	13,7
	Oyunda ve sosyal hayatta Her ikisiyle iletişim kuramam	140	50,5
		46	16,6

Araştırmaya katılanların %15,9'u günde 0-1 saat arasında dijital oyunlar oynarken, %31,8'i 1-3 saat oynamakta, %36,5'i 3-5 saat oynamakta, %15,9'u 5+ saat oynamaktadır ve katılımcıların %72,6'sı online oyunlar oynarken, %61,4'ü aksiyon oyunları oynamakta, %59,2'si strateji oyunları oynamakta, %17,3'ü sürüş oyunları oynamakta, %9,4'ü spor oyunları oynamakta ve %44'ü diğer türden oyunlar oynamaktadır. Araştırmaya katılanların %82,3'ü oyun dışında aktiviteler yapmakta, %64,6'sı arkadaşları ile ayda 1-2 kez buluşurken, %22,7'si haftada 1 kez buluşmakta, %12,6'sı haftada 1'den fazla kez buluşmaktadır. Katılımcıların %45,5'i arkadaş edinmede zorluklar yaşadığını ifade etmekte, %34,3'ü online oyunda tanıştığı kişiyle dışarıda buluştuğunu belirtmektedir. Katılımcıların %19,1'i online oyunda tanıştığı kişilerle kolay iletişim kurabildiğini ifade ederken, %13,7'si sosyal hayatta tanıştığı kişilerle kolay iletişim kurabildiğini ifade etmekte, %50,5'i hem oyunda hem de sosyal hayatta tanıştığı kişilerle kolay iletişim kurduğunu ifade etmekte ve %16,6'sı hem oyunda hem de sosyal hayatta tanıştığı kişilerle iletişim kuramadığını belirtmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan bu araştırmanın veri toplama sürecinde “Kişisel Bilgi Formu”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, “Toronto Aleksitimi Ölçeği” ve “Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Veri toplama sürecinde kullanılan söz konusu ölçüm araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin sahip oldukları demografik özelliklerin belirlenmesinde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda yer alan sorular ise katılımcıların cinsiyetlerine, yaş gruplarına, eğitim düzeylerine, sosyo-ekonomik düzeylerine, anne ve babalarının hayatta olma durumuna, daha önce psikolojik destek alma durumlarına, her hangi bir işte çalışma durumlarına, günde kaç saat dijital oyun oynandığına, oynanan dijital oyun türlerine, oyun dışı aktivitelere katılma durumlarına, arkadaş çevresi ile dijital oyun dışında görüşme durumuna, online oyunlarda tanışılan kişiler ile dışarıda buluşma durumuna, online oyunlarda ya da sosyal hayatta tanıştığı kişiler ile kolay iletişim kurabilme durumlarına ilişkin bilgilere ulaşılması amaçlanmıştır.

3.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ)

Araştırmaya katılan bireylerin dijital oyun bağımlılıklarının belirlenmesinde “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek ilk olarak Lemmens ve diğerleri (2009: 77) tarafından geliştirilmiş olup, ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yalçın-Irmak ve Erdoğan (2015: 10) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5’li likert türündedir. Bu nedenle ölçekte bulunan maddelere verilen yanıtlar 1 ile 5 puan arasında değişmektedir. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Monotetik tanıya göre, kişi yedi maddenin yedisine de 3 (bazen) ve üzerinde puan veriyorsa; politetik tanıya göre yedi maddenin en az dördüne 3 (bazen) ve üzerinde puan veriyorsa oyun bağımlısı olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısının 0.72 olduğu rapor edilmiştir.

3.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)

Araştırmaya katılan bireylerin aleksitimi düzeylerinin belirlenmesinde Babgy ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlama çalışması Güleç ve diğerleri (2009: 214)

tarafından yapılan “Toronto Aleksitimi Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 20 madde ve üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek alt boyutları duyguları tanımada güçlük (1, 3, 6, 7, 9, 13 ve 14’üncü maddeler), duyguları söze dökmede güçlük (2, 4, 11, 12 ve 17’inci maddeler) ve duyguların başkalarına aktarılmasında güçlük (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 ve 20’inci maddeler) şeklinde sıralanmaktadır. Ölçek 5’li likert türünde bir yapıya sahip olduğu için ölçek maddelerine verilen cevaplar 1 ve 5 arasında puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 4, 5, 10, 18 ve 19’uncu maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısının 0.78 olduğu rapor edilmiştir.

3.3.4. Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ)

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal uyum düzeylerinin belirlenmesinde Bosc ve diğerleri (1997) tarafından geliştirilen, Akkaya ve diğerleri (2008: 292) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek toplam 21 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısının 0.90 olduğu rapor edilmiştir. Ölçekten alınan puan arttıkça bireyin sosyal uyum düzeyinin de yükseldiği belirtilmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan veriler One Sample kolmogorov-Smirnov testi sonucuna göre normal dağılıma uygun olmadığından dolayı non-parametrik analizler kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. İki kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U analizi kullanılırken, üç veya daha fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H analizi kullanılmıştır.

Tablo 3.

Katılımcıların Ölçek Puanlarına İlişkin Güvenilirlik Analizi ve One Sample Kolmogorov-Smirnov Analizi Sonuçları

	Cronbach's Alpha α	One Sample Kolmogorov-Smirnov İstatistik	P
Duygularını tanımada güçlük	,868	,093	,000
Duyguları söze dökmede güçlük	,772	,133	,000
Dışa vuruk düşünme	,850	,144	,000
Aleksimiti toplam	,807	,106	,000
Sosyal uyum	,742	,152	,000
Dijital oyun bağımlılığı	,787	,106	,000

Tablo 3 incelendiğinde, Toronto Aleksimiti Ölçeği duygularını söze dökme alt boyutunun, sosyal uyum ölçeğinin ve dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin orta düzeyde güvenilir olduğu, Toronto Aleksimiti Ölçeğinin duygularını tanımada güçlük, dışa vuruk düşünme ve toplam ölçek puanının yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir. One Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları incelenmesinde ise tüm ölçeklerin verilerinin normal dağılıma uygun olmadığı görülmektedir ($p<0,05$).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Tablo 4.

Katılımcuların Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Puanlama aralığı	X	Ss
Duygularını tanımada güçlük	277	7-35	16,55	6,441
Duyguları söze dökmede güçlük	277	5-25	13,07	4,381
Dışa vuruk düşünme	277	8-40	23,44	3,944
Aleksimiti toplam	277	20-100	53,06	11,098
Sosyal uyum	277	0-63	33,89	6,970
Dijital oyun bağımlılığı	277	7-35	18,29	5,192

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılanların Toronto Aleksimiti Ölçeği duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, dışa vuruk düşünme ve toplam aleksimiti düzeylerinin orta seviyede olduğu, benzer şekilde sosyal uyum düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin de orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 5.

Katılımcuların Ölçek Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Analizi

	Cinsiyet	N	X	Ss	U	P
Duygularını tanımada güçlük	Kadın	123	19,11	6,19	5539,0	,000**
	Erkek	154	14,51	5,90		
Duyguları söze dökmede güçlük	Kadın	123	14,75	4,46	5750,5	,000**
	Erkek	154	11,73	3,83		
Dışa vuruk düşünme	Kadın	123	23,13	4,02	8641,0	,208
	Erkek	154	23,68	3,88		
Aleksimiti toplam	Kadın	123	56,99	12,18	5951,5	,000**
	Erkek	154	49,92	9,03		
Sosyal uyum	Kadın	123	34,08	5,61	9115,5	,591
	Erkek	154	33,74	7,91		
Dijital oyun bağımlılığı	Kadın	123	17,96	5,39	8843,0	,342
	Erkek	154	18,55	5,03		

**p<0,01

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılanların cinsiyetleri açısından dışa vuruk düşünme, sosyal uyum ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı (p>0,05), buna karşın kadın katılımcuların duygularını tanımada güçlük,

duygularını söze dökmede güçlük ve toplam aleksimiti düzeylerinin erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,01$) görülmektedir.

Tablo 6.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi

	Yaş grubu	N	X	Ss	χ^2	P	Gruplar arası fark
Duygularını tanımada güçlük	18-20 yaş	121	16,89	7,36	25,7	,000**	1<3, 1>4, 2<3, 2>4, 3>4
	21-23 yaş	95	15,52	5,12			
	24-26 yaş	41	20,22	5,85			
	26+ yaş	20	11,90	1,07			
Duyguları söze dökmede güçlük	18-20 yaş	121	14,07	4,68	10,8	,013*	1>2, 1>4
	21-23 yaş	95	12,20	4,31			
	24-26 yaş	41	12,66	3,89			
	26+ yaş	20	11,95	2,24			
Dışa vuruk düşünme	18-20 yaş	121	22,64	3,84	28,3	,000**	1<2, 1<3, 1>4, 2>4, 3>4
	21-23 yaş	95	24,80	3,51			
	24-26 yaş	41	23,85	4,69			
	26+ yaş	20	20,95	2,26			
Aleksimiti toplam	18-20 yaş	121	53,60	12,32	16,4	,001**	1>4, 2<3, 2>4, 3>4
	21-23 yaş	95	52,52	8,63			
	24-26 yaş	41	56,73	12,68			
	26+ yaş	20	44,80	4,36			
Sosyal uyum	18-20 yaş	121	33,98	8,16	0,6	,897	-
	21-23 yaş	95	34,17	5,90			
	24-26 yaş	41	33,22	6,84			
	26+ yaş	20	33,45	3,52			
Dijital oyun bağımlılığı	18-20 yaş	121	19,21	4,77	8,9	,031*	1>2
	21-23 yaş	95	17,36	5,98			
	24-26 yaş	41	17,85	5,34			
	26+ yaş	20	18,05	0,83			

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

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılanların yaş grupları açısından sosyal uyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı ($p>0,05$), duygularını tanımada güçlük, dışa vuruk düşünme, toplam aleksimiti ($p<0,01$), duyguları söze dökmede güçlük ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin ($p<0,05$) ise yaş grupları açısından istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı görülmektedir. 24-26 yaş grubundaki katılımcıların duygularını tanımada güçlük düzeyi 18-20 yaş, 21-12 yaş ve 26+ yaş grubundaki katılımcılarda anlamlı seviyede daha yüksek, ayrıca 18-20 yaş ve 21-23 yaş grubundaki katılımcıların duygularını tanımada güçlük düzeyinin 26+ yaş grubundaki

katılımcılardan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. 18-20 yaş grubundaki katılımcıların duygularını söze dökmede güçlük düzeyi 21-23 yaş ve 26+ yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). 18-20 yaş, 21,23 yaş ve 24-26 yaş grubundaki katılımcıların dışa vuruk düşünme düzeyinin 26+ yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 21-23 yaş ve 24-26 yaş grubundaki katılımcıların dışa vuruk düşünme düzeyinin 18-20 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). 18-20 yaş, 21-23 yaş ve 24-26 yaş grubundaki katılımcıların toplam aleksimiti düzeylerinin 26+ yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 24-26 yaş grubundaki katılımcıların toplam aleksimiti düzeylerinin 21-23 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. 18-20 yaş grubundaki katılımcıları dijital oyun bağımlılığı 21-23 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 7.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Analizi

	Eğitim durumu	N	X	Ss	U	P
Duyularını tanımada güçlük	Lise	81	18,86	5,50	5288,0	,000**
	Üniversite	196	15,60	6,57		
Duyuları söze dökmede güçlük	Lise	81	13,81	4,66	6774,5	,054
	Üniversite	196	12,76	4,24		
Dışa vuruk düşünme	Lise	81	22,48	4,43	6677,5	,037*
	Üniversite	196	23,83	3,67		
Aleksimiti toplam	Lise	81	55,16	10,51	6436,0	,013*
	Üniversite	196	52,19	11,24		
Sosyal uyum	Lise	81	33,47	8,53	7344,0	,327
	Üniversite	196	34,07	6,23		
Dijital oyun bağımlılığı	Lise	81	18,88	5,15	6885,0	,082
	Üniversite	196	18,05	5,20		

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

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılanların eğitim durumları açısından duyguları söze dökmede güçlük, sosyal uyum ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı ($p>0,05$), buna karşın lise mezunu olan katılımcıların duygularını tanımada güçlük ($p<0,01$) ve toplam aleksimiti ($p<0,05$) düzeylerinin üniversite mezunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, üniversite

mezunu olan katılımcıların ise dışa vuruk düşünme düzeylerinin lise mezunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 8.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi

	Sosyo-ekonomik düzey	N	X	Ss	χ^2	P
Duygularını tanımada güçlük	Kötü	50	17,52	6,81	1,5	,480
	Orta	184	16,22	6,27		
	İyi	43	16,84	6,73		
Duyguları söze dökmede güçlük	Kötü	50	13,94	5,23	1,2	,538
	Orta	184	12,98	3,96		
	İyi	43	12,44	4,96		
Dışa vuruk düşünme	Kötü	50	23,60	4,61	2,0	,376
	Orta	184	23,29	3,93		
	İyi	43	23,88	3,12		
Aleksimiti toplam	Kötü	50	55,06	13,55	1,4	,499
	Orta	184	52,49	10,58		
	İyi	43	53,16	10,07		
Sosyal uyum	Kötü	50	32,50	5,67	3,1	,212
	Orta	184	34,37	7,33		
	İyi	43	33,47	6,64		
Dijital oyun bağımlılığı	Kötü	50	18,82	4,27	3,4	,183
	Orta	184	18,37	5,04		
	İyi	43	17,33	6,63		

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılanların sosyo-ekonomik düzeyleri açısından duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, dışa vuruk düşünme, toplam aleksimiti, sosyal uyum ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$)

Tablo 9.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Anne ve Babalarının Hayatta Olma ve Birlikte Yaşama Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi

	Anne baba durumu	N	X	Ss	x²	p	Gruplar arası fark
Duygularını tanımada güçlük	Anne ve/veya baba hayatta değil	37	17,49	5,98	1,5	,466	-
	Ayrı yaşıyorlar / boşandılar	38	16,39	3,76			
	Birlikteler	202	16,41	6,91			
Duyguları söze dökmeye güçlük	Anne ve/veya baba hayatta değil	37	13,84	4,16	3,6	,168	-
	Ayrı yaşıyorlar / boşandılar	38	13,68	3,67			
	Birlikteler	202	12,81	4,53			
Dışa vuruk düşünme	Anne ve/veya baba hayatta değil	37	25,65	3,02	18,7	,000**	1>2, 1>3, 2<3
	Ayrı yaşıyorlar / boşandılar	38	21,39	4,77			
	Birlikteler	202	23,42	3,72			
Aleksimiti toplam	Anne ve/veya baba hayatta değil	37	56,97	9,57	9,6	,008**	1>2, 1>3
	Ayrı yaşıyorlar / boşandılar	38	51,47	9,89			
	Birlikteler	202	52,64	11,46			
Sosyal uyum	Anne ve/veya baba hayatta değil	37	30,89	5,68	22,2	,000**	1<3, 2<3
	Ayrı yaşıyorlar / boşandılar	38	30,32	6,36			
	Birlikteler	202	35,11	6,92			
Dijital oyun bağımlılığı	Anne ve/veya baba hayatta değil	37	16,92	5,01	6,1	,048*	1<2, 2>3
	Ayrı yaşıyorlar / boşandılar	38	19,82	3,47			
	Birlikteler	202	18,25	5,43			

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

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılanların anne ve baba durumu açısından duygularını tanımada güçlük ve duygularını söze dökmede güçlük düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı ($p>0,05$), dışa vuruk düşünme, toplam aleksimiti, sosyal uyum ($p<0,01$) ve dijital oyun bağımlılığı ($p>0,05$) düzeylerinin ise anne ve baba durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı görülmektedir. Anne ve/veya babası hayatta olmayan katılımcıların dışa vuruk düşünme düzeyinin anne ve babası ayrı / boşanmış yaşayan katılımcılar ile anne ve babası birlikte yaşayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca anne ve babası birlikte yaşayan katılımcıların dışa vuruk düşünme düzeyinin anne ve babası ayrı / boşanmış olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Anne ve/veya babası hayatta olmayan katılımcıların toplam aleksimiti düzeylerinin anne ve babası ayrı / boşanmış katılımcılar ile anne ve babası birlikte yaşayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Anne ve babası birlikte yaşayan katılımcıların sosyal uyum düzeylerinin anne ve/veya babası hayatta olmayan katılımcılar ile anne ve babası ayrı / boşanmış katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Anne ve babası ayrı / boşanmış yaşayan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anne ve/veya babası hayatta olmayan katılımcılar ile anne ve babası birlikte yaşayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 10.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Daha Önce Psikolojik Destek Almış Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Analizi

	Destek alma durumu	N	X	Ss	U	P
Duygularını tanımada güçlük	Evet	41	18,27	4,07	3685,0	,015*
	Hayır	236	16,25	6,73		
Duyguları söze dökmede güçlük	Evet	41	14,56	4,92	3629,0	,010*
	Hayır	236	12,81	4,24		
Dışa vuruk düşünme	Evet	41	23,20	3,72	4565,0	,563
	Hayır	236	23,48	3,99		
Aleksimiti toplam	Evet	41	56,02	7,06	3414,5	,003**
	Hayır	236	52,54	11,59		
Sosyal uyum	Evet	41	32,54	6,21	4271,5	,231
	Hayır	236	34,13	7,08		
Dijital oyun bağımlılığı	Evet	41	18,37	5,42	4789,5	,918
	Hayır	236	18,28	5,16		

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

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya katılanların daha önceden psikolojik destek almış olma durumları açısından dışa vuruk düşünme, sosyal uyum ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı ($p>0,05$), buna karşın daha önceden psikolojik destek almış olan katılımcıların duygularını tanımada güçlük, toplam aleksimiti ($p<0,05$) ve duygularını söze dökmede güçlük ($p<0,01$) düzeylerinin daha önceden psikolojik destek almamış olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi

	Çalışma durumu	N	X	Ss	x²	p	Gruplar arası fark
Duygularını tanımada güçlük	Çalışmıyorum	65	17,14	5,12	2,6	,269	-
	Çalışıyorum	30	17,13	5,55			
	Öğrenciyim	182	16,25	6,98			
Duyguları söze dökmede güçlük	Çalışmıyorum	65	12,85	4,04	0,9	,649	-
	Çalışıyorum	30	12,20	3,93			
	Öğrenciyim	182	13,29	4,56			
Dışa vuruk düşünme	Çalışmıyorum	65	22,35	4,24	12,8	,002**	1<2, 2>3
	Çalışıyorum	30	25,53	2,96			
	Öğrenciyim	182	23,48	3,85			
Aleksimiti toplam	Çalışmıyorum	65	52,34	11,85	1,8	,408	-
	Çalışıyorum	30	54,87	8,13			
	Öğrenciyim	182	53,02	11,26			
Sosyal uyum	Çalışmıyorum	65	33,82	5,64	0,7	,708	-
	Çalışıyorum	30	32,93	7,06			
	Öğrenciyim	182	34,08	7,39			
Dijital oyun bağımlılığı	Çalışmıyorum	65	17,48	5,04	6,4	,040*	2<3
	Çalışıyorum	30	16,67	4,40			
	Öğrenciyim	182	18,85	5,29			

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

Tablo 11 incelendiğinde, araştırmaya katılanların çalışma durumu açısından duygularını tanımada güçlük, duygularını söze dökmede güçlük, toplam aleksimiti ve sosyal uyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı ($p>0,05$), dışa vuruk düşünme ($p<0,01$) ve dijital oyun bağımlılığı ($p<0,05$) düzeylerinin ise çalışma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı görülmektedir. Çalışan katılımcıların dışa vuruk düşünme düzeylerinin çalışmayan veya öğrenci olan

katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Öğrenci olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çalışan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 12.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Dijital Oyun Dışında Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Analizi

	Aktivite yapma durumu	N	X	Ss	U	P
Duygularını tanımada güçlük	Evet	228	15,74	5,78	3796,0	,000**
	Hayır	49	20,35	7,93		
Duyguları söze dökmede güçlük	Evet	228	12,65	4,13	3980,0	,002**
	Hayır	49	15,00	5,02		
Dışa vuruk düşünme	Evet	228	23,61	3,98	4872,5	,159
	Hayır	49	22,65	3,70		
Aleksimiti toplam	Evet	228	52,00	10,23	3829,5	,001**
	Hayır	49	58,00	13,52		
Sosyal uyum	Evet	228	35,03	6,21	3108,5	,000**
	Hayır	49	28,59	7,87		
Dijital oyun bağımlılığı	Evet	228	17,53	4,93	2903,5	,000**
	Hayır	49	21,84	4,93		

** $p<0,01$

Tablo 12 incelendiğinde, araştırmaya katılanların oyun dışında aktivite yapma durumları açısından dışa vuruk düşünme düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı ($p>0,05$), buna karşın dijital oyun dışında aktivite yapmayan katılımcıların duygularını tanımada güçlük, duygularını söze dökmede güçlük, toplam aleksimiti düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin dijital oyun dışında aktivite yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,01$), dijital oyun dışında başka aktivite yapan katılımcıların ise sosyal uyum düzeylerinin dijital oyun dışında başka aktivite yapmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,01$) görülmektedir.

Tablo 13.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Dijital Oyun Oynama Amacı Dışında Arkadaşlarıyla Dışarıda Buluşma Sıklıklarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi

	Buluşma sıklığı	N	X	Ss	x²	p	Gruplar arası fark
Duygularını tanımada güçlük	Ayda 1-2	179	16,50	6,84	25,1	,000**	1<3, 2<3
	Haftada 1	63	14,35	5,36			
	Haftada 1+	35	20,80	3,49			
Duyguları söze dökmede güçlük	Ayda 1-2	179	13,64	4,05	12,2	,002**	1>2
	Haftada 1	63	11,59	4,78			
	Haftada 1+	35	12,83	4,71			
Dışa vuruk düşünme	Ayda 1-2	179	23,27	4,05	2,4	,298	-
	Haftada 1	63	23,57	3,20			
	Haftada 1+	35	24,06	4,61			
Aleksimiti toplam	Ayda 1-2	179	53,40	11,32	16,0	,000**	1>2, 1<3, 2<3
	Haftada 1	63	49,51	10,62			
	Haftada 1+	35	57,69	8,82			
Sosyal uyum	Ayda 1-2	179	32,82	6,60	8,6	,013*	1<2, 1<3
	Haftada 1	63	35,94	5,54			
	Haftada 1+	35	35,71	9,64			
Dijital oyun bağımlılığı	Ayda 1-2	179	18,85	5,07	7,1	,029*	1>2, 1>3
	Haftada 1	63	17,37	5,38			
	Haftada 1+	35	17,09	5,16			

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

Tablo 13 incelendiğinde, araştırmaya katılanların dijital oyun oynamak amacı dışında arkadaşlarıyla dışarıda buluşma sıklığı açısından dışa vuruk düşünme düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı ($p>0,05$), duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, toplam aleksimiti ($p<0,01$), sosyal uyum ve dijital oyun bağımlılığı ($p<0,05$) düzeylerinin ise dijital oyun oynamak amacı dışında arkadaşlarıyla dışarıda buluşma sıklığı açısından istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı görülmektedir. Arkadaşlarıyla haftada 1+ kez buluşan katılımcıların duygularını tanımada güçlük düzeylerinin arkadaşlarıyla dışarı ayda 1-2 kez veya haftada 1 kez buluşan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Arkadaşlarıyla ayda 1-2 kez buluşan katılımcıların duygularını söze dökmede güçlük düzeylerinin arkadaşlarıyla dışarı haftada 1 kez buluşan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Arkadaşlarıyla haftada 1+ kez buluşan katılımcıların toplam aleksimiti düzeylerinin arkadaşlarıyla dışarı ayda 1-2 kez veya

haftada 1 kez buluşan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca arkadaşlarıyla ayda 1-2 kez buluşan katılımcıların toplam aleksimiti düzeylerinin arkadaşlarıyla haftada 1 kez buluşan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Arkadaşlarıyla haftada 1+ kez veya 1 kez buluşan katılımcıların sosyal uyum düzeylerinin arkadaşlarıyla dışarı ayda 1-2 kez buluşan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Arkadaşlarıyla ayda 1-2 kez buluşan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin arkadaşlarıyla dışarı haftada 1 kez veya haftada 1+ kez buluşan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 14.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Arkadaş Edinmede Zorluk Yaşama Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Analizi

	Zorluk yaşama durumu	N	X	Ss	U	P
Duygularını tanımada güçlük	Evet	126	18,09	6,84	7458,5	,002**
	Hayır	151	15,27	5,81		
Duyguları söze dökmede güçlük	Evet	126	14,61	4,43	6129,5	,000**
	Hayır	151	11,78	3,91		
Dışa vuruk düşünme	Evet	126	23,63	3,62	9455,5	,931
	Hayır	151	23,28	4,20		
Aleksimiti toplam	Evet	126	56,33	11,81	6689,0	,000**
	Hayır	151	50,33	9,69		
Sosyal uyum	Evet	126	31,54	6,96	6161,5	,000**
	Hayır	151	35,85	6,36		
Dijital oyun bağımlılığı	Evet	126	20,11	5,26	6307,0	,000**
	Hayır	151	16,77	4,63		

** $p<0,01$

Tablo 14 incelendiğinde, araştırmaya katılanların arkadaş edinmede zorluk yaşama durumları açısından dışa vuruk düşünme düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı ($p>0,05$), buna karşın arkadaş edinmede zorluk yaşayan katılımcıların duygularını tanımada güçlük, duygularını söze dökmede güçlük, toplam aleksimiti düzeylerinin ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin arkadaş edinmede zorluk yaşamayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,01$), arkadaş edinmede zorlu yaşamayan katılımcıların ise sosyal uyum düzeylerinin arkadaş edinmede zorluk yaşayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,01$) görülmektedir.

Tablo 15.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Online Oyunda Tanıştığı Kişilerle Dışarıda Buluşma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Analizi

	Buluşma durumu	N	X	Ss	U	P
Duygularını tanımada güçlük	Evet	95	15,16	4,05	7493,5	,068
	Hayır	182	17,28	7,29		
Duyguları söze dökmeye güçlük	Evet	95	11,66	3,94	6458,5	,001**
	Hayır	182	13,80	4,43		
Dışa vuruk düşünme	Evet	95	22,59	4,08	7009,5	,009**
	Hayır	182	23,88	3,81		
Aleksimiti toplam	Evet	95	49,41	8,20	6776,5	,003**
	Hayır	182	54,96	11,93		
Sosyal uyum	Evet	95	34,73	6,18	7485,0	,066
	Hayır	182	33,46	7,33		
Dijital oyun bağımlılığı	Evet	95	18,81	4,82	8310,5	,596
	Hayır	182	18,02	5,37		

**p<0,01

Tablo 15 incelendiğinde, araştırmaya katılanların online oyunlarda tanıştıkları kişilerle dışarıda buluşma durumları açısından duygularını tanımada güçlük, sosyal uyum ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı ($p>0,05$), buna karşın online oyunlarda tanıştıkları kişilerle dışarıda buluşmayan katılımcıların duygularını söze dökmeye güçlük, dışa vuruk düşünme ve toplam aleksimiti düzeylerinin online oyunlarda tanıştıkları kişilerle dışarıda buluşan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,01$) görülmektedir.

Tablo 16.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Oyunda veya Sosyal Hayatta Tanıştığı Kişilerden Hangisiyle Kolay İletişim Kurduğuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi

	İletişim kurma durumu	N	X	Ss	x²	p	Gruplar arası fark
Duygularını tanımada güçlük	Oyunda tanıştıklarımla	53	16,83	5,97	42,7	,000**	1>2, 1<4, 2<4, 3<4
	Sosyal hayatta tanıştıklarımla	38	14,68	5,78			
	Oyunda ve sosyal hayatta tanıştıklarımla	140	15,00	5,42			
	Her ikisiyle iletişim kuramam	46	22,50	6,95			
Duyguları söze dökmede güçlük	Oyunda tanıştıklarımla	53	14,08	3,91	67,3	,000**	1>2, 1>3, 1<4, 2<4, 3<4
	Sosyal hayatta tanıştıklarımla	38	12,53	3,45			
	Oyunda ve sosyal hayatta tanıştıklarımla	140	11,37	3,92			
	Her ikisiyle iletişim kuramam	46	17,52	3,48			
Dışa vuruk düşünme	Oyunda tanıştıklarımla	53	24,51	3,80	7,6	,055	-
	Sosyal hayatta tanıştıklarımla	38	23,37	4,07			
	Oyunda ve sosyal hayatta tanıştıklarımla	140	22,77	4,05			
	Her ikisiyle iletişim kuramam	46	24,28	3,32			
Aleksimiti toplam	Oyunda tanıştıklarımla	53	55,42	10,52	65,0	,000**	1>2, 1>3, 1<4, 2<4, 3<4
	Sosyal hayatta tanıştıklarımla	38	50,58	8,64			
	Oyunda ve sosyal hayatta tanıştıklarımla	140	49,14	9,12			
	Her ikisiyle iletişim kuramam	46	64,30	10,97			
Sosyal uyum	Oyunda tanıştıklarımla	53	30,87	7,04	38,1	,000**	1<3, 2<3, 3>4
	Sosyal hayatta tanıştıklarımla	38	32,66	9,00			

Dijital oyun bağımlılığı	Oyunda ve sosyal hayatta tanıştıklarıyla Her ikisiyle iletişim kuramam	140	36,16	5,65	18,5	,000**	1>2, 1>3, 2<4
	Oyunda tanıştıklarıyla Sosyal hayatta tanıştıklarıyla	46	31,50	6,45			
	Oyunda ve sosyal hayatta tanıştıklarıyla Her ikisiyle iletişim kuramam	53	20,57	6,00			
	Oyunda ve sosyal hayatta tanıştıklarıyla Her ikisiyle iletişim kuramam	38	16,39	5,67			
	Oyunda ve sosyal hayatta tanıştıklarıyla Her ikisiyle iletişim kuramam	140	17,58	4,18			
	Oyunda ve sosyal hayatta tanıştıklarıyla Her ikisiyle iletişim kuramam	46	19,39	5,61			

**p<0,01

Tablo 16 incelendiğinde, araştırmaya katılanların dijital oyunlarda veya sosyal hayatta tanıştığı kişilerden hangisiyle kolay iletişim kurduğu açısından dışa vuruk düşünme düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı ($p>0,05$), duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, toplam aleksimiti, sosyal uyum ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin ise dijital oyunlarda veya sosyal hayatta tanıştığı kişilerden hangisiyle kolay iletişim kurduğu açısından istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı ($p<0,01$) görülmektedir. Hem oyunda hem de sosyal hayatta tanıştığı kişilerle kolay iletişim kuramayanların duygularını tanımada güçlük düzeylerinin oyunda tanıştıklarıyla, sosyal hayatta tanıştıklarıyla veya ham oyun hem de sosyal hayatta tanıştıklarıyla kolay iletişim kurabilen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,01$), ayrıca oyunda tanıştıklarıyla kolay iletişim kurabilen katılımcıların duygularını tanımada güçlük düzeylerinin sosyal hayatta tanıştıklarıyla kolay iletişim kurabilen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,01$) görülmektedir. Hem oyunda hem de sosyal hayatta tanıştığı kişilerle kolay iletişim kuramayanların duygularını söze dökmede güçlük düzeylerinin oyunda tanıştıklarıyla, sosyal hayatta tanıştıklarıyla veya ham oyun hem de sosyal hayatta tanıştıklarıyla kolay iletişim kurabilen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca oyunda tanıştıklarıyla kolay iletişim kurabilen katılımcıların duygularını söze dökmede güçlük düzeylerinin sosyal hayatta tanıştıklarıyla veya hem oyunda hem de sosyal hayatta tanıştıklarıyla kolay iletişim kurabilen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Hem oyunda hem de sosyal hayatta tanıştığı kişilerle kolay iletişim kuramayanların toplam aleksimiti düzeylerinin oyunda tanıştıklarıyla, sosyal hayatta tanıştıklarıyla veya ham oyun hem de sosyal hayatta tanıştıklarıyla kolay iletişim kurabilen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca oyunda

tanıştıklarıyla kolay iletişim kurabilen katılımcıların toplam aleksimiti düzeylerinin sosyal hayatta tanıştıklarıyla veya hem oyunda hem de sosyal hayatta tanıştıklarıyla kolay iletişim kurabilen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Hem oyunda ve hem de sosyal hayatta tanıştıklarıyla kolay iletişim kurabilen katılımcıların sosyal uyum düzeylerinin oyunda tanıştıklarıyla, sosyal hayatta tanıştıklarıyla kolay iletişim kurabilen veya hem oyunda hem de sosyal hayatta tanıştıklarıyla kolay iletişim kuramayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Oyunda tanıştıkları kişilerle kolay iletişim kurabilen katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin sosyal hayatta tanıştığı kişilerle veya hem oyunda hem de sosyal hayatta tanıştığı kişilerle kolay iletişim kurabilen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca hem oyunda hem de sosyal hayatta tanıştığı kişilerle kolay iletişim kuramayan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin sosyal hayatta tanıştıkları kişilerle kolay iletişim kurabilen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 17.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Günlük Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi

	Oynama süresi	N	X	Ss	x²	p	Gruplar arası fark
Duygularını tanımada güçlük	0-1 saat	44	17,82	7,50	5,8	,123	-
	1-3 saat	88	15,53	6,11			
	3-5 saat	101	17,21	5,71			
	5+ saat	44	15,82	7,30			
Duyguları söze dökmeye güçlük	0-1 saat	44	13,68	3,83	1,3	,740	-
	1-3 saat	88	13,00	3,83			
	3-5 saat	101	12,94	4,72			
	5+ saat	44	12,89	5,16			
Dışa vuruk düşünme	0-1 saat	44	22,66	4,03	34,6	,000**	1<3, 1>4, 2>4, 3>4
	1-3 saat	88	24,14	2,83			
	3-5 saat	101	24,52	3,95			
	5+ saat	44	20,32	4,09			
Aleksimiti toplam	0-1 saat	44	54,16	10,97	6,4	,095	-
	1-3 saat	88	52,67	10,34			
	3-5 saat	101	54,67	10,98			
	5+ saat	44	49,02	12,22			
Sosyal uyum	0-1 saat	44	37,00	8,08	10,0	,019*	1>3, 1>4
	1-3 saat	88	34,64	5,29			
	3-5 saat	101	32,91	6,74			
	5+ saat	44	31,55	8,08			
Dijital oyun bağımlılığı	0-1 saat	44	15,61	5,63	54,4	,000**	1<3, 1<4, 2<3, 2<4, 3<4
	1-3 saat	88	16,20	4,38			
	3-5 saat	101	19,49	4,70			
	5+ saat	44	22,39	3,78			

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

Tablo 17 incelendiğinde, araştırmaya katılanların günlük dijital oyun oynama süresi açısından duygularını tanımada güçlük, duygularını söze dökmeye güçlük ve toplam aleksimiti düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığı ($p>0,05$), dışa vuruk düşünme ve dijital oyun bağımlılığı ($p<0,01$) ile sosyal uyum ($p<0,05$) düzeylerinin ise günlük dijital oyun oynama süresi açısından istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı görülmektedir. Günlük 0-1 saat, 2-3 saat, 3-5 saat dijital oyun oynayan katılımcıların dışa vuruk düşünme düzeylerinin günlük 5+ saat dijital oyun oynayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca günlük 3-5 saat dijital oyun oynayan katılımcıların dışa vuruk düşünme düzeylerinin günlük 0-1 saat dijital oyun oynayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Günlük 0-1 saat dijital oyun oynayan katılımcıların sosyal uyum düzeylerinin günlük 3-5 saat ve 5+ saat dijital oyun oynayan katılımcılardan anlamlı

düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Günlük 5+ saat dijital oyun oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin günlük 0-1 saat, 2-3 saat ve 3-5 saat dijital oyun oynayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca günlük 3-5 saat dijital oyun oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin günlük 0-1 saat ve 2-3 saat dijital oyun oynayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 18.

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Spearman Korelasyon Analizi

		Duygularını tanımadaki güçlük	Duyguları söze dökmeye güçlük	Dışa vuruk düşünme	Aleksimiti toplam	Sosyal uyum	Dijital oyun bağımlılığı
Duygularını tanımadaki güçlük	r	1					
	p						
	N						
Duyguları söze dökmeye güçlük	r	,664**	1				
	p	,000					
	N	277					
Dışa vuruk düşünme	r	,080	,148*	1			
	p	,182	,014				
	N	277	277				
Aleksimiti toplam	r	,847**	,838**	,446**	1		
	p	,000	,000	,000			
	N	277	277	277			
Sosyal uyum	r	-,253**	-,349**	-,314**	-,421**	1	
	p	,000	,000	,000	,000		
	N	277	277	277	277		
Dijital oyun bağımlılığı	r	,268**	,373**	,064	,326**	-,391**	1
	p	,000	,000	,285	,000	,000	
	N	277	277	277	277	277	

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

Tablo 18 incelendiğinde, araştırmaya katılanların duygularını tanımadaki güçlük düzeyleri ile sosyal uyum düzeyleri arasında negatif ve zayıf anlamlı bir ilişki bulunduğu ($r=-,253$; $p<0,01$), duygularını tanımadaki güçlük düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif ve zayıf anlamlı bir ilişki bulunduğu ($r=,268$; $p<0,01$), duygularını tanımadaki güçlük düzeyleri ile sosyal uyum düzeyleri arasında negatif ve orta düzeyde

anlamli bir iliŒki bulunduğu ($r=-,349$; $p<0,01$), duygularını tanımada güçlük düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamli bir iliŒki bulunduğu ($r=,373$; $p<0,01$), dıŒa vuruk düşünme düzeyleri ile sosyal uyum düzeyleri arasında negatif ve zayıf anlamli bir iliŒki bulunduğu ($r=-,314$; $p<0,01$), dıŒa vuruk düşünme düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ise anlamli bir iliŒki bulunmadığı ($r=,064$; $p>0,05$), toplam aleksimiti düzeyleri ile sosyal uyum düzeyleri arasında negatif ve orta düzeyde anlamli bir iliŒki bulunduğu ($r=-,421$; $p<0,01$), toplam aleksitimi düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif ve zayıf anlamli bir iliŒki bulunduğu ($r=,326$; $p<0,01$), sosyal uyum düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ise negatif ve orta düzeyde anlamli iliŒki bulunduğu ($r=-,391$; $p<0,01$) görölmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan bireylerin büyük bir bölümünün (%36,5) günde 3-5 saatini dijital oyun oynayarak geçirdiği, en fazla oynanan oyunların başında online aksiyon ve strateji oyunlarının geldiği, oyun dışı aktivitelere katılma oranlarının yüksek olduğu, arkadaşları ile genellikle ayda 1-2 kez dijital oyun oynamak için toplandıkları, arkadaş edinme konusunda zorluk yaşamadıkları, genellikle online eğitimde tanıştıkları kişiler ile günlük yaşamda buluşmadıkları, sadece oyunda değil aynı zamanda sosyal hayatta da samimi oldukları kişiler ile kolay iletişim kurabildikleri tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bu sonuçlara göre araştırmaya katılan bireylerin günlük yaşamda dijital oyunlara ayırdıkları zaman diliminin oldukça yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Bunun yanında katılımcıların büyük bir bölümü günde 1-2 saatlik zaman dilimini arkadaşları ile dijital oyun oynayarak geçirmektedir. Bu kapsamda katılımcıların dijital oyun platformlarını sadece serbest zamanları değerlendirme ve eğlenme amacıyla değil, aynı zamanda sosyalleşme amacıyla da kullandıkları söylenebilir.

Literatürde bu alanda yapılan çalışma sonuçları da özellikle ergenler ve gençler arasında dijital oyun bağımlılığının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Özgür, 2019: 47; Kuss ve Griffiths, 2012: 3; Altun ve Atasoy, 2018: 9). Çelik ve Ulusoy (2019: 50) tarafından bu konuda yapılan ve ortaokul öğrencilerin üzerinde yürütülen bir çalışmada öğrencilerin dijital oyunlara yönelmelerinin sosyal yaşam tarzları üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin %15'inin bazen, %5.9'unun ise sık sık dijital oyun oynadığı tespit edilmiştir.

Chia ve diğerleri (2020: 1) tarafından yapılan araştırmada dijital oyun bağımlılığının yaygınlığı üzerine yapılan araştırmalar üzerinden meta analiz çalışması yapılmış, yapılan araştırmalar incelendiğinde dijital oyun bağımlılığının birçok toplumda %20 düzeyinde görüldüğü tespit edilmiştir. Labana ve diğerleri (2020: 1) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde dijital oyun bağımlılığının incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 300 ergen birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda kadınların %5.7'sinin, erkeklerin ise %12'sinin dijital oyun bağımlısı olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde bu alanda yapılan ve farklı yaş gruplarında bulunan bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda da oynanan dijital oyun türlerinin benzerlik gösterdiği

görülmektedir. İlköğretim öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin yaygın olarak oynadıkları dijital oyun türlerinin başında aksiyon, spor, macera, strateji, dövüş ve simülasyon oyunları ile eğitsel oyunların geldiği rapor edilmiştir (Torun ve diğerleri, 2015: 31).

Araştırmaya katılan bireylerin aleksitimi düzeyleri incelendiği zaman ölçek alt boyutları ve genel aleksitimi düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Türkiye’de farklı yaş gruplarında yer alan bireyler üzerinde yürütülen benzer çalışma sonuçları da aleksitimi düzeyinin orta seviyede olduğunu göstermektedir (Yavaş, 2017: 93). Bu noktada elde edilen bulguların literatürde yer alan çalışmalar ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin aleksitimi düzeylerine ilişkin bulgular cinsiyet faktörüne göre incelendiği zaman dışa vuruk düşünme alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Buna karşılık duygularını tanımada güçlük, duygularını söze dökmeye güçlük ve toplam aleksitimi puanının kadın katılımcılar lehine yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda sıklıkla aleksitimi epidemiyolojisinin cinsiyete göre aleksitimi düzeyinin ele alındığı görülmektedir (Larsen ve diğerleri, 2006: 237; Moriguchi ve diğerleri, 2007: 1; Lumbey ve Sielky, 2000: 352; Joukamaa ve diğerleri, 2007: 373; Levant ve diğerleri, 2009: 190). Bunun yanında literatürde bu konuda yapılan bazı çalışmalarda da kadın ve erkeklerde aleksitimi düzeyi arasında bazı farklılıklar olduğu rapor edilmiştir (Tatar ve Çamkerten, 2019: 151). Yavaş (2017: 93) tarafından yapılan araştırmada serbest zamanlarını spor yaparak değerlendiren bireylerde aleksitimi ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, katılımcıların aleksitimi alt boyutları olan duyguları tanıma ve duyguları ifade etmede güçlük alt boyutlarına ilişkin puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bunun yanında aleksitimi toplam puanının da katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna karşılık katılımcıların dışa dönük düşünce alt boyutuna ilişkin puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiş, elde edilen sonuçlara göre erkeklerde dışa dönük düşünce düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Atasayar (2011: 72) tarafından bu konuda yapılan ve ergenler üzerinde yürütülen çalışmada aleksitimi düzeyi ile ilişkili psikolojik ve demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada kadınlar ile kıyaslandığında erkeklerde aleksitimi düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bazı araştırmalarda ise kadın ve erkeklerde aleksitimi düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır (Yüksel, 2019: 93). Literatürde yer alan araştırma bulguları arasında paralellik olmamasının temelinde

aleksitiminin cinsiyetin yanında farklı psiko-sosyal unsurlardan da etkilenmesinin yattığı düşünülebilir. Bunun yanında kadın ve erkeklerde aleksitimi düzeyi arasında farklılıklar bulunmasının temel nedenlerinin başında küçük yaşlardan itibaren kadın ve erkeklerin yetiştirilme tarzlarının birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde aleksitimi düzeyinin yaş grubu değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, 26 ve üzeri yaş grubunda yer alan katılımcılarda aleksitimi düzeyinin daha küçük yaş gruplarında yer alan katılımcılardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında yaş arttıkça bireyin sosyal çevresinin de genişlemesinin ve sosyal ilişkilerinin gelişmesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan benzer çalışma bulguları da yaş arttıkça aleksitimi düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır (Yavaş, 2017: 94). Bu noktada yaş grubu değişkenine göre aleksitimi düzeyine ilişkin bulguların literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Yaş grubu büyük olanlarda aleksitimi düzeyinin düşük olmasının temel nedenlerinin başında insanların yaşları ilerledikçe sosyal çevrelerinin gelişmesinin yattığı düşünülebilir. Yaş grupları arasında önemli farklılıklar bulunmayan bireyler üzerinde yürütülen çalışmalarda ise aleksitimi düzeyinin yaş grubuna göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Bu konuda yapılan ve ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada aleksitimi düzeyinin yaş grubu değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Atasayar, 2011: 78).

Eğitim düzeylerine göre katılımcıların aleksitimi düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde duyguları söze dökmede güçlük alt boyutuna ilişkin bulguların katılımcıların eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Buna karşılık duygularını tanımada güçlük alt boyutu ile toplam aleksitimi puanının lise mezunu katılımcılar lehine, dışa vuruk düşünme alt boyutuna ilişkin puanların ise üniversite mezun katılımcılar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre aleksitimi düzeylerinin anlamlı farklılık göstermesinin temelinde eğitimin bireyin hem sosyal statüsünü hem de sosyal ilişkilerini etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde bu alanda yapılan ve farklı yaş gruplarında yer alan bireyler üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonuçları da aleksitimi düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaştığını göstermektedir (Yavaş, 2017: 96).

Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre aleksitimi puanları incelendiği zaman katılımcıların aleksitimi puanlarının sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışma sonuçlarının da elde edilen bu bulguyu desteklediği görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir

çalışmada demografik değişkenler ışığında öğrencilerin aleksitimi düzeyleri incelenmiş, çalışmanın sonunda öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin aylık gelir durumlarına göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Yüksel, 2019: 99). Bu konuda yapılan bazı çalışmalarda (Atasayar, 2011: 74) ise sosyo-ekonomik düzeyin aleksitimi üzerinde belirleyici olduğu rapor edilmiştir. Bu kapsamda sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre aleksitimi düzeyinin ele alındığı çalışmalarda ulaşılan bulguların çelişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin anne ve babalarının hayatta olma durumlarına göre aleksitimi düzeyleri incelendiği zaman duygularını tanımada güçlük ve duygularını söze dökmeye güçlük alt boyutlarına ilişkin bulguların anne ve babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Buna karşılık katılımcıların dışa vuruk düşünme alt boyutu ile toplam aleksitimi puanlarının anne ve babalarının hayatta olma durumlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre dışa vuruk düşünme ile genel aleksitimi düzeyinin anne ve babası hayatta olmayan katılımcılar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin bu durumdan özellikle psikolojik açıdan olumsuz yönde etkilenmelerinin ve duygularını kontrol etme konusunda zorluk yaşamalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan benzer çalışmalarda da ebeveyn kaybının psikolojik yapıyı ve duygusal özellikleri olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Şimşek-Arslan ve Buldukoğlu, 2019: 402; Attepe, 2010: 23). Bunun yanında ebeveyn kaybına verilen psikolojik tepkiler bireyden bireye değişiklik göstermektedir (Koyuncu, 2015: 4). Bu noktada ebeveynleri hayatta olmayan bireylerde aleksitimik belirtiler görülmesinin kaçınılmaz olduğunu söylemek mümkün değildir.

Araştırmaya katılan bireylerin daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti alma durumlarına göre aleksitimi düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmeye güçlük alt boyutları ile genel aleksitimi düzeyinin daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti almış katılımcılar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu konuda yapılan bazı çalışmalarda ise psikolojik danışmanlık hizmeti alma durumuna göre katılımcıların aleksitimi düzeylerinin farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Yüksel, 2019: 102). Yapılan bu çalışmada daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti alan katılımcılarda aleksitimi düzeyinin yüksek olmasının temelinde aleksitimiye eşlik eden birçok psikolojik problem olmasının yattığı düşünülebilir. Nitekim literatürde yer alan çalışmalarda da aleksitimiye eşlik eden

psikolojik danışmanlık hizmeti almayı gerektiren birçok psikolojik sorun olduğu rapor edilmiştir (Şenkal, 2013: 1; Solmaz ve diğerleri, 2000: 235).

Araştırmaya katılan bireylerin herhangi bir işte çalışıyor olma durumlarına göre aleksitimi düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman sadece dış vuruk düşünme alt boyutuna ilişkin bulguların anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre herhangi bir işte çalışan bireylerde dışa vuruk düşünme düzeyinin hem öğrenci olan hem de herhangi bir işte çalışmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalarda da insanların meslek dallarına ve görev yaptıkları çalışma departmanlarına göre aleksitimi düzeylerinin bazı farklılıklar gösterdiği rapor edilmiştir (Konal-Korkmaz ve diğerleri, 2020: 288). Meslek dalına göre aleksitimi düzeyinin farklılaşmasının temelinde insanların meslek türlerine göre iş yaşamlarında yaşadıkları zorluk ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin dijital oyun dışındaki aktivitelere katılma durumlarına göre aleksitimi düzeylerinin farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre dijital oyun dışında herhangi bir aktiviteye katılmayan bireylerde aleksitimi düzeyinin dijital oyun dışı aktivitelere katılan bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalarda da özellikle grup halinde yapılan serbest zaman etkinliklerinin aleksitimi düzeyini azalttığı, bunun yanında insanların katıldıkları aktivite türünün de aleksitimi üzerinde belirleyici olduğu belirtilmektedir (Yavaş, 2017: 97). Dijital oyun dışındaki aktivitelere katılan bireylerde aleksitimi düzeyinin düşük olmasının temelinde dijital oyun dışındaki aktivitelere genellikle sosyal yönü gelişmiş olan bireylerin katılmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin günlük dijital oyun oynama değişkenine göre ele alındığı zaman aleksitimi alt boyutlarından olan dışa vuruk düşünme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre dijital oyun oynama süresi 5 saatin altında olan katılımcılar ile kıyaslandığı zaman günde 5 saatten daha uzun süre dijital oyun oynayan katılımcılarda dışa vuruk düşünme düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre dijital oyun oynama süresi arttıkça bireyde aleksitimik belirti görülme düzeyinin yükseldiği görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında dijital oyun oynama süresi arttıkça bireyin oyun dışı aktivitelere ayırdığı zamanın azalmasının ve sosyal ilişkilerinin zayıflamasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da (Evren ve diğerleri, 2019: 227; Yavuz ve

diğerleri, 2018: 2) dijital oyunları bağımlılık düzeyinde oynamanın aleksitimik belirti düzeyini arttırdığı rapor edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerde aleksitimi düzeyinin dijital oyun dışında arkadaşları ile vakit geçirme sürelerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, haftada bir kez ya da ayda birkaç kez arkadaşları ile görüşen bireyler ile kıyaslandığı zaman haftada birkaç kez arkadaşları ile görüşen bireylerde aleksitimi düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda katılımcıların dijital oyun platformları dışındaki arkadaşları ile vakit geçirme düzeyleri arttıkça aleksitimi düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Bunun temel nedenlerinin başında özellikle bağımlılık düzeyinde dijital oyun oynayan bireylerin günlük hayattaki arkadaşları ile kıyaslandığı zaman dijital oyunlarda tanıştıkları arkadaşlarına daha fazla önem vermelerinin yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan çalışmalar sınırlı olmakla beraber, ortaokul öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada (Çelik ve Ulusoy, 2019: 51) öğrencilerin büyük bir bölümünün dijital oyun oynamayı günlük yaşamdaki arkadaşlar ile vakit geçirmekten daha eğlenceli buldukları rapor edilmiştir. Bunun yanında üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada günlük hayatta romantik ilişki yaşadığı arkadaşı ile vakit geçiren öğrencilerde aleksitimik belirtilerin romantik arkadaşı olmayan öğrencilerden daha düşük olduğu bulunmuştur (Yüksel, 2019: 98).

Araştırmaya katılan bireylerde arkadaş edinmede güçlük çekme değişkenine göre aleksitimi düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre arkadaş edinmede güçlük çeken bireylerde aleksitimi düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında aleksitiminin sosyal ilişkilerde zayıflık ile karakterize bir duygudurum bozukluğu olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan benzer çalışmalarda da aleksitimi düzeyinin arkadaş çevresi ile ilişkileri etkileyen bir unsur olduğu rapor edilmiştir (Atasayar, 2011: 65). Bu noktada elde edilen sonucun literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde aleksitimi düzeyinin online oyunda tanıştığı kişiler ile dışarıda buluşma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre online oyunda tanıştığı kişiler ile dışarıda buluşan bireylerde aleksitimi düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde online oyunda tanıştığı kişiler ile dışarıda da görüşen bireylerin sosyal yönlerinin güçlü olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin online oyunda veya sosyal hayatta tanıştığı kişilerden hangisiyle kolay iletişim kurduğuna göre aleksitimi düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre hem oyun hem de sosyal hayatta tanıştığı kişiler ile iletişim kurmayan bireylerde aleksitimi düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Aleksitimik bireylerin genel özelliklerinin başında duyguları anlamada ve sözel iletişim kurmada güçlük çekmenin geldiği (Epözdemir, 2012: 25) göz önünde bulundurulduğu zaman gerek online oyunda gerekse de sosyal hayatta diğer insanlar ile yakın ilişkiler kuramayan bireylerde aleksitimik belirtilerin yüksek olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal uyum düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerde cinsiyet faktörüne göre sosyal uyum düzeyine ilişkin bulgular incelendiğinde katılımcılarda sosyal uyum düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların sosyal uyum düzeyleri arasında farklılık bulunmamasının temelinde çalışmaya katılan kadın ve erkeklerin benzer sosyal çevrelerde yetişmesinin yattığı düşünülebilir. Bunun yanında araştırmaya katılan bireylerin çocukluk yıllarından itibaren benzer ebeveyn tutumları ile yetiştirilmesinin ve çocukluk yıllarında sosyal becerilerin benzer düzeyde gelişmesinin yattığı düşünülebilir. Nitekim çocukluk yıllarında edinilen sosyal becerilerin uzun yıllar boyunca kalıcılığını koruduğu bilinmektedir (Uysal ve Balkan, 2015: 29).

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal uyum düzeylerine ilişkin bulgular yaş grubu değişkenine göre incelendiği zaman sosyal uyum düzeyinin yaş grubu değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Bilindiği gibi bireyin çocukluk yıllarından itibaren aile yaşamının dışında sosyal çevreye adım atması, okula başlaması ve yetişkinlik yıllarında iş ve evlilik hayatına atılması gibi süreçler sosyal gelişimin yaş arttıkça yükselmesine katkı sağlamaktadır. Bu noktada yaş faktörü sosyal uyumu etkileyen bir unsur olarak değerlendirilebilir. Yapılan bu çalışmada katılımcıların sosyal uyum düzeylerinin benzerlik göstermesinin temelinde ise katılımcıların tamamının yetişkin bireylerden oluşmasının ve sosyal gelişimlerini büyük oranda tamamlamış olmalarının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde sosyal uyum düzeyinin katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Eğitim düzeyinin yükseltilmesinin bireyin sosyal uyumunu arttıran bir unsur olduğu bilinmektedir (Duman, 2019: 360). Yapılan bu çalışmada katılımcıların sosyal uyum düzeylerinin eğitim durumlarına göre

farklılaşmamasının temelinde katılımcıların çoğunluğunun benzer eğitim düzeyine sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde sosyal uyum düzeyinin katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan bireylerin büyük bir bölümünün benzer gelir düzeyine sahip olmalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiği zaman sosyo-ekonomik unsurların sosyal uyum üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yetişkin bireylerde sosyo-ekonomik unsurların sosyal uyum üzerindeki etkilerine ilişkin çalışmalar yapılması gerektiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal uyum düzeylerinin anne ve babalarının hayatta olma durumuna göre farklılaştığı bulunmuş, elde edilen sonuçlara göre anne ve babası hayatta ve birlikte olan bireylerde sosyal uyum düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilindiği gibi çocukluk yıllarından itibaren sosyal beceriler ilk olarak aile ortamında şekillenmekte, özellikle ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinde sergiledikleri tutumlar sosyal gelişimi doğrudan etkilemektedir. Literatürde yer alan bilgiler de bu görüşü desteklemektedir (Gülay ve Önder, 2011: 89; Ogelman ve diğerleri, 2013: 143). Ebeveynlerin çocukları ihmal etmeleri de sosyal gelişimi olumsuz yönde etkilemektedir (Burger, 2006: 153). Bu noktada ebeveyn kaybı yaşamış olan bireylerin sosyal gelişim sürecinde aile desteğinden mahrum kaldıkları göz önünde bulundurulduğu zaman sosyal gelişimlerinin de olumsuz yönde olacağı, bu durumun da sosyal uyumu azaltacağı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti almış olma durumlarına göre sosyal uyum düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan bireylerin büyük bir bölümünün geçmiş yıllarda herhangi bir psikolojik sorun nedeniyle psikolojik danışmanlık hizmeti almamış olmalarının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında katılımcıların sosyal uyum sorunu yaşasalar da psikolojik danışmanlık hizmeti almaya yönelik tutumlarının olumsuz olmasının da bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir. Bu konuda yapılan benzer çalışmalarda da herhangi bir psikolojik sorunu olan ya da olmayan bireylerin psikolojik danışmanlık hizmeti almaya olumsuz baktıkları rapor edilmiştir (Dilek, 23010: 2).

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal uyum düzeylerinin herhangi bir işte çalışma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde farklı iş kollarında ve meslek gruplarında olmalarına karşılık araştırmaya katılan bireylerin sosyal uyum sorunu yaşamamalarının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde sosyal uyum düzeyinin günlük dijital oyun oynama süresi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre günlük dijital oyun oynama süresi azaldıkça katılımcıların sosyal uyum düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında dijital oyun oynama süresi azaldıkça bireyin sosyal hayatta daha aktif rol almasının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu alanda yapılan bazı çalışmalarda da (Lo ve diğerleri, 2005: 1) dijital oyun oynama süresinin artmasının dijital oyun bağımlılığına zemin hazırladığı ve sosyal uyumu olumsuz yönde etkilediği rapor edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerde sosyal uyum düzeyinin dijital oyun dışında aktivitelere katılma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, dijital oyun dışı aktivitelere katılan bireylerde sosyal uyum düzeyinin dijital oyun dışı etkinliklere katılmayan bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre bireylerin dijital oyunlara uzun süre zaman ayırmaktan ziyade farklı serbest zaman etkinliklerine katılımın sosyal uyumu arttırdığı söylenebilir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da özellikle serbest zamanları verimli değerlendirmeye yönelik aktivitelerin sosyal yapıyı olumlu yönde etkilediği rapor edilmiştir (Morales ve diğerleri, 2016: 1).

Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun dışında arkadaşları ile buluşma durumuna göre sosyal uyum düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Arkadaşları ile daha fazla görüşen bireylerde sosyal uyum düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında sosyal uyum düzeyi yüksek olan katılımcıların arkadaş çevresi ile ilişkilerine önem vermesinin yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde arkadaş edinmede güçlük çekme durumuna göre sosyal uyum düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, arkadaş edinmede güçlük çekmeyen bireylerde sosyal uyum düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireyin küçük yaşlardan itibaren içinde bulunduğu arkadaş çevresinin ve arkadaşlarının sahip olduğu özelliklerin sosyal gelişimi etkilediği bilinmektedir (Aydın, 2005: 148). Sosyal yönü gelişmiş bireylerin de arkadaş edinme ve mevcut arkadaş çevresi

ile ilişkilerini sağlıklı bir biçimde sürdürmeleri muhtemel bir durumdur. Bu noktada arkadaş edinmede güçlük çekmeyen bireylerde sosyal uyum düzeyinin yüksek olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde sosyal uyum düzeyinin online oyunda tanışılan kişiler ile dışarıda buluşma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan bireylerin büyük bir bölümünün online oyunda tanıştıkları kişiler ile oyun dışı zamanlarda yüz yüze görüşmemelerinin yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin online oyunda veya sosyal hayatta tanıştığı kişilerden hangisiyle kolay iletişim kurduğuna göre sosyal uyum düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre hem oyun hem de sosyal hayatta tanıştığı kişiler ile kolay iletişim kurabilen bireylerde sosyal uyum düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde sosyal uyum düzeyi yüksek olan bireylerin iletişim kurma becerilerinin de yüksek olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu konuda yapılan bazı araştırmalarda dijital oyun bağımlılığının yüksek, bazı çalışmalarda ise düşük düzeyde olduğu rapor edilmiştir. Bunun temel nedenlerinin başında araştırmalara katılan bireylerin farklı yaş gruplarında olmalarının ve dijital oyunlara yönelik ilgi düzeylerinin birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir. Yılmaz ve Karaoğlan-Yılmaz (2018: 121) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin demografik unsurlara göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarının düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde dijital oyun bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiği zaman dijital oyun bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre bazı farklılıklar gösterdiği, genellikle erkeklerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir (Ekinci ve diğerleri, 2016: 302). İlköğretim öğrencileri üzerinde yapılan ve öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı riskini arttıran unsurların ele alındığı çalışmada cinsiyet faktörünün dijital oyun bağımlılığında önemli bir risk faktörü olduğu bulunmuş, erkek öğrencilerde dijital oyun bağımlılığının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bayram ve

Gündoğmuş, 2016: 307). Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin demografik değişkenlere göre dijital oyun bağımlılıklarının anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuş, cinsiyete göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri incelendiği zaman erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Toker ve Baturay, 2016: 668). Literatürde yer alan bulguların bu araştırmada ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermemesinin temelinde araştırmaların farklı sosyo-kültürel özelliklere ve yaş gruplarına sahip bireyler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir.

Kadın ve erkeklerin dijital oyun bağımlılıkları arasında farklılıklar bulunduğunu tespit eden çalışmalarda kadın ve erkeklerin psikolojik ihtiyaçlarının birbirinden farklı olmasının yattığı belirtilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada kadın ve erkeklerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile psikolojik gereksinimlerinin birbirinden farklı olduğu belirlenmiştir (Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018: 128).

Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığının yaş grubu değişkenine göre farklılık gösterdiği bulunmuş, elde edilen sonuçlara göre, 21-23 yaş grubunda yer alan katılımcılar ile kıyaslandığında 18-20 yaş grubunda bulunan katılımcılarda dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yaş arttıkça bireyin meslek yaşamı ve aile hayatına ilişkin sorumluluklarının da artmasının, bunun yanında genç bireyler kadar dijital oyun oynamaya ayıracak zamanlarının olmamasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeylerine göre dijital oyun bağımlılıklarının farklılık göstermemesinin temelinde eğitim düzeyleri birbirinden farklı olsa da katılımcıların dijital oyunlarda beklentilerinin benzerlik göstermesinin, diğer bir ifadeyle oyunları benzer amaçlar ile oynamalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu alanda yapılan çalışmalarda ise genellikle anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre dijital oyun bağımlılığının incelendiği görülmektedir (Güvendi ve diğerleri, 2019: 1194; Aydoğdu, 2018: 1). Bu kapsamda yetişkin bireylerde eğitim düzeyine göre dijital oyun bağımlılığının ele alındığı çalışmalara gereksinim duyulmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında araştırmaya katılan bireylerin benzer sosyo-ekonomik statüye sahip olmalarının, özellikle dijital oyun bağımlılığı yüksek olan bireylerde sosyo-ekonomik özelliklerin benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan bazı araştırmalarda ise sosyo-ekonomik yapının oyun bağımlılığını etkileyen bir unsur olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin aile gelir düzeyleri arttıkça dijital oyun bağımlılıklarının da arttığı rapor edilmiştir (Toker ve Baturay, 2016: 668). Araştırma bulgularının literatürde yer alan çalışmalar ile paralellik göstermemesinin temelinde araştırmaların farklı sosyo-ekonomik statüye sahip bireyler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin katılımcıların anne ve babalarının hayatta olması durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre dijital oyun bağımlılık düzeyinin anne ve babası hayatta olup ayrı yaşayan katılımcılar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde anne ve babası ayrı yaşayan gençler üzerinde ebeveyn otoritesinin düşük düzeyde olmasının, buna paralel olarak dijital oyun oynama süresinin denetlenmemesinin ve gençlerin oyunların zararları konusunda ebeveynleri tarafından bilgilendirilmemelerinin yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti almış olma durumlarına göre dijital oyun bağımlılıklarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde dijital oyun bağımlısı bireylerin genellikle kendilerini bağımlı görmemelerinin ve psikolojik danışmanlık hizmeti almaktan kaçınmalarının yattığı düşünülebilir. Nitekim bu çalışmada katılımcıların sadece %18.4'ünün daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti aldıkları bulunmuştur.

Herhangi bir işte çalışma durumu değişkenine göre ele alındığı zaman katılımcıların dijital oyun bağımlılıklarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, herhangi bir işte çalışan katılımcılar ile karşılaştırıldığında öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucu ortaya çıkmasında mesleki anlamda herhangi bir iş yükü olmayan ve çalışan bireylere kıyasla daha fazla serbest zamana sahip olan öğrencilerin dijital oyun oynama sürelerinin de fazla olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin günlük oyun oynama süresi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların günlük dijital oyun oynama süreleri uzadıkça dijital oyun bağımlılığının da yükseldiği belirlenmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda da gerek mobil cihazlar gerekse de kişisel bilgisayarlar üzerinden dijital oyun oynama süresinin artması ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (Toker ve Baturak, 2016: 668). Bu noktada araştırmada ulaşılan bulguların literatür ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Dijital oyun oynama süresinin artmasına paralel olarak dijital oyun bağımlılığının da yükselmesinin temelinde oyun süresi arttıkça oyun oynamanın davranışsal bir bağımlılık haline gelmesinin, zaman içinde de bireyin dijital oyunları hayatının bir parçası gibi görmesinin yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin dijital oyun dışı aktivitelere katılma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre dijital oyun dışı aktivitelere katılmayan bireylerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin oyun dışı aktivitelere katılan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında dijital oyun oynama dışındaki serbest zaman etkinliklerine katılmayan bireylerin zamanlarının büyük bir bölümünü dijital oyun oynayarak geçirmesinin, bunun yanında dijital oyunlara harcanan zaman dilimi arttıkça bireyin dijital oyun dışı aktivitelere ayıracak zamanının kalmamasının yattığı düşünülebilir. Buna karşılık literatürde yer alan bazı çalışmalarda dijital oyun dışı aktivitelere katılma durumuna göre katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin farklılaşmadığını ortaya koyan araştırma bulguları da mevcuttur (Ekinci ve diğerleri, 2016: 302). Araştırma bulguları arasında paralellik bulunmamasının temelinde araştırmalara katılan bireylerin dijital oyunlara ya da oyun dışı serbest zaman aktivitelerine ayırdıkları zaman dilimlerinin birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında araştırmalara dahil edilen bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinlik türlerinin bir birinden farklı olmasının da bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun dışında arkadaşları ile buluşma durumuna göre dijital oyun bağımlılığının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Arkadaşları ile daha fazla görüşen bireylerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında arkadaş çevresi ile fazla vakit geçiren bireylerin dijital oyun oynamaya ayıracakları zaman diliminin azalmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde arkadaş edinmede güçlük çekme durumuna göre dijital oyun bağımlılık düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, arkadaş edinmede güçlük çeken bireylerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temel nedeni dijital oyun bağımlılığının sosyal gelişimi ve arkadaş ilişkilerini olumsuz yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da (Kılıç, 2020: 9) dijital oyun bağımlılığının sosyal ilişkileri ve arkadaşlar ile iletişim becerilerini olumsuz yönde etkilediği rapor edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığının online oyunda tanışılan kişiler ile dışarıda buluşma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan bireylerin büyük bir bölümünün dijital oyunlarda tanıştıkları bireyler ile günlük hayatta yüz yüze görüşmemelerinin yattığı düşünülebilir. Nitekim araştırmada elde edilen sonuçlar da katılımcıların büyük bir bölümünün dijital oyunda tanışılan kişiler ile dışarı da görüşmediklerini göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin online oyunda veya sosyal hayatta tanıştığı kişilerden hangisiyle kolay iletişim kurduğuna göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre online oyunlarda tanıştığı kişiler ile kolay iletişim kurabilen bireylerde dijital oyun bağımlılığının yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde dijital oyun bağımlılarının oynadıkları oyunları birer sosyal ortam olarak görmelerinin ve kendilerinin oyun dışındaki sosyal hayattan soyutlamalarının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde aleksitimi düzeyi ile sosyal uyum arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda katılımcıların aleksitimi düzeyleri arttıkça sosyal uyum düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerde içe kapanık kişilik yapısının gelişmiş olmasının, bunun yanında sosyal ortamlarda iletişim kurma becerilerinin düşük düzeyde olmasının yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan bir çalışmada da aleksitimi düzeyi yükseldikçe bireyin sosyal uyumu olumlu yönde etkileyen sosyal aktivitelere katılma düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir (Aksoy ve Çoban, 2017: 48).

Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılığı ile sosyal uyum arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri arttıkça sosyal uyum düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu

sonucun ortaya çıkmasının temelinde zamanının büyük bir bölümünü dijital oyun başında geçiren bireylerin sosyal aktivitelere ve arkadaş çevresi ile vakit geçirmeye yeterli düzeyde zaman ayırmamasının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu alanda yapılan çalışmalar da dijital oyun bağımlılığının sosyal uyum düzeyini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Torun ve diğerleri, 2015: 33). Ortaöğretim öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılıkları ile olumsuz bir sosyal davranış olan saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, çalışmanın sonunda öğrencilerin bilgisayar oyunlarına bağımlı olma düzeyleri arttıkça saldırganlık düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiştir (Solak, 2012: 3). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada da internet ve oyun bağımlılığı gibi unsurların insanlar arasındaki iletişim tarzlarını olumsuz yönde etkilediği ve sosyal gelişimi kısıtladığı belirtilmiştir (Durak-Batıgün ve Hasta, 2010: 216). Bu kapsamda yapılan çalışmalarda dijital oyun bağımlılığının azaltılması için bireyin sosyal yönünü geliştirmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Aksel ve Sarı, 2020: 436).

Araştırmaya katılan bireylerde aleksitimi ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda katılımcıların aleksitimi düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığının da yükseldiği tespit edilmiştir. Bilindiği gibi leksitiminin temel özelliklerinin başında başka insanlar ile iletişim kurmada güçlük çekme ve sosyal bağlılığın zayıf olması gelmektedir. Söz konusu özellikler aynı zamanda kendisini toplumdaki soyutlayan ve yalnızlık çeken bireylerin özellikleridir. Bu kapsamda elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman dijital oyun bağımlısı olan bireylerin sosyal ilişkilerinin zayıf olduğu ve yalnızlık eğilimlerinin yüksek olduğu söylenebilir. Literatürde bu alanda yapılan çalışmalarda da dijital oyun bağımlılığının asosyal kişilik özelliğini arttırdığı ve bireyi yalnızlaştırdığı görülmektedir. Yılmaz ve Karaoğlan-Yılmaz (2018: 122) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerine göre kendilerini yalnız hissetme durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında kendisini dijital oyun bağımlısı olarak görmeyen öğrencilerin kendilerini yalnız hissetme düzeylerinin oyun bağımlısı öğrencilerden daha düşük olduğu, bu kapsamda dijital oyun bağımlılığının yalnızlık hissini arttıran bir unsur olduğu tespit edilmiştir. Bayram ve Gündoğmuş (2016: 316) tarafından yürütülen çalışmada ilköğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılık düzeyi ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında dijital oyun bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin kendilerini yalnız hissetme düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çelik ve Ulusoy (2019: 53) tarafından bu konuda yapılan ve ortaokul öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada bilgisayar oyunları oynayan öğrenciler ile bilgisayar oyunu oynama düzeyi düşük öğrencilerin bazı psikolojik özelliklerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada öğrencilerin bilgisayar başında oyun oynama süreleri uzadıkça yalnızlık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Çakır (2013: 147) tarafından yapılan araştırmada da ebeveyn görüşlerine göre çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ve bilgisayar kullanımının sosyal davranış biçimleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ebeveynlerin büyük bir bölümünün dijital oyunların çocuklarını yalnızlaştırdığını düşündükleri belirlenmiştir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Son yıllarda internetin gelişmesi ve mobil cihazlar üzerinden her yaş grubundan bireyin internete erişim sağlaması dijital oyun oynayan birey sayısını arttırmıştır. Bunun yanında son yıllarda insanların serbest zaman alışkanlıklarının değişmesi, açık ve kapalı alanlarda yapılan serbest zaman etkinliklerinin yerini dijital oyunların almaya başlaması toplumlarda dijital oyun bağımlılığının artmasına zemin hazırlamıştır. Dijital oyun bağımlılığı bireyin fiziksel, psikolojik, sosyal ve akademik yapısını olumsuz yönde etkilediği (Ekinci ve diğerleri, 2016: 298; Eskasasanda, 2017: 191; Yılmaz ve diğerleri, 2018: 147; Hazar ve Hazar, 2018: 243; Wright, 2011: 37; Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018: 51) için son yıllarda dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili faktörlerin ele alındığı çalışmaların artış gösterdiği görülmektedir.

Bu kapsamda yapılan bu araştırmada da dijital oyun bağımlılık düzeyi ile sosyal uyum ve aleksitimi ilişkisinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda katılımcıların büyük bir bölümünü düzenli olarak dijital oyun karşısında zaman geçirdiği, en fazla oynanan oyunların başında aksiyon ve strateji oyunlarının geldiği bulunmuştur. Araştırmaya katılan

bireylerin aleksitimi düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Demografik unsurlara göre katılımcıların aleksitimi düzeyleri incelendiği zaman aleksitimi düzeyinin cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, anne ve babanın hayatta olma durumu, daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti alma durumu, herhangi bir işte çalışma durumu, dijital oyun dışındaki aktivitelere katılma durumu, günlük dijital oyun oynama süresi, dijital oyunlar dışında arkadaş çevresi ile görüşme durumu, arkadaş edinmede güçlük çekme durumu, online oyunlarda tanışılan kişilerle dışarıda görüşme durumu, online oyunda ya da sosyal çevrede tanışılan kişiler ile kolay iletişim kurabilme değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, buna karşılık katılımcıların aleksitimi düzeylerinin sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerde sosyal uyum düzeyinin orta seviyede olduğu bulunmuştur. demografik unsurlara göre araştırmaya katılan bireylerin sosyal uyum düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, sosyal uyum düzeyinin anne ve babanın hayatta olma durumu, dijital oyun oynama süresi, dijital oyun dışı aktivitelere katılma durumu, dijital oyunlar dışında kalan sürede arkadaşlar ile buluşma durumu ve arkadaş edinmede güçlük çekme durumu değişkenlerine göre farklılaştığı, buna karşılık katılımcıların sosyal uyum düzeylerinin cinsiyet, yaş grubu, sosyo-ekonomik düzey, daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti almış olma, herhangi bir işte çalışma durumu, online oyunlarda tanışılan bireyler ile dışarıda görüşme durumu, online oyunlarda ya da günlük hayatta tanınan bireyler ile kolay iletişim kurabilme durumu değişkenlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerde dijital oyun bağımlılık düzeyinin orta seviyede olduğu bulunmuştur. Demografik faktörlere göre ele alındığı zaman katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yaş grubu, anne ve babanın hayatta olma durumu, herhangi bir işte çalışma durumu, günlük dijital oyun oynama süresi, dijital oyun dışı aktivitelere katılma durumu, dijital oyun dışında arkadaş çevresi ile bulunma durumu, arkadaş edinmede güçlük çekme durumu, online oyun ve sosyal hayattaki arkadaş çevresi ile kolay iletişim kurabilme düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, buna karşılık dijital oyun bağımlılık düzeyinin cinsiyet, eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey, daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti alma durumu, dijital oyunlarda tanışılan kişiler ile dışarıda buluşma durumu değişkenlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, aleksitimi ile sosyal uyum arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu, dijital oyun bağımlılığı ile sosyal uyum arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu,

buna karşılık aleksitimi düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada ulaşılan bu sonuçların literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür.

6.2. Öneriler

Araştırmada ulaşılan bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

Dijital oyunlar farklı içeriklere sahip olduğu için kullanıcıların psikolojik ve sosyal yapılarını da farklı biçimde etkileyebilmektedir. Bu noktada dijital oyun oynayan bireylerde oynadıkları oyun türlerine göre aleksitimi ve sosyal uyum düzeyi ilişkisinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

Daha büyük örneklem grupları üzerinde benzer çalışmalar yapılabilir. Böylece dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik olarak daha geniş kapsamlı bulgulara ulaşılabilir.

Dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal uyum düzeyinin farklı psikolojik olgular (yalnızlık, depresyon, stres, algılanan sosyal destek, algılanan ebeveyn tutumu, travma yaşama durumu, sosyal görünüş kaygısı vb.) ile ilişkisinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

Dijital oyunlar genellikle ergenler ve gençler arasında yaygın olarak oynanmaktadır. Bağımlılık düzeyinde oyun oynanması durumunda birey zamanının büyük bir bölümünü oyun başında geçirdiği için sadece sosyal hayatta değil, akademik anlamda da sorunlar yaşayabilmektedir. Bu kapsamda özellikle ergenlerde ve gençlerde dijital oyun bağımlılığı ile akademik başarı düzeyi arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

Dijital oyun bağımlılığı özellikle ergenler ve gençler üzerinde ciddi psikolojik, sosyal ve akademik problemlere zemin hazırladığı için ergenlerde ve gençlerde dijital oyun bağımlılığını en aza indirmeye yönelik uygulamalar yapılabilir. Bu kapsamda okullarda dijital oyunların bağımlılık düzeyinde oynanmasının zararları hakkında seminerler ve eğitimler verilebilir. Bunun yanında kitle iletişim araçları vasıtasıyla kamu spotları hazırlanarak ergenlerin ve gençlerin dijital oyun bağımlılığı konusundaki farkındalıklarını arttırmaya yönelik çalışmalar yürütülebilir.

Dijital oyun bağımlılığı son yıllarda ergenler ve gençlerin yanında yetişkin bireyler tarafından da yaygın olarak kullanılmaktadır. Bilindiği gibi aile ortamı içerisinde çocuklar

anne ve babalarını rol model olarak davranışlarını biçimlendirmektedir. Bu noktada anne ve babaların dijital oyun oynamalarının çocuklarında da dijital oyun bağımlılığına zemin hazırlaması muhtemel bir durumdur. Literatürde bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde ise anne ve babaların dijital oyun oynamalarının çocuklarda oyun bağımlılığı ile ilişkisinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu noktada ebeveynlerde dijital oyun oynama düzeyi ile çocuklarda dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

Yapılan bu araştırmada dijital oyun bağımlılığı ve aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüş, literatürde yer alan çalışma bulgularının da bu sonucu desteklediği belirlenmiştir. Ancak aleksitiminin dijital oyun bağımlılığının temel nedeni olup olmadığına ilişkin yeterli bulgu bulunmamaktadır. Benzer şekilde dijital oyun bağımlılığının da zamanla aleksitimik belirtilere neden olduğuna dair çalışmalar sınırlıdır. Bu noktada dijital oyun bağımlılarında aleksitimin belirtilerin zaman içerisinde artış gösterip göstermediğinin belirlenmesine yönelik boylamsal çalışmalar yapılabilir.

Dijital oyun bağımlılığı ve aleksitimi düzeyi geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçekler ile belirlense de uygulamada bireyin dijital oyun bağımlısı olma düzeyini ve aleksitimik belirtiler sergileme durumunu net olarak açıklamamaktadır. Bu noktada dijital oyun bağımlılığı ve aleksitimi ilişkisini belirlemek amacıyla gözleme dayalı araştırmalar yapılabilir. Özellikle ebeveyn görüşlerine göre çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ve aleksitimi ilişkisini belirlemeye yönelik nitel ve nicel çalışmalar yürütülebilir.

Dijital oyun bağımlılığı ve aleksitimi düzeyi bireyin sosyal uyumunu olumsuz yönde etkilerken, sosyal uyumu oluşturan bileşenler üzerindeki etkilerine yönelik çalışmalara da gereksinim duyulmaktadır. Özellikle sosyal uyum ile yakından ilişkili olan iletişim becerileri, kişilerarası çatışma çözme biçimleri, sosyal görünüş kaygısı, şiddet ve saldırganlık eğilimi gibi davranışlar üzerinde aleksitimi ve dijital oyun bağımlılığının etkilerini incelemeye yönelik araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akkaş, İ. (2020). Küresel bir sorun alanı olarak dijital oyun bağımlılığı üzerine çalışma: Erzincan İli Örneği. *Modern Leisure Studies*, 2(1): 11-23.
- Akkaya, C., Sarandöl, A., Danacı, A. E., Sivrioğlu, E. Y., Kaya, E., ve Kirli, S. (2008). Sosyal uyum kendini değerlendirme ölçeği (SUKDÖ) Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 292-299.
- Aksel, N. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Aksel, N., ve Sarı, E. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, öz denetimi ve sosyal eğilimleri. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 436-444.
- Aksoy, M., ve Çoban, G. İ. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 14(1), 45-51.
- Aktaş, B. ve Bostancı-Daştan, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2): 129-138.

- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altun, M., ve Atasoy, M. (2018). Investigation of digital game addiction of children between 9-11 age groups: kirşehir sample. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(33), 1740-1757.
- Ameri, F., Bayat, B., and Zohreh, K. (2014). Comparison of early maladaptive schemas and defense styles in asthmatic, alexithymic and normal subjects. *Research Papers*, 2(1): 51-57.
- American Psychiatric Association, (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Ankara Kalkınma Ajansı (2021). *Dijital oyun sektörü raporu*. Ankara.
- Arcan, K. ve Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77): 46-56.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: Öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(30): 27-43.
- Arslan, F. (2000). 1-3 yaş dönemindeki çocuğun oyun ve oyuncak özelliklerinin gelişim kuramları ile açıklanması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 4(2): 40-43.
- Atak, F. (2020). *10-14 yaş arasındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Attepe, S. (2010). Anne baba kaybının çocuklar üzerindeki etkileri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 11 (6), 23-28.
- Avcı, Ö. (2021). *Bariatrik cerrahi adayı obezite hastalarında yeme bağımlılığının aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Haydarpaşa Numune Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul.

- Aydemir, N. (2020). *Dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık eğilimi ve sosyalleşme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Aydın, B. ve Sarı, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.
- Aydoğdu, F. (2018). Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(31), 1-18.
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., and Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(9), 1-18.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., and Parker, J. D. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 33-40.
- Bahrainian, S. A., Alizadeh, K. H., Raeesoon, M. R., Gorji, O. H. and Khazae, A. (2014). Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal of preventive medicine and hygiene*, 55(3): 86.
- Baker, R. and Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal Of Counseling Psychology*, 33: 31-38.
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61: 226-241.
- Baş, M. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ve davranışsal bulgular arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atlas International Referred Journal On Social Sciences*, 4(9): 492-498.

- Başal, H. A. (2007). Geçmiş yıllarda Türkiye'de çocuklar tarafından oynanan çocuk oyunları. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2): 243-266.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3): 213-219.
- Bayraktutan, M. (2014). *Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda empati becerisi, aleksitimi, depresyon, anksiyete düzeyleri ile sempatik deri yanıtı ilişkisi ve tıbbi tedavinin etkileri*. Uzmanlık Tezi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli.
- Bayram, S. B. ve Gündoğmuş, G. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (54): 307-318.
- Baysan, Ç., Eş, A. Ç., ve Tezer, M. (2019). Ergenlerin dijital oyun bağımlılığının okulda öznel iyi oluş açısından incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20: 17-20.
- Beyazkürk, D., Anliak, Ş., ve Dinçer, F. Ç. (2007). Çocuklukta akran ilişkileri ve arkadaşlık. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26: 13-26.
- Bosc, M., Dubini, A., and Polin, V. (1997). Development and validation of a social functioning scale, the Social Adaptation Self-evaluation Scale. *European Neuropsychopharmacology*, 7(1), 57-70.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. 1. Baskı. İstanbul: *Kaknüs Yayınları*.
- Burgess, C. and Simpson, G. B. (1988). Cerebral hemispheric mechanisms in the retrieval of ambiguous word meanings. *Brain and Language*, 33(1): 86-103.
- Büyükşahin-Çevik, G. ve Atıcı, M. (2008). Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 17(2): 35-50.
- Chia, D. X., Ng, C. W., Kandasami, G., Seow, M. Y., Choo, C. C., Chew, P. K. and Zhang, M. W. (2020). Prevalence of internet addiction and gaming disorders in Southeast Asia: a meta-analysis. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 17(7), 2582.
- Çakır, H. (2013). Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin yaklaşımı ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2): 138-150.

- Çelebi, E. (2020). Oyun bağımlılığının sosyalleşme sürecine yönelik motivasyon üzerindeki rolü. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(1): 643-668.
- Çelik, S., ve Ulusoy, B. (2019). Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin sosyal yaşamına etkisi. *The Journal of Social Science*, 3(5): 46-60.
- Çetintaş, D. (2020). *Yetişkinlik dönemi oyun bağımlılığının yalnızlık algısı, sosyal destek, öfke kontrolü ve zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- D Griffiths, M., J Kuss, D., and L King, D. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4): 308-318.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H. and Yildirim, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4): 272-278.
- De Rick, A. and Vanheule, S. (2006). The relationship between perceived parenting, adult attachment style and alexithymia in alcoholic inpatients. *Addictive Behaviors*, 31(7): 1265-1270.
- Demirbaş, K. (2015). Dijital oyunlara "oyun türü" yaklaşımlarının sorunları: "platform oyunları" türü örneği. *Selçuk İletişim*, 9(1): 363-387.
- Demirbaş, Y. (2019). Dijital oyun araştırmalarında biçimsel analiz ve oyun türleri: hayatta kalma oyunları türü. *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi*, (12): 15-32.
- Demirtaş-Madran, H. A. ve Ferligül Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15(2): 99-109.
- Deniz, G. (2021). *Ankara il merkezinde bulunan ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve anne baba tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dikmen, E. Ş. (2019). 1980-2017 Yılları arasında dijital oyun endüstrisinin gelişimi ve oluşturulan yapay yaşam döngüleri. *Selçuk İletişim*, 12(1): 294-311.

- Dilek, C. (2010). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan-Keskin, A. (2019). *Oyun bağımlılığı müdahale programının ergenlerin oyun bağımlılığı ve oyun motivasyonu ile duygusal davranışsal sorunlarına ve annelerinin düşüncelerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dong, H., Wang, M., Zheng, H., Zhang, J. and Dong, G. H. (2021). The functional connectivity between the prefrontal cortex and supplementary motor area moderates the relationship between internet gaming disorder and loneliness. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 108: 110154.
- Dönmez-Usta, N., ve Güntepe, E. T. (2019). Dijital oyun tasarlamının öğrenmeye etkisi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18): 1213-1232.
- Duman, T. (2019). Toplumsal uyum için eğitimin önemi: Türkiye'deki Suriyeliler örneği. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (41), 343-368.
- Durak-Batıgün, A. ve Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3): 105-114.
- Dursun, A., ve Eraslan-Çapan, B. (2018). Digital game addiction and psychological needs for teenagers. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 19(2), 128-140.
- Ekinci, N. E., Ustun, U. D., ve Ozer, O. (2016). An Investigation of the Relationship between Digital Game Addiction, Gender and Regular Sport Participation. *Online Submission*, 7(2): 298-303.
- Ekinci, N. E., Yalçın, I., ve Ayhan, C. (2019). Analysis of loneliness levels and digital game addiction of middle school students according to various variables. *World Journal of Education*, 9(1): 20-27.
- Eminoğlu, M. (2018). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bayburt.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi?. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25.

- Erden, D. (2005). Farklı yetiştirme koşullarının aleksitimi, depresyon ve psikiyatrik belirtilerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8(2): 60-66.
- Erdoğan, S. (2010, November). *Erken çocukluk döneminde televizyonun sosyal gelişime ve değerler eğitime etkisi*. In International Conference on New Trends in Education and Their Implications (pp. 764-767).
- Eren, H. K. and Örsal, Ö. (2018). Computer game addiction and loneliness in children. *Iranian Journal of Public Health*, 47(10): 1504.
- Erkul, A., ve Koca, M. (2016). Yoksul yardımlarını yoksulluk ve sosyal dışlanma bağlamında yeniden düşünmek. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 6(3): 615-628.
- Erözkan, A. (2004). lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2): 1-21.
- Eskasasanda, I. D. P. (2017). Causes and effects of online video game playing among junior-senior high school students in malang east java. *Komunitas: International Journal of Indonesian Society and Culture*, 9(2), 191-202.
- Evren, C., Durkaya, M., Çelik, R., Dalbudak, E., Çakmak, D. ve Flannery, B. (2009). Yatarak tedavi gören erkek alkol bağımlısı hastalarda alkol aşermesinin aleksitimi ve dissosiyasyon ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(3): 165.
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topcu, M., Kutlu, N. (2019). Relationship of internet gaming disorder severity with symptoms of anxiety, depression, alexithymia, and aggression among university students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(3), 227.
- Eyüpoğlu, H. B. (2018). *Erken dönem yaşantılar, aleksitimi ve bedenselleştirme arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gil, F. P., Weigl, M., Wessels, T., Irnich, D., Baumüller, E. and Winkelmann, A. (2008). Parental bonding and alexithymia in adults with fibromyalgia. *Psychosomatics*, 49(2): 115-122.
- Gökşen, C. (2014). Oyunların çocukların gelişimine katkıları ve Gaziantep çocuk oyunları. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 52: 229-259.

- Göldağ, B. (2019). Dijital oyunlar: olumlu ve olumsuz etkileri. *III. Uluslararası Battalgazi Bilimsel Çalışmalar Kongresi Tam Metin Kitabı*. 21-23 Eylül Malatya.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., and Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(1): 81-91.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., and Griffiths, M. D. (2006). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression?. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 290-292.
- Gülay, H., ve Önder, A. (2011). Annelerin tutumlarına göre 5-6 yaş çocuklarının sosyal-duygusal uyum düzeyleri. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 86-104.
- Gülbetekin, E., Güven, E., ve Tuncel, O. (2021). Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2): 148-160.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., and Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 19(3), 214-220.
- Gürsoy, A.B. (2020). *Lise öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ve aleksitimi ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Güvendi, B., Tekkurşun-Demir, G., ve Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1194-1217.
- Hazar, Z. ve Ekici, F. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Zorbalık Bilişleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1): 1-15.
- Hazar, Z., Tekkurşun-Demir, G., ve Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4): 179-190.
- Hazar, Z., ve Hazar, M. (2018). Effect of games including physical activity on digital game addiction of 11-14 age group middle-school students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(11), 243-253.

- Işık, M. (2007). *Anasınıfına devam eden beş-altı yaş çocuklarına sosyal uyum ve beceri ölçeğinin uyarlanması ve uygulanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İşçi, T. G. ve Yeşiltaş, E. (2020). Sosyal bilgiler öğretiminde dijital oyun geliştirme yazılımı kullanımı ve sosyal bilgiler öğretmen adaylarının buna ilişkin görüşleri. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(2): 159-183.
- Joukamaa, M., Taanila, A., Miettunen, J., Karvonen, J. T., Koskinen, M., and Veijola, J. (2007). Epidemiology of alexithymia among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, 63(4), 373-376.
- Kabasakal, Z. ve Çelik, N. (2010). The effects of social skills' training on elementary school students' social adjustment. *Ilkogretim Online*, 9(1): 203-212.
- Kahramanol, B. ve Dağ, İ. (2016). Psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31: 30-39.
- Karagöl, A., Özçürümez, G., Taşkıntuna, N., ve Nar, A. (2014). Beden kitle indeksinin depresyon ve aleksitimi ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(3): 207-213.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1): 27-49.
- Kaşıkcı, C. H. (2020). *Şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile öfke ifade ediş tarzı arasındaki ilişkide dürtüsellik ve aleksitiminin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kerman, B. (2021). *18-24 Yaş arası bireylerde aleksitimi ve duygusal zekanın sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kestane, M. (2019). *Dijital oyun bağımlılığının ilköğretim ikinci kademe çağındaki öğrencilerin akademik başarısı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, C. (2021). *Lise öğrencilerinin internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık, bencillik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki*. Malatya Örneği. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

- Kılıç, M. A. (2020). *15-18 yaş arası okul sporlarına katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Kırık, A. M. (2013). Televizyonun gelişim çağı çocukları üzerindeki olumsuz etkileri ve ebeveynlerin kontrol sorunu. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(4): 189-198.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 35(1): 183-212.
- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19): 15-24.
- Konal Korkmaz, E., Telli, S., Kadioglu, H., ve Karaca, S. Hemşirelerde aleksitimi ve aleksitiminin tükenmişlik, öfke ve somatizasyon ile ilişkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(4), 284-291.
- Kowert, R., Domahidi, E., Festl, R. and Quandt, T. (2014). Social gaming, lonely life? The impact of digital game play on adolescents' social circles. *Computers in Human Behavior*, 36, 385-390.
- Koyuncu, Ö. (2015). *Ebeveyn kaybı yaşayan kişilerde psikolojik esneklik tepkisinin psikososyal belirleyicileri: Kaybın koşulları, kişinin kendine, dünyaya, geleceğe yönelik algısı, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejileri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köseliören, M. (2017). *İnternet, online oyun ve bağımlılık*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kuss, D. J., and Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22.
- Kuyucu, E. (2018). *Çocuk ve ergenlerdeki aleksitimik özellikler ile kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Labana, R. V., Hadjisaid, J. L., Imperial, A. R., Jumawid, K. E., Lupague, M. J. M., and Malicdem, D. C. (2020). Online game addiction and the level of depression among adolescents in Manila, Philippines. *Central Asian Journal of Global Health*, 9(1).
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, 43(5): 1185-1197.
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., and Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 237-243.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., and Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1): 77-95.
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., and Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190-203.
- Lo, S. K., Wang, C. C., and Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 15-20.
- Lumley, M. A., and Sielky, K. (2000). Alexithymia, gender, and hemispheric functioning. *Comprehensive Psychiatry*, 41(5), 352-359.
- Marufoğlu, S. ve Kutlutürk, S. (2020). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2): 114-122.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., and Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36(3): 499-507.
- Morales, S. C., Lorenzo, A. F., and de la Rosa, F. L. C. (2016). Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), 1-18.
- Moriguchi, Y., Maeda, M., Igarashi, T., Ishikawa, T., Shoji, M., Kubo, C., and Komaki, G. (2007). Age and gender effect on alexithymia in large, Japanese community and clinical samples: a cross-validation study of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Biopsychosocial Medicine*, 1(1), 1-15.

- Moriguchi, Y., Ohnishi, T., Lane, R. D., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., and Komaki, G. (2006). Impaired self-awareness and theory of mind: an fMRI study of mentalizing in alexithymia. *Neuroimage*, 32(3): 1472-1482.
- Motan, İ. ve Gençöz, T. (2007). aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkileri. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 18(4): 333-343.
- Mueller, J. and Buehner, M. (2006). Two facets of non-expression of emotions: Relationship between dimensions of alexithymia and the repressive coping style. *Personality and Individual Differences*, 41(7): 1337-1347.
- Mustafaoğlu, R., ve Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Müller, J., Bühner, M., Ziegler, M. and Şahin, L. (2008). Are alexithymia, ambivalence over emotional expression, and social insecurity overlapping constructs?. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(3): 319-325.
- Nurullayeva, N. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve üstbilişsel sorun arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ogelman, H. G., Önder, A., Seçer, Z., ve Erten, H. (2013). Anne tutumlarının 5-6 yaş çocuklarının sosyal becerilerini ve okula uyumlarının yordayıcı etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (29), 143-152.
- Özbek, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık düzeyleri açısından değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgür, H. (2019). Online game addiction among Turkish adolescents: The effect of internet parenting style. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(1), 47-68.
- Özgüven, İ. E. (1992). *Hacettepe Kişilik Envanteri El Kitabı*. Ankara: İkinci Revizyon.
- Öztürk-Eyimaya, A., Uğur, S., Sezer, T. A. ve Tezel, A. (2020). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının uyku ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 7(2): 83-91.

- Partovi, T. and Razavi, M. R. (2019). The effect of game-based learning on academic achievement motivation of elementary school students. *Learning and Motivation*, 68: 101592.
- Pehlivan, S. (2017). *Lise öğrencilerinin sosyal uyum becerileri ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pepe, K. ve Kazan-Kırçık, Ş. (2005). *Burdur ili belediye sınırları içindeki çocuk oyun alanları ve parklarının donanım çeşitliliğinin araştırılması*. I. Burdur Sempozyumu, 16-19 Kasım 2005, Burdur. Burdur Sempozyumu, Burdur.
- Ruiz, S. K., Harris, S. J., Martinez, P., Gold, P. M. and Klimes-Dougan, B. (2018). Young adult's attachment style as a partial mediator between maternal functioning and young adult offsprings' functioning. *Journal of Affective Disorders*, 232: 393-399.
- Saariaho, A. S., Saariaho, T. H., Mattila, A. K., Karukivi, M. and Joukamaa, M. I. (2015). Alexithymia and Early Maladaptive Schemas in chronic pain patients. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(4): 428-437.
- Sağlam, E. (2016). *Evlilik uyumunu etkileyen faktörler: Bağlanma stilleri ve aleksitimik özellikleri*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Saprudin, S., Liliyasi, L., Setiawan, A. and Prihatmanto, A. (2019). The effectiveness of using digital game towards students' academic achievement in small and large classes: A comparative research. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 18(12): 196-210.
- Satır, Y. (2016). Büyüme için sosyal uyum. *Türkiye Ekonomi Politikaları Araştırma Vakfı*, 1-11.
- Sevindi, T., ve Kumcagız, H. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4): 1335-1343.
- Solak, M. Ş. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu tutumları ile saldırganlık ve yalnızlık eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M. ve Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3(4): 235-241.
- Stasiewicz, P. R., Bradizza, C. M., Gudleski, G. D., Coffey, S. F., Schlauch, R. C., Bailey, S. T., and Gulliver, S. B. (2012). The relationship of alexithymia to emotional dysregulation within an alcohol dependent treatment sample. *Addictive Behaviors*, 37(4): 469-476.
- Suak, S. (2019). *Lisede okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi karakter özelliği ve gözlerden zihin okuma becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, D. ve Kahraman, Ö. G. (2021). Okul dönemi çocuklarının bilgisayar oyun bağımlılığı ile davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230): 13-28.
- Şahin, F. (2018). *İnternet kullanımı ve bilgisayar oyun bağımlılığının üstün zekalı ve yetenekli çocukların okul sosyal davranışlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç. ve Tosun, A. (2014). Aleksitimi: tedavi girişimleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(1): 22-31.
- Şeker, A. Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şenkal, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve bağlanma biçiminin depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şimşek-Arslan, B., ve Buldukoğlu, K. (2019). Yasın aile üzerine etkilerini azaltmak için uygulanan yas destek programları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 402-417.
- Taieb, O., Corcos, M., Loas, G., Speranza, M., Guilbaud, O., Perez-Diaz, F. and Jeammet, P. (2002). Alexithymia and alcohol dependence. *In Annales De Medecine Interne*, 153(3): 51-60.

- Talan, T. ve Kalıncara, Y. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama eğilimlerinin ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Malatya İli Örneği. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 9(1): 1-13.
- Tanrıverdi, H. ve Erarslan, N. (2015). Okul öncesi çocukların sosyal uyum ve beceri düzeyleri ile değer kazanımları arasındaki ilişki. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(9): 9-23.
- Taş, İ. ev Sevinç, H. (2019). Çocuklarda aleksitimi, bilgisayar oyun bağımlılığı ve empatik eğilim arasındaki ilişki: bir yapısal eşitlik modellemesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(3): 271-288.
- Taş, İ. ve Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 22(1): 83-92.
- Tatar, A., ve Çamkerten, S. (2019). Klinik olmayan örneklemde aleksitiminin yordayıcısı olarak duygu odaklı yapılar ve benlik saygısı. *Kriz Dergisi*, 27(3), 141-157.
- Teng, Z., Li, Y. and Liu, Y. (2014). Online gaming, internet addiction, and aggression in Chinese male students: The mediating role of low self-control. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2): 89.
- Tepeli-Temiz, Z. (2018). Bir sınıflandırma çalışması: aleksitimik belirtiler ve bağlanma örüntüleri. *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 3(5): 21-42.
- Terzi, Ş., ve Çankaya, Z. C. (2009). The predictive power of attachment styles on subjective well being and coping with stress of university students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31): 1-11.
- Thorberg, F. A., Young, R. M., Sullivan, K. A. and Lyvers, M. (2009). Alexithymia and alcohol use disorders: A critical review. *Addictive Behaviors*, 34(3): 237-245.
- Toker, S. and Baturay, M. H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55: 668-679.
- Topçu, E., ve Büyükbeşe, T. (2020). Göç bağlamında toplumsal uyum göstergeleri. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(1), 23-34.

- Torun, F., Akçay, A., ve Coklar, A. N. (2015). Analyzing of computer games effects on social life and academic behavior of the secondary school students. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 3: 25-35.
- Tunçel, E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şema alanları ve aleksitimi ilişkisinde prefrontal işlevlerin, empatinin ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Turner, P. E., Johnston, E., Kebritchi, M., Evans, S. and Heflich, D. A. (2018). Influence of online computer games on the academic achievement of nontraditional undergraduate students. *Cogent Education*, 5(1): 1437671.
- Türkan, E.E. (2009). *Balıkesir Kenti Çocuk Oyun Alanlarının İrdelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uysal, A., ve Balkan, İ. K. (2015). Sosyal beceri eğitimi alan ve almayan okul öncesi çocukların, sosyal beceri ve benlik kavramı düzeyleri açısından karşılaştırılması. *Psikoloji Çalışmaları*, 35(1), 27-56.
- Uzal, G., Yavuz, M., Akdeniz, B., Çalli, S. ve Bolat, N. (2018). İstanbul ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinde aleksitimi karakter özellikleri ile üst biliş özellikleri ve ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(5): 478-484.
- Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7(4): 215-222.
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., and Ayas, T. (2014). Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality. *Sage Open*, 4(1), 1-17.
- Wallenius, M. and Punamäki, R. L. (2008). Digital game violence and direct aggression in adolescence: A longitudinal study of the roles of sex, age, and parent-child communication. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(4), 286-294.
- Wearden, A. J., Lamberton, N., Crook, N. and Walsh, V. (2005). Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting: An extension to the four category model of attachment. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(3); 279-288.
- Wright, J. (2011). The effects of video game play on academic performance. *Modern Psychological Studies*, 17(1), 6.

- Yalçın, Ö. (2018). *Sosyokültürel Uyum Ölçeği (SCAS-R)'nin Gaziantep/Türkiye'de yaşayan Suriyeli göçmenler örneğinde Arapça'ya uyarlama, güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yalçın, S. B. ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 3(4): 36-82.
- Yalçın-Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2): 128-137.
- Yalçın-Irmak, A., ve Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 10-18.
- Yavaş, Ö. (2017). *Doğa ve macera rekreasyonu katılımcılarının baskın beyin alanları, aleksitimi ve risk alma*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Yavuz, M., Guliyeva, S., Tetik, G., Gürbaş, C. ve Kadak, M. T. (2018, July). *Ergenlik Döneminde Somatizasyon Belirtileri, Gözlerden Zihin Okuma Becerisi ve Aleksitimi Arasındaki İlişki*. In Yeni Symposium, www.yenisymposium.com erişim tarihi: 09-07.2021.
- Yavuz, M., Kır, S., Özen, E., Gündüz, M., Akdeniz, B., ve Kadak, M. T. (2018). Examination of the associations between digital game addiction, abilities of reading mind in the eyes and alexithymia: An adolescent sample from Ordu province. In *Yeni Symposium*, 56(4), 2-6.
- Yavuz, M., Nurullayeva, N., Arslanogdu, S., Cimendag, A., Gunduz, M. and Yavuz, B. G. (2019). The relationships between the digital game addiction, alexithymia and metacognitive problems in adolescents. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 22: 254-259.

- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6): 772-775.
- Yeşilay (2017). *Teknolojiye Bağımlı Yaşama!*. İstanbul: TBM Alan Kitaplığı Dizisi.
- Yıldırım, M., ve Başdaş, Ö. (2021). Dİgital Game Addiction, Social Anxiety And Alexithymia In Adolescents. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2): 414-429
- Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma teorisi ve bağlanma bozukluklarına genel bir bakış. *Anadolu Kliniği*, 22(1): 66-72.
- Yılmaz, E. (2019). *2012-2017 Döneminde Madde Bağımlılığı ile Mücadele Politikalarının Süreç Analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, E., Yel, S., and Griffiths, M. D. (2018). The impact of heavy (excessive) video gaming students on peers and teachers in the school environment: A qualitative study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 147-161.
- Yılmaz, R. ve Karaoğlan Yılmaz, F. G. (2018). *Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile yalnızlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. I. Uluslararası Eğitimde ve Kültürde Akademik Çalışmalara Sempozyumu, 13-15 Eylül 2018, Mersin.
- Yiğit, E., ve Günüş, S. (2020). Çocukların dijital oyun bağımlılığına göre aile profillerinin belirlenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1): 144-174.
- Yurt, E. (2006). *Şizofreni hastalarında aleksitimi; negatif belirtiler, ilaç yan etkileri, depresyon ve içgörü ile ilişkisi*. Uzmanlık Tezi. Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Yücel, G. ve Şan, Ş. (2018). Dijital oyunlarda bağımlılık ve şiddet: Blue Whale oyunu üzerinde bir inceleme. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9(32): 87-100.

Yüksel, B. Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak aleksitimi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK-1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız ()

3. Eğitim durumunuz :

a) İlkokul ()

- b) Ortaokul ()
- c) Lise ()
- d) Üniversite ()
- e) Yüksek Lisans / Doktora ()

Ek-2 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki soruları **son 6 ay içinde** hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

1. Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
2. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?

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

3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığınız oldu mu?

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

EK-3 SOSYAL UYUM KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki soruları **su anki fikrinize** göre cevaplamanız istenmektedir. Lütfen tüm soruları cevaplayınız ve her soru için bir cevabı işaretleyiniz. Teşekkür ederiz.

Bir işiniz var mı? Evet Hayır

Cevabınız Evet ise:

1. İşinize ilginiz nasıl?

() Çok () Orta () Az () Hiç yok

Cevabınız Hayır ise:

2. Ev işlerine ilginiz nasıl?

() Çok () Orta () Az () Hiç yok

3. İşinizi ya da ev işlerini yaparken:

- Çok zevk alıyorum Orta düzeyde zevk alıyorum
 Az zevk alıyorum Hiç zevk almıyorum

EK-4 TAÖ-20 Toronto Aleksitimi Ölçeği


Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.


Hiçbir zaman (1), , Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman

1- Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2- Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3- Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyumlar oluyor.	1	2	3	4	5

ÖLÇEK İZİNLERİ

 Aylin Yalçın Irmak <aylenn_ylcinn@hotmail.com>
30.11.2019 Cmt 14:39
Kime: Siz

 DOBÖ.doc
27 KB


Merhaba,


ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyar, çalışmanızda kolaylıklar dilerim


Dr. Öğretim Üyesi Aylin YALÇIN IRMAK


Namık Kemal Üniversitesi
Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü

...

 SK Samet Kose <sametskose@gmail.com>
29.11.2019 Cum 22:53
Kime: Siz

 TAS-20_TurkishVersion.pdf
266 KB

 Kose_2009_BCP_TAS20.pdf
91 KB


 Kose_TAS-20_Normative...
187 KB


3 ek (544 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet


Merhaba Sevgili Yunus Emre,

Elbette, tezinde Turke TAS-20'ni kullanmanız beni sevindirir. TAS-20 ölçeğini, validation çalışması makalesini ve Türk toplumu normatif değerleri tablosunu ekte gönderiyorum. Deniz Ergun Hocama bahusus selamlarımı ilet lutfen

İctenlikle,
Samet Kose, MD, PhD
Franklin, Tennessee

 CA CENGİZ AKKAYA <cakkaya@uludag.edu.tr>
2.12.2019 Pzt 11:04
Kime: Siz

 SON HALİ.pdf
221 KB

 SUKDÖ.doc
48 KB

2 ek (269 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

ektedir, kolay gelsin

...

ÖZGEÇMİŞ

Psikolog Yunus Emre Çıplak, Hatay'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Hatay'da tamamladıktan sonra lisans eğitimini Girne Amerikan Üniversitesi İngilizce Psikoloji

Bölümünü bitirdi. Lisans eğitimi süresince çeşitli eğitim ve seminerlere katıldı. Lisans eğitimi stajını Hatay Devlet Hastanesinde tamamladı.

Klinik psikoloji yüksek lisans eğitimine Yakın Doğu Üniversitesi'nde devam etmektedir. Yüksek lisans stajını Yakın Doğu Üniversite Hastanesinde tamamladı. Şuan da süpervizyon ve intervizyon eşliğinde danışan görmeye devam etmektedir.

İNTİHAL ORANI

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ SOSYAL UYUM VE ALEKSİTİMİ İLE İLİŞKİSİ-YUNUS EMRE ÇIPLAK

ORJİNALLİK RAPORU

% 14	% 14	% 2	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr	İnternet Kaynağı	%4
2	acikerisim.karabuk.edu.tr:8080	İnternet Kaynağı	%1
3	tez.sdu.edu.tr	İnternet Kaynağı	%1
4	www.gecekitapligi.com	İnternet Kaynağı	%1
5	www.slideshare.net	İnternet Kaynağı	%1
6	dergipark.org.tr	İnternet Kaynağı	%1
7	hdl.handle.net	İnternet Kaynağı	%1
8	www.j-humansciences.com	İnternet Kaynağı	<%1
9	docplayer.biz.tr	İnternet Kaynağı	<%1

ETİK KURUL ONAY FORMU

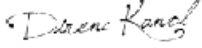
01.04.2020

Sayın Yunus Emre Çıplak

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2020/672 proje numaralı ve "Dijital Oyun Bağlılığının Sosyal Uyum ve Aleksitimi ile İlişkisi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formumuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.