



**OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ
DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Tuğba ÖZÇELİK
Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Doç. Dr. Mehmet Enes SAĞAR
Mayıs, 2025
Afyonkarahisar

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ DİJİTAL
OYUN BAĞIMLILIĞI İLE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hazırlayan
Tuğba ÖZÇELİK

Danışman
Doç. Dr. Mehmet Enes SAĞAR

AFYONKARAHİSAR 2025

ETİK VE BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Dijital Oyun Bağımlılığı ile Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15/05/2025

İmza

Tuğba ÖZÇELİK

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ENSTİTÜ ONAYI

Öğrencinin	Adı- Soyadı	Tuğba Özçelik
	Numarası	2200698009
	Anabilim Dalı	Temel Eğitim
	Programı	Okul Öncesi Eğitimi
	Program Düzeyi	☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐ Sanatta Yeterlik
Tezin Başlığı	Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Dijital Oyun Bağımlılığı ile Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Tez Savunma Sınav Tarihi	15.05.2025	
Tez Savunma Sınav Saati	14.30	

Yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez, Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek ☒oy birliği – ☐oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hacı İbrahim DELİCE
MÜDÜR

Bu tez, Enstitü Müdürlüğünce kontrol edilerek, elektronik imza kullanılarak onaylanmıştır.

ÖZET

OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tuğba ÖZÇELİK

AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI

Mayıs, 2025

Danışman: Doç. Dr. Mehmet Enes SAĞAR

Bu araştırma, okul öncesi öğretmen adaylarının, dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2023-2024 eğitim öğretim yılında eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan 258'i kadın (%82.4), 55'i (%17.6) erkek olmak üzere toplam 313 okul öncesi öğretmen adayı oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, "Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği", "Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği" ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verilerin analizinde Kolmogorov Smirnov Testi, Spearman Korelasyon Analizi, Basit Doğrusal Regresyon Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis Testi olmak üzere altı farklı istatistiksel analiz kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 versiyonunda analiz edilmiş olup anlamlılık düzeyi 0,05 olarak ele alınmıştır. Bu araştırma sonucunda; okul öncesi öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerilerinin orta düzeyde; dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin ise düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Demografik veriler incelendiğinde, erkek okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyleri kadın okul öncesi öğretmen adaylarına göre daha fazla olmakla birlikte bu fark anlamlı değildir. Sınıf seviyelerine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinde ise anlamlı farklılıklar elde edilmiş olup özellikle birinci sınıf okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeylerinin diğer sınıf seviyelerine göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Genel not ortalamalarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Anne baba tutumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinde anlamlı fark görülmüş olup demokratik anne baba tutumuna sahip olan öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gelir durumu, kişilik tipi ve dijital oyunlara ayrılan süre açısından bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Okul öncesi öğretmen adaylarının en çok tercih ettiği dijital oyun türlerinin aksiyon ve bulmaca-zekâ oyunlarının olduğu ve büyük çoğunluğunun günde 0-6 saat arasında dijital oyun oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme becerileri demografik açıdan incelendiğinde erkek okul öncesi öğretmen adaylarının kadın okul öncesi öğretmen adaylarına göre daha yüksek becerilere sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Sınıf seviyelerine göre duygu düzenleme becerilerinde anlamlı farklılıklar bulunmakla birlikte bulunan bu fark birinci sınıf okul öncesi öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu sonucudur. Gelir durumu

ve oynadıkları dijital oyun türlerine göre duygu düzenleme becerilerinde anlamlı fark görülmezken anne baba tutumları ve genel not ortalamalarına göre anlamlı farklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dijital oyun, duygu düzenleme, bağımlılık, okul öncesi öğretmen adayları.



ABSTRACT

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND EMOTION REGULATION SKILLS OF PRESCHOOL TEACHER CANDIDATES

Tuğba ÖZÇELİK

**AFYON KOCATEPE UNIVERSITY
INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF PRESCHOOL EDUCATION**

May, 2025

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Mehmet Enes SAĞAR

This study was conducted to examine the relationship between preschool teacher candidates' digital game addiction and emotion regulation skills in terms of various variables. The study group consisted of a total of 313 preschool teacher candidates enrolled in the faculty of education during the 2023-2024 academic year. Of these candidates, 258 were female (82.4%) and 55 were male (17.6%). As data collection tools, "Digital Game Addiction Scale for University Students", "Emotion Regulation Skills Scale" and a personal information form prepared by the researcher were used. In the research, relational screening model, which is one of the quantitative research methods, was used. In the analysis of the data of the research, six different statistical analyzes were used: Kolmogorov Smirnov Test, Spearman Correlation Analysis, Simple Linear Regression Analysis, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Mann Whitney U Test, Kruskal Wallis Test. The data were analyzed in SPSS version 22.0 and the significance level was considered as 0.05. As a result of this research; It was determined that the emotion regulation skills of preschool teacher candidates were at a moderate level and their digital game addiction levels were at a low level. A negative and low-level significant relationship was obtained between digital game addiction and emotion regulation skills. When demographic data is examined, male preschool teacher candidates have higher digital game addiction levels than female preschool teacher candidates, but this difference is not significant. Significant differences were obtained in digital game addiction levels according to grade levels, and it was determined that especially first-year preschool teacher candidates have lower digital game addiction levels than other grade levels. No significant difference was obtained in digital game addiction levels according to general grade point averages. A significant difference was observed in digital game addiction levels according to parental attitudes, and it was concluded that teacher candidates with democratic parental attitudes had lower digital game addiction levels. No significant difference was found in addiction levels in terms of income status, personality type, and time spent on digital games. It was concluded that the most preferred digital game types by preschool teacher candidates were action and puzzle-intelligence games, and the majority of them played digital games for 0-6 hours a day. When emotional regulation skills were examined demographically, it was concluded that male preschool teacher candidates had higher skills than female preschool teacher candidates. While there are significant differences in emotional regulation skills according to grade levels, the difference found is that first-grade preschool teacher candidates have higher emotional regulation skills. While no significant differences were found in emotional regulation

skills according to income status and the types of digital games they play, significant differences were found according to parental attitudes and overall grade point averages.

Keyword: Digital gaming, emotion regulation, addiction, preschool teacher candidates.



ÖN SÖZ

Akademik yolculuklar, yalnızca bilgiye ulaşmanın ötesinde, insanın kendini keşfettiği, sınırlarını zorladığı ve bazen de en büyük mücadelelerini verdiği süreçlerdir. Bu çalışma, okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçlarken, aynı zamanda benim kişisel gelişimim ve azmimle şekillenmiş bir eser haline geldi.

Tez sürecim, yalnızca bilimsel bir araştırma değil, aynı zamanda hayatın farklı yönleriyle yüzleştiğim, kendimi yeniden tanımladığım ve kimi zaman mücadeleler içinde ilerlediğim bir yolculuk oldu. Hayatın bazen önümüze koyduğu zorluklar, umutsuzluğu çağırırsa da insanın içindeki azim ve inanç en büyük rehberi oluyor. Her düşüşte ayağa kalkmayı öğrendiğim, her şüpheye kendime yeniden güvenmeyi seçtiğim bu süreçte yalnızca bir akademik eser değil, sabrın, kararlılığın ve kendine inanmanın bir yansımasıdır.

Akademik yolculuğumda bana rehberlik eden, bilgiyle yolumu aydınlatan ve her daim desteğini hissettiren çok kıymetli hocam, Doç. Dr. Mehmet Enes SAĞAR'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Yıllar önce ön lisans eğitimimde bir öğrenciniz olarak başladığım bu serüven, yüksek lisans sürecimde sizin danışmanlığınızla bambaşka bir anlam kazandı. "Sende ışık görüyorum Tuğba, seni yetiştireceğim" sözünüz, akademik hayatımda daha da ilerlemem için bana cesaret veren en güçlü motivasyon kaynaklarımdan biri oldu. Birlikte geçirdiğimiz zaman, yaptığımız çalışmalar ve akademik dünyaya dair öğrettikleriniz benim için paha biçilemez. Sadece akademik anlamda değil, bana kattığınız vizyon, bakış açısı ve insani değerlerle de yolumu şekillendirdiniz. Bilginiz, sabrınız ve içtenliğiniz sayesinde kendimi her zaman gelişmeye açık ve desteklenmiş hissettim. Bu süreçte bana gösterdiğiniz güven, verdiğiniz destek ve ilham dolu yaklaşımınız için sonsuz teşekkürler. Sizden öğrenmeye devam etmek ve birlikte çalışmak büyük bir şans ve mutluluk.

Yüksek lisans eğitimim süresince kıymetli akademik rehberliği, ilham verici enerjisi ve destekleyici yaklaşımıyla gelişime büyük katkı sağlayan kıymetli hocam Dr. Öğretim Üyesi Mine KOYUNCU ŞAHİN'e, veri toplama sürecindeki değerli katkılarından dolayı değerli hocam Prof. Dr. Özgün UYANIK AKTULUN'A en içten teşekkürlerimi sunarım.

Beni her an koşulsuz destekleyen, varlıklarıyla, sevgileriyle güç veren aileme müteşekkirim. Ailemin varlığı, bu yolculuğu yalnız yürümememi sağladı. Onların sevgisi ve inancı, bu süreci daha anlamlı ve değerli kıldı.

Kadınların eğitimde, iş hayatında ve akademide hak ettiği yeri almasını sağlayan devrimleri için Mustafa Kemal Atatürk'e sonsuz teşekkürler. Onun açtığı yolda ilerleyerek bilimin ışığında yürümek her zaman büyük bir onur ve sorumluluğum olacaktır.

Ve en büyük teşekkür kendime... Pes etmeden, yorulsam da devam ederek, inancımı kaybetmeden bu noktaya geldiğim için, kendimi geliştirmeye, yeniden ayağa kalkmaya ve hayallerime sarılmaya devam eden biri olduğum için en çok da kendime teşekkür ediyorum. Bu süreç, bana pes etmemenin, inatla ve sevgiyle ilerlemenin gücünü gösterdi. Zorluklarla mücadele eden her bireyin, gücünü kendi içinden alabileceğini ve en önemli destekçinin yine kendisi olduğunu gördüm.

Bu tez yalnızca akademik bir katkı değil, aynı zamanda yaşamın her mücadelesinin, her öğrenilen dersin bir ürünü olarak burada durmaktadır. Umarım bu çalışma hem akademik dünyada hem de benzer süreçlerden geçen herkes için ilham verici olur.

Tuğba ÖZÇELİK
2025, Afyonkarahisar



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ETİK VE BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI	ii
ENSTİTÜ ONAYI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖN SÖZ	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1. DİJİTAL OYUNLARIN TARİHÇESİ, TÜRLERİ VE SINIFLANDIRILMASI.	7
1.1. TÜRK OYUN TARİHİ	11
1.2. DİJİTAL OYUNLARIN TÜRLERİ VE SINIFLANDIRILMASI	14
1.3. DİJİTAL OYUNLARA YÖNELİMİ BİÇİMLENDİREN MOTİVASYONEL DİNAMİKLER	16
1.4. DİJİTAL OYUNLARIN AVANTAJLARI.....	18
1.5. DİJİTAL OYUNLARIN DEZAVANTAJLARI.....	20
1.6. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI.....	22
1.7. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ VE TANI ÖLÇÜTLERİ	25
1.8. DSM 5 TANI ÖLÇÜTLERİ.....	25
1.9. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ VE RİSK FAKTÖRLERİ....	27
2. DUYGU DÜZENLEME İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE.....	29
2.1. DUYGU, DUYGU DÜZENLEME VE DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ.....	29
2.2. DUYGU DÜZENLEME SÜREÇLERİ VE STRATEJİLERİ	33
2.2.1. Durum Seçimi	35
2.2.2. Durum Değişikliği.....	35
2.2.3. Dikkat Dağıtımı	36
2.2.4. Bilişsel Değişim	37
2.2.5. Tepki Modülasyonu.....	38
2.3. DUYGU DÜZENLEMENİN GELİŞİMSEL YÖRÜNGELERİ	39

İKİNCİ BÖLÜM

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE İLİŞKİN YURT İÇİ VE YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

1. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE İLİŞKİN YURT İÇİNDE YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	41
2. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE İLİŞKİN YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR	45

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	50
2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMLERİ	53
2.1. ALT PROBLEMLER	54
3. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI.....	54
3.1. SINIRLILIKLARI	54
3.2. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI	55
4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	55
4.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ	55
4.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU	56
4.3. ÖRNEKLEM SEÇİMİ	58
5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE SÜRECİ	58
5.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	58
5.1.1. Kişisel Bilgi Formu	58
5.1.2. Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	58
5.1.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	59
5.2. VERİLERİN TOPLANMASI	60
5.3. VERİLERİN ANALİZİ.....	60

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

1. OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ NE DÜZEYDEDİR? 62	
2. OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDA ANLAMLI BİR İLİŞKİ VAR MIDIR?	64
3. OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİ YORDAMAKTA MIDIR?	64
4. OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ DUYGU DÜZENLEME BECERİLER VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIK DÜZEYİ, CİNSİYET, SINIF DÜZEYİ, GENEL AĞIRLIKLİ NOT AĞIRLIKLİ NOT ORTALAMASI, GELİR DÜZEYİ, ANNE-BABA TUTUMLARI, KİŞİLİK TİPLERİ, DİJİTAL OYUN TÜRÜ VE DİJİTAL OYUNLARI OYNAMA SÜRELERİ AÇISINDAN ANLAMLI BİR FARKLILAŞMA BULUNMAKTA MIDIR?	65
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	74
KAYNAKÇA.....	94
EKLER DİZİNİ.....	124

TABLÖLER LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Türk Oyun Tarihi 1986-2021	13
Tablo 2. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık Dağılımları	56
Tablo 3. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Yaş ve Kardeş Bilgileri	57
Tablo 4. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri ve Duygu Düzenleme Becerileri	62
Tablo 5. Duygu Düzenleme Becerileri ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Kolmogrov Smirnov Testi.....	64
Tablo 6. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri ile Duygu Düzenleme Becerileri Spearman Korelasyon Analizi.....	64
Tablo 7. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerini Yordaması	65
Tablo 8. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Duygu Düzenleme Becerileri	65
Tablo 9. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri	66
Tablo 10. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öğrenim Gördükleri Sınıf Seviyelerine Göre Duygu Düzenleme Becerileri	66
Tablo 11. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öğrenim Gördükleri Sınıf Seviyelerine Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri	67
Tablo 12. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Genel Not Ortalamalarına Göre Duygu Düzenleme Becerileri	67
Tablo 13. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Genel Not Ortalamalarına Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri	68
Tablo 14. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Anne Baba Tutumlarına Göre Duygu Düzenleme Becerileri	68
Tablo 15. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Anne Baba Tutumlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri	69
Tablo 16. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Gelir Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Becerileri	69
Tablo 17. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Gelir Durumlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri	70
Tablo 18. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Kişilik Tiplerine Göre Duygu Düzenleme Becerileri	70
Tablo 19. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Kişilik Tiplerine Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri	71
Tablo 20. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Oynadıkları Oyun Türüne Göre Duygu Düzenleme Becerileri	71
Tablo 21. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Oynadıkları Oyun Türüne Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri	72
Tablo 22. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Dijital Oyunlara Ayırdıkları Süreye Göre Duygu Düzenleme Becerileri	72
Tablo 23. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Dijital Oyunlara Ayırdıkları Süreye Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri	73

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Duygularla Uyumlu Başa Çıkmanın (ACE) Bütünleştirici Modeli	33
Şekil 2. Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi	63
Şekil 3. Duygu Düzenleme Becerisi	63



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Ss: Standart sapma
X: Aritmetik ortalama



GİRİŞ

Dijital oyunların gelişimi teknolojiadaki ilerlemeler, tüketici tercihlerindeki değişiklikler ve yeni iş modellerinin ortaya çıkmasıyla desteklenen hızlı ve dinamik bir süreç olmuştur (Sanjaya vd., 2023). 1950'lerde bilgisayarların ve video oyun konsollarının piyasaya sürülmesiyle birlikte dijital oyunlar ortaya çıkmıştır (Kent, 2001). Bu gelişme dijital oyunların ilerleyen yıllarda daha da geliştirilerek devam etmesine zemin hazırlamıştır. Nitekim eskiden sadece bilgisayarlar veya video oyun konsollarıyla dijital oyunlara erişim sağlanabilirken teknolojik gelişmeler, laptop, masaüstü bilgisayar, akıllı telefon ve tablet gibi cihazlarla dijital oyunların oynanmasına imkân tanımıştır. Ayrıca bu teknolojik aletlerin bireylere ekstra bir donanım gerektirmeden rahatça dijital oyun oynama imkânı sunması, her yere taşınabilir ve her yerden kolayca erişimin olması gibi avantajlar dijital oyunları daha da popüler hale getirerek cazibesini arttırmaktadır (Dijital Oyun Sektörü Raporu, 2016). Yaşanılan zaman diliminde teknoloji, dijital oyunlara sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojisini de entegre ederek kullanıcılarına gerçekçi bir sanal dünya kurup her yaştan kullanıcının dünyasında yer alabilmeyi başaramıştır (Liu, vd., 2020). Dijital oyun; elektronik ortamda, özel olarak ses, yazı ve görsel içeriklerle donatılan çeşitli teknolojik cihazlarla bir ya da birden fazla kullanıcının oyun oynamasına olanak sağlayarak kullanıcılara öncelikle, eğlence ve vakit geçirmek amacıyla sunulan yazılımların tümüdür (Gentile, 2009; Dijital Oyunlar Raporu, 2020).

Dijital oyun platformları bireylere sanal bir dünya inşa ederek orada gerçek yaşamdan bağımsız olarak kendi kimliğini oluşturma fırsatı sunmaktadır. Birey bu kimliğiyle coğrafi ve zamansal sınırların ötesinde kolayca erişim sağlayarak diğer insanlarla bağlantı kurma, aynı anda dijital oyun oynayabilme veya sohbet etme şansına sahiptir. Ayrıca dijital oyunların her bireyin kendi ilgi ve alanlarına göre çeşitli kategorilerde; aksiyon, macera, rol yapma, simülasyon, strateji, yarış, puzzle-bulmaca, spor, kart, zar ve blok oyunları gibi çeşitli türlerinin bulunması, her yaştan bireye hitap ederek bir seçim yapma imkânı da vermektedir (Sezgin, 2016). Günlük yaşamın sıradanlığıyla karşılaştırıldığında, dijital oyunlar yoğun ve yüksek yoğunluklu ihtiyaç tatminine olanak sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Bu da onları gerçek yaşamdaki düşük ihtiyaç tatminini dengelemek ve stresli zamanlarda başa çıkmak için çekici hale getirmektedir (Iacovides ve Mekler, 2019; Johnson vd., 2021).

Dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkileri konusunda literatürde tartışmalı görüşler bulunmaktadır (Ferguson, 2007; Hebebe, 2022). Birçok birey çevrimiçi olarak dijital oyunları oynamakla birlikte bu sayı her geçen gün artmaya devam etmektedir. Bu kullanıcıların bazıları dijital oyun oynamayla ilgili sorunlar yaşarken bazıları ise bu sorunlarla karşılaşmamaktadır. Bu kullanıcıların neden sorun yaşamadığı konusu, bilimsel olarak kesin bir açıklığa kavuşmamıştır. Bu farklı sonuçların olası bir açıklaması, başa çıkma tarzlarındaki bireysel farklılıklardan kaynaklanmaktadır (Bowditch vd., 2024). Granic ve diğerleri (2014) dijital oyunların bilişsel, duygusal, sosyal ve motivasyonel faydaları olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca, problem çözme becerilerini geliştirme (Kim ve Smith, 2017), ders başarısını artırma (Prot vd., 2014), motor becerileri geliştirme (Lin ve Hou, 2016), karar verme becerilerini destekleme (Kim ve Smith, 2017) ve sorunlardan uzaklaşma (Kneer vd., 2014) gibi birçok olumlu etkisi de bulunmaktadır. Bununla birlikte diğer bazı çalışmalar, dijital oyunların ölçülü oynandığında duygusal rahatlamaya katkıda bulunduğunu da belirtmiştir (Green ve Bavelier 2003; Prot vd., 2014; Mun ve Lee, 2024; Gao Vd., 2025; Güler, 2025; Karadaş ve Dilci, 2025). Ancak bu olumlu etkilerin yanı sıra dijital oyunların kontrolsüz ve uzun süre oynanması bel, boyun, sırt ağrısı, gözlerde yanma ve tahriş, yorgunluk gibi çeşitli fiziksel ve sağlık problemlerine neden olabilmektedir (Ögel, 2012; Sağlık Bakanlığı, 2018). Mevcut literatür çalışmaları, dijital oyunların çeşitli sağlık sorunlarına neden olabileceğini ortaya koymaktadır (Ayenigbara, 2017; Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018; Cheah vd, 2022; Cihan vd., 2025).

Dijital oyunların diğer bir olumsuz getirisi de uzun süre ekran maruziyetine bağlı olarak bağımlılık riski oluşturmaktadır. Nitekim dijital oyun bağımlılığı Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının beşinci sürümünde (DSM-5) "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" olarak (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının (ICD-11) 11. Revizyonunda ise "oyun oynama bozukluğu" olarak yer almaktadır (WHO, 2020). İnternette oyun oynama bozukluğu için Mental bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabının beşinci basımında (DSM-5) teşhis için şu kriterlere atıfta bulunmaktadır: meşguliyet, geri çekilme, hoşgörü ve olumsuz bir ruh halinden kaçmak veya onu hafifletmek için oyun oynamak (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Tanı konulabilmesi için bireyin 12 aylık bir süre boyunca takip edilmesi gerekmektedir. Ancak ifade edilen

belirtiler bu süre içinde ciddi bir şekilde ortaya çıkmışsa bu süre kısaltılabilmektedir (Demirhan vd., 2023).

Dijital oyunları uzun süre oynayan her birey bağımlı olarak adlandırılmamaktadır. Ancak bireyler dijital oyunları oynamadıklarında oyunlara dair düşüncelerin ve özlemin yoğun olması, günlük hayattaki diğer aktivitelerden keyif alamaması, dijital oyun oynamaya yönelik gittikçe artan bir isteğin varlığı ve bu oyunları oynayamadıklarında oluşan içsel gerilimle birlikte oluşan huzursuzluk, çabuk öfkelenme gibi duyguların varlığı bağımlılıkla ilgili belirtiler olarak görülmektedir (Güleç, 2020; King ve Delfabbro, 2020). Bu belirtilere bakıldığında dijital oyun bağımlılığının duygularla ilişkili olduğu ifade edilebilir. Nitekim dijital oyun platformları, bireylere gerçek hayatta olumsuz sonuçlara yol açmadan duygularını düzenlemeye olanak sağlayan bir alan sunar (Billieux, 2015). Çoğu birey için de dijital oyunlar, eğlenceli ve teşvik edici bir aktivitedir. Bu bakış açısıyla, kimi birey gerçek hayatta üstesinden gelemedikleri sorunların üstesinden gelerek mutlu olmak için dijital oyunları, bir araç olarak kullanırken kimi depresyondaki bireyler duygusal bunalım ve mutsuzluklarıyla başa çıkmak için dijital oyunları kullanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012; Wang vd., 2019). Bazı bireyler ise gerçek yaşamdan elde edemedikleri duygusal tatmini, dijital oyunlar aracılığıyla elde etmektedir (King ve Delfabbro, 2020). Bu bağlamda bireylerin duygu süreçlerinde dijital oyunların önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Günümüzde bireylerin duygusal durumlarını yönetmelerine yardımcı olarak yeni yöntemler ve araçlar mevcuttur; bunlar arasında duygusal deneyimi manipüle etmeyi ve belirli duygu düzenleme stratejilerini eğitmeyi amaçlayan sanal bilgisayar ortamları yer almaktadır (Riva vd., 2007; Villani vd., 2012; Carissoli vd., 2015; Tunney vd., 2016). Değişen yaşam şartlarına bağlı olarak teknoloji geleneksel yaşam biçimimizi değiştirmiştir. Özellikle kaygı, stres, korku gibi olumsuz duygularla karşı karşıya kalınması durumunda bireyler, bu duygularla başa çıkmak için dijital oyunlara yönelmiştir. Nitekim COVID-19 salgını sırasında Dünya Sağlık Örgütü de dijital oyunları sağlıklı sosyal bir eğlence aracı olarak kabul etmiştir (Attallah, 2020). Dijital oyun ortamları, bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmaları ve bunları deneyimlemeleri için uygun bir alan sağlamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1987). Dijital oyunlarla meşgul olmak bireylerin duygularını tanımasına, tanımlanmasına ve rahatlamasına imkân sunmaktadır (Schimmenti, 2017). Bununla birlikte dijital oyunlar, bireylerin gerçek hayattaki zorlukları ve oluşan olumsuz duyguları azaltma konusunda dikkat dağıtma stratejisi olarak da kabul edilmektedir (Caplan vd., 2009; Kuo vd., 2016). Dolayısıyla

dijital oyunlar, duygu düzenleme bağlamında bireylerin, eğlence aktiviteleri ve olumlu bireysel işlevsellik açısından giderek popüler hale gelerek bir nevi duygu düzenleme aracı olarak görülmektedir (Thoma vd., 2012; Cheetham vd., 2014; Yeh ve Chen, 2024; Elkoca vd., 2025).

Duygu düzenleme, bireyin hangi duyguya sahip olduğuna ve bu duyguyu nasıl yaşadığına dair farkındalığı olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Diğer bir deyişle duygu düzenleme, insanların duygu durumlarını yönetmeye ilişkin aktif girişimlerinden oluşmaktadır (Koole, 2009). Yaşanılan yüzyılda bu girişimler arasında dijital oyunlar önemli görülmektedir. Dijital oyunlar, çoğu karmaşık ve düşündürücü anlatılarla entegre edilmiş, çok çeşitli duygusal uyaranlar içerebilir. Buna örnek olarak rol yapma oyunları gösterilebilir. Rol yapma oyunları bireylere, sanal dünyada istedikleri bir kimliğe bürünme fırsatı sunmaktadır. Bireylerin, çeşitli karakter özelliklerini seçmelerine ve değiştirmelerine izin verir. Böylece dijital oyun oynamak, duygusal deneyimler için farklı fırsatlar arasında akıcı bir şekilde hareket etme, bunları yeniden değerlendirme ve olumsuz duygularla veya rahatsız edici olaylarla başa çıkmanın yeni yollarını öğrenme yeteneği ile ilişkilendirilebilir (Granic vd., 2014). Bireyler dijital oyunlar aracılığıyla bazı olumsuz duygulardan kaçınabilseler de aşırı bir şekilde dijital oyunlara vakit ayırması bazı duygusal problemlere de neden olabilmektedir. Duygu düzenlemedeki sorunlar, psikiyatrik bozuklukların ve uyumsuz davranışların gelişiminde ve sürdürülmesinde merkezi bir rol oynamaktadır (Kring ve Sloan, 2010). Bir ruh sağlığı sorunu olarak görülmeye başlanan çevrimiçi oyun bağımlılığının ölçütlerinden biri de olumsuz duygulardan kurtulmak için oyun oynamaya devam etmektir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu kriter, oyun bağımlısı olan bireylerin duygu düzenleme konusunda sorun yaşadıkları anlamına gelmektedir. Yapılan çalışmalarda bilgisayar oyunu bağımlılığı yüksek olan bireylerin duyguları tanımlama, ifade etme ve düzenleme sorunu olan aleksitimi düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Taş ve Güneş, 2019; Ülkümen ve Aktan, 2025).

Duygu düzenleme, duygusal tepkilerin değerlendirilmesi, değiştirilmesi ve izlenilmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçleri içermektedir (Shapero vd., 2016). Dışsal duygu düzenleme, bireyin başkalarının duygularını modüle ettiği bir süreçtir. Buna karşılık, içsel duygu düzenleme ise bir kişinin duygularının başkalarının yardımıyla düzenlendiği süreçtir (Hofmann vd., 2016). Nitekim insanlar genellikle çocuklarının, eşlerinin, arkadaşlarının veya tanıdıklarının duygularını yönetmek için bir şekilde

müdahale ederler. Onları stresli olabilecek etkinliklere gitmekten caydırır, duygusal olarak tatmin edici olması muhtemel etkinliklere katılmalarını sağlar veya sıcak bir sohbet ve sempatik bir kulak sunmaktadır. Bu dışsal duygu düzenleme biçimi yaşam boyunca önemlidir, ancak en çok bebeklik ve erken çocukluk döneminde bu durum daha da önem kazanmaktadır. Erken çocukluk dönemi okul öncesi dönem çocukları için kritik bir önem taşımaktadır. Zira bu dönemde kazanılan beceriler ilerleyen dönemler için temel oluşturmaktadır (Zembat, 1994). Bu durum, çocuk bakımı düzenlemelerinin dikkatli bir şekilde seçilmesini, önceden belirlenebilir rutinlerini, küçük çocukların başa çıkmasına stratejilerinde yardımcı olmak için aile yaşamının daha geniş duygusal iklimde yönetilmesini içerebilir. Erken duygusal yaşam, durum seçiminden güçlü bir şekilde etkilenmektedir çünkü küçük çocuklar kendi koşullarını kendileri seçme konusunda yetişkinlere oranla daha az yeteneklidir (Gross ve Thompson, 2007). Bu nedenle okul öncesi dönem çocukların duygu süreçlerini yönetmelerinde çevresindeki bireyler ön plana çıkmaktadır. Bu ilk olarak ebeveynler olarak görülebilir ancak değişen yaşam şartları, aile yapılarının değişmesi, kadınların iş hayatında yer alması gibi nedenler, çocukları okul öncesi eğitim kurumlarına yönlendirmektedir. 0-6 yaş dönemini kapsayan okul öncesi dönemi kritik bir önem taşımakla birlikte bu kurumlarda duygu süreçlerinden sorumlu olan kişiler okul öncesi öğretmenleri olarak görülmektedir. Bu sebeple okul öncesi öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının çocukların duygu süreçlerini yönlendirme ve rehberlik etme konusunda önemli olduğu düşünülmektedir. Nitekim yapılan araştırmalarda öğretmenlerin çocukların duygularını düzenleme ve duygu yönetme becerilerini kazanmasında önemli ölçüde etkili olduğunu vurgulamaktadır (Baudoin ve Galand, 2021). Buna örnek teşkil olarak Chen ve diğerleri (2020), tarafından yapılan bir araştırmada öğretmenin olumlu duyguları sayesinde öğrencilerle daha yakın ilişkiler kurabildiğini ortaya koymaktadır. Aksine Audrin (2020), olumsuz duyguların öğrencilerin akademik başarısını etkileyebileceğini açıklamaktadır. Bu nedenle, okul öncesi öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının sahip olduğu beceriler önem kazanmaktadır.

Okul öncesi öğretmenlerin, erken yaşlarda çocuklara sağlayacakları deneyimler çocuğun, sosyal ve duygusal yaşantısını da şekillendireceği (Kol, 2012) göz önüne alındığında, öğretmenlik mesleğinin şekillenmeye başladığı öğrencilik dönemindeki okul öncesi öğretmen adayları, öğretmenliklerinde ebeveynlere, çocuklarının oynadıkları veya oynayacakları dijital oyunlar ve duygu yönetimi konusunda rehber konumunda olacaktır.

Bu nedenle öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığı düzeyi ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Bu doğrultuda, dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, hem bağımlılıkla mücadelede yeni stratejiler geliştirilmesine hem de duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesine katkı sağlayabilir. Bu tez, okul öncesi öğretmen adaylarının, dijital oyun bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki bağlantıları derinlemesine inceleyerek, bireylerin sağlıklı bir dijital oyun kullanımı ve duygusal denge konusunda nasıl desteklenebileceğini ve ilişkili olduğu düşünülen çeşitli değişkenlerin araştırılması açısından önemli görülmektedir. Bu noktada okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyunu oynama süresi, oynadıkları oyunun türü, hangi duygu durumlarda dijital oyunları tercih ettiği, sosyo-ekonomik durumu, akademik başarısı ve aile tutumlarının dijital oyun bağımlılığını ne ölçüde etkileyeceği ve bu değişkenlerin duygu düzenleme becerileri üzerinde nasıl bir etkisi olacağı yönünden araştırılması da önem arz etmektedir. Alanyazın incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı daha çok ergenler (Bilgin ve Çavuşoğlu, 2025; Uçar, 2025; Uzun ve Kurtuluş, 2025) üniversite öğrencileri ve yetişkinler (Sezgin vd., 2021; Akbaba ve Yıldız, 2024; Kızılkaya ve Erol, 2024) üzerinden ele alınmıştır ancak öğretmen adaylarıyla ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, okul öncesi öğretmen adaylarının, dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın problemi okul öncesi öğretmen adaylarında, dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişki bulunmakta mıdır? Olarak belirlenmiştir.

Tanımlar

Bağımlılık, “Zararlı sonuçlara rağmen bireylerin, dürtüsel şekilde madde kullanımı ya da sanal uyaranlara yönelimi ile tanımlanan, tekrarlayıcı ve kronik bir bozukluk” olarak tanımlanmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2018).

Dijital oyun bağımlılığı, “Bireylerin sürekli ve kesintisiz olarak oyun oynaması sonucunda gündelik yaşamlarındaki sorumluluklarını yerine getirememesi” şeklinde tanımlanmaktadır (Griffiths, 2010).

Duygu düzenleme becerisi: “Duygusal tepkilerin yoğunluğunu ve süresini, bireylerin belirlenen hedeflerine ulaşmasını destekleyecek düzeyde düzenlemeyi amaçlayan stratejik yaklaşımlardan oluşmaktadır” (Berk, 2013)..

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1. DİJİTAL OYUNLARIN TARİHÇESİ, TÜRLERİ VE SINIFLANDIRILMASI

Dijital oyunların tarihçesi hakkında alanyazın taraması yapıldığında dijital oyun tarihçesinin oldukça zengin ve karmaşık olduğu görülmektedir. Video oyunları olarak da anılan dijital oyunların başlangıcı, yapay zekâ geliştirme girişimleriyle başlamıştır. İlk bilgisayardan günümüz güçlü mikroişlemciler kadar uzanan dijital oyunlar, donanım ve yazılımla birlikte gelişme göstererek değişim göstermiştir. 1940 ve 1950’li yıllarda bilgisayarlar, odaları tamamen kaplayacak şekilde oldukça büyük ve pahalı cihazlardı. Bu nedenle sadece üniversiteler ve büyük şirketler bu koşul ve maliyetleri karşılayabilmekteydi. Bu dönemlerdeki bilgisayarlar genellikle hesaplar için kullanılmaktaydı ve sınırlı amaçları yerine getirebiliyorlardı. Bilgisayarların bir eğlence aracı olarak kullanılabileceği farkındalığı, “Tic-tac-toe” oyunu veya William Higinbotham’ın 1958 tarihli “İki Kişilik Tenis” isimli oyunun üretilmesi ve çok talep görmesiyle ortaya çıkmıştır (Friedman, 1994). Eğlence amaçlı tasarlanan ilk video oyunu, Amerikalı fizikçi William Higinbotham tarafından 1958’de Brookhaven Ulusal Laboratuvarı’ndaki bir sergi için geliştirilen “İki Kişilik Tenis” oyunudur. Bu oyun, mikrodalga fırın büyüklüğünde bir analog bilgisayar üzerinde çalışmaktaydı. 1958 yılında her yıl halka açık olarak düzenlenen ziyaretçi gününde katılımcıları eğlendirmek için tasarlanan bu oyun ziyaretçiler arasında popüler bir hale gelmiştir (Sullivan, 1994). Video oyununun en eski kökenine ilişkin bir başka argüman da 1947’de başvurusu yapılan ve 1948’de yayınlanan "Katot Işın Tüpü Eğlence Cihazı" patentine dayandırılabilir (Goldsmith, 1948). Thomas ve arkadaşlarının katkılarıyla geliştirilen “New Jersey”, kullanıcıların ekrandaki bir noktayı kontrol ederek kâğıt üzerindeki hedeflere nişan almasını sağlamakla birlikte başarılı hedefleme, bilgisayar işleminden ziyade mekanik olarak da takip edilmekteydi. Higinbotham’ın “İki Kişilik Tenis” oyunu ile bazı görsel ekran özelliklerini paylaşırsa da Goldsmith ve Mann’ın cihazı tamamen mekanik özelliklere sahip olup bilgisayar programı ya da hafıza kullanmamaktaydı. Bu nedenle “İki Kişilik Tenis” oyunun ilk video oyunu prototipi olması için iyi bir nedendir; çünkü daha önceki ilk video oyunlarında ne grafiksel bir hareket ekranı (örneğin; Nim, OXO) ne de bilgisayar teknolojisi (örneğin; Katot Işın Tüpü Eğlence Cihazı) bulunmaktaydı (Ivory, 2015).

Higinbotham'ın “İki Kişilik Tenis” oyunu, video oyunu tarihinde önemli bir kilometre taşı olarak kabul edilmektedir çünkü ilerleyen yıllarda bu oyuna oldukça benzer bir oyun olan "Pong" ticari olarak popüler hale gelmiştir (Anderson, 1983). Ancak ilk video oyun olarak hangi oyunun kabul edildiği konusunda net bir bilgi bulunmamaktadır zira daha önceki prototiplere ve rakip gelişmelere bakıldığında (Winston, 1998) Higinbotham'ın 1958'deki gösterisinden önce geliştirilen ve elektronik oyun olarak adlandırılabilir başka prototipler de bulunmaktadır. “Noughts and Crosses” ya da “Tic Tac Toe” adlı popüler kâğıt kalem oyununun bir simülasyonu olan “OXO”, oyunu 1952 yılında Alexander Sandy Douglas'ın Cambridge Üniversitesi'ndeki doktora çalışmasının bir parçası olarak geliştirilmiştir (Kirriemuir, 2006). Program, dijital bir bilgisayarda çalışmasına ve bir katot ışınlı tüp ekran kullanmasına rağmen, hareketli bir grafik ekranı olmadığı için “OXO” oyunu ilk video oyunu olarak tarihe geçmemiştir. Yine benzer bir çaba, 1951 yılında Londra'daki, İngiltere Ulusal Fizik Laboratuvarında Christopher Strachey tarafından yapılan ve öncü bir yapay zekâ programı olan bir “dama” simülasyonudur (Campbell, 2007). Başka bir oyun ise ünlü İngiliz matematikçi Alan Turing, 1951 yılında Dietrich Prinz ile birlikte görsel ara yüzü olmayan ve Prinz tarafından programlanan ilkel bir “satranç” simülasyonu üzerinde çalışmışlardır (Copeland, 2000).

1960 yılında, Milli İstihbarat Teşkilat (MIT) çalışanı Steve Russell tarafından ilk bilgisayar oyunu olarak kabul edilen “Spacewar” adlı iki kişilik uzay savaş oyunu tasarlanmıştır. Bu oyunun ilk olarak kabul edilmesinde etkili olan neden birden fazla oyuncunun, makineyi aynı anda paylaşmasına izin vermesi olmuştur (BTK, 2021). “İki Kişilik Tenis” oyunundan çok daha gösterişli olan “Spacewar” oyunu özellikle analog teknoloji yerine dijital bilgisayar donanımı kullandığı için ilk video oyunu olarak da kabul edilebilir. Video oyun endüstrisinin gelişmesiyle “Spacewar” oyunu ticarileştirilen de ilk video oyunudur. Ancak orijinal olarak programlanan “Spacewar” oyunu, genellikle halkın erişemediği pahalı araştırma bilgisayarlarında oynandığı için ticarileştirilememiş olsa da aynı yılın sonlarında “Spacewar” oyunun uyarlamaları olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde piyasaya sürülen seri üretim jetonlu bir arcade oyunu olan “Computer Space” oyunu ve “Galaxy Game” oyunu piyasada yerini almıştır (Lowood, 2012). Bu nedenle, ilk video oyunu olarak hangi cihaz gösterilirse gösterilsin, “Spacewar” video oyununun kitlesel bir araç olarak ölçeklenebilirliği açısından ve birden fazla makinede

oynanabilen ilk video oyunu olması ve aynı zamanda ticarileştirilmek üzere uyarlanan ilk video oyunu olması açısından önemli görülmektedir (Ivory, 2015).

1967’de, Ralph Baer öncülüğünde “The Brown Box (Kahverengi Kutu)” adıyla televizyonda oynatılabilen çok oyunculu, çok programlı video oyun sistemi üretilmiştir. Böylece 1970’lerde video atari salonunun, ev video oyun sisteminin ve kişisel bilgisayarların doğuşu gibi gelişmeler yaşanmıştır (Haddon, 1999). “The Brown Box” oyununun geliştirilmesiyle 1972 yılında “Magnavox Odyssey” isimli video oyun konsolu piyasada yerini almıştır. Bu gelişme birinci nesil konsol dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemi izleyen zamanlardan günümüze birçok yazılım ve donanım özelliklerin gelişmesiyle mevcut dijital oyunlar ve dijital oyun cihazları üretilmiştir (Rodoplu Şahin ve Kemik, 2022). 1980’lerde ise elde taşınabilir elektronik oyunların geliştirilmesi, video oyunların tarihini değiştirmiştir (Wolf-Meyer ve Heckman, 2006).

1980’li yıllar, Nintendo liderliğindeki video oyun salonlarının en parlak günlerini yaşadığı yıllardır. Japon oyun tasarımcısı Toru Iwatani, Pac-Man oyununu geliştirmiştir. Bu oyunun ilhamını ise eksik bir dilim pizzadan esinlenerek tasarlamıştır. Iwatani bir gece, bir pizza siparişi vermiştir ancak gelen siparişte pizzanın bir diliminin eksik olduğunu görmüştür. Iwatani bu pizzanın hayali bir yaratık tarafından yenmiş olabileceğini düşünür ve Pac-Man oyununu bu şekilde tasarlanmıştır. Yıl içerisinde, Atari 2600 için PacMan’in bir versiyonu olan oyun makinesinin, ev konsolunda da oynanabilmesi ilk önemli başarısı olmuştur. Bundan iki yıl geçtikten sonra, oyun piyasasında video oyunların daha çok erkek cinsiyeti için tasarlandığı söylemleri ortaya çıkmıştır. Buna karşılık olarak kadınların da oynayabileceği Bayan Pac-Man oyunu geliştirilmiştir. Bu oyun hem en çok satan arcade oyunu olarak hem de cinsiyet eşitliğine vurgu yaptığı gerekçesiyle oldukça ses getirmiştir. 1981 yılında, video oyun kullanıcıları, dünyaca ün kazanmış olan Jumpman karakterini Nintendo’nun “Donkey Kong” oyunu vasıtasıyla tanımışlardır. “Mario” olarak bilinen ve Shigeru Miyamoto tarafından oluşturulan Jumpman karakteri, Nintendo’nun daha sonraki bir oyunun yıldızı olduğu zaman aldığı isimdir (NMP, 2021).

1990 yıllarda ilk önce Amerika’daki Üniversitelerde kullanıma açılan internet ilerleyen yıllarda da genel olarak kullanıma sunulmuştur (Çakır, 2007; Kır, 2008). Bu dönem, konsol savaşlarının yoğun olduğu ve bilgisayar oyun geliştiricilerinin çevrimiçi oyun oynama olanaklarını araştırdığı bir dönem olarak nitelendirilebilir. Microsoft, 1990

yılında Windows 3.0 paketi ile klasik kart oyunu “Solitaire'in” bir video oyunu sürümünü piyasaya sürülmüş ve gelmiş geçmiş en popüler elektronik oyunlardan biri haline gelmiştir (NMP, 2021).

2000’li yıllar ister bilgisayarlar olsun ister konsol oyunları olsun online oyunların öne çıktığı ve popüler olduğu yılların başlangıcıdır. Bugün oyunlar daha çok online platformlar üzerinden oynanır hale gelmiş bulunmaktadır. 2000 yılında Japonya da Sony’nin yeni konsolu “Play Station 2” piyasaya çıkmıştır. Satışa sunulan “Play Station 2” oldukça ilgi görmüş ve ilk iki gün içinde 1 milyon adet satın alınmıştır. 2000 yılında piyasaya sürülen “The Sims” oyunu ise şimdiye kadar en çok satan bilgisayar oyunu olmuştur. Wright’ın geliştirdiği “The Sims” oyununun gerçek hayatı modellediğini görülmektedir. Oyun sadece erkeklerde değil kadın oyuncular arasında da en popüler oyun olmuştur (Chip Online, 2008).

2010’lu yıllarda akıllı telefonlar yaygınlaşmaya başlamış ve bu sayede bilgisayarlarda oynanan video oyunlar akıllı telefonlar aracılığıyla oynanmaya başlamıştır. Ayrıca bu yıllar çevrimiçi video akışı sayesinde e-sporun tanınmaya başladığı yıllar olarak da öne çıkmıştır. 2010 yılında İsveçli Markus Persson'un “Minecraft” adlı oyunu, büyük mali ve teknik destek olmadan geliştirilen bağımsız oyun hareketi olarak da bilinen bir hareketin popüler hale gelmesini sağlamıştır. Bu tarz bağımsız olarak geliştirilen oyunlar, “PlayStore” ve “AppStore” gibi platformlarda kullanıcılara sunulmaktadır (NMP, 2021).

2020 yılında Covid-19 salgını, dünya genelinde video oyun endüstrisinin hızla büyümesine neden olmuştur. Milyonlarca insan, evlerinde güvende kalırken cep telefonları, bilgisayarlar ve oyun konsolları aracılığıyla arkadaşları ve yabancılarla bağlantı kurmak ve oyun oynamak için "Animal Crossing", “New Horizons", "Among Us" ve "Fall Guys" gibi oyunlara yönelmiştir (NMP, 2021). Dijital oyunlar artık cep telefonundan televizyona kadar her platformda oynanabilen, gerçekçiliği ve hikâyesi geliştirilmiş, toplumun eğlence ve iletişim aracı olarak önemli bir yer edinmiştir. Yaş farkı gözetmeksizin her türden ve zorluktan oyunlar kolayca erişilir hale gelmiş ve giderek büyüyen bir pazar haline gelmiştir. Dijital oyunlar, kendi taleplerine hızla yanıt verebilen, büyüyen ve genişleyen önemli endüstriyel ürünler olarak halen varlıklarını sürdürmeye devam etmekte birlikte daha da gelişerek devam edeceği öngörülmektedir (Bayzan ve Güneş, 2022).

Yaşanılan yüzyılda dijital oyun sektörü, mobil oyunların yaygınlaşması ve sosyal medya platformlarının oyun içeriklerini öne çıkarmasıyla hızla büyümüştür. Twitch ve TikTok gibi platformlar aracılığıyla oyunlara ilişkin kapsamlı bilgiye erişim imkânı, oyuncu kitlesinin genişlemesine ve sektördeki rekabetin artmasını sağlamaktadır. Günümüz dijital oyunlar değerlendirildiğinde, oyun evreninin tasarımı, kullanıcı arayüzü ve karakterlerin gerçekçi görsellerle oluşturulması gibi unsurlar, oyuncular tarafından en çok tercih edilen faktörler arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra, yapay zekânın dijital oyun geliştirme sürecindeki rolü giderek genişlemekte olup avatar modellemeleri, değiştirilebilir hikâye akışı, gerçekçi çevresel hareketler, oyun içi strateji planlamaları ve otomatik içerik üretimi gibi alanlarda aktif olarak kullanılmaktadır. Dijital oyun sektörünün bu doğrultuda ilerlemesi, oyun tasarımının daha sürükleyici ve gerçekçi olmasını sağlamakta ve oyun deneyimini büyük ölçüde dönüştürmektedir (Sancaklı ve Sarı, 2025).

1.1. TÜRK OYUN TARİHİ

Türkiye’de oyun sektörü 2000’li yıllarda gelişmeye başlamıştır. Bu gelişmede etken olan isim ise Mevlüt Dinç olmuştur. Oyun sektörünün içinde olan Mevlüt Dinç yıllarca İngiltere’de “Spectrum ve Commodore 64” için oyunlar hazırlayan ve adını dünyada duyuran bir isimdir. Türkiye’de de oyun kültürünün oluşması için birikimini ve deneyimini ülkesinde değerlendirmek üzere 2000’li yılların başında Türkiye’ye dönmüştür (PC World, 2007). Türk Telekom İnternet (TTNET) bünyesine dahil olan SOBEE adlı şirketiyle özellikle son yıllarda Türkiye’de oyun geliştirme sektörüne belirgin bir güç katmıştır (Bekdemir, 2005). Mevlüt Dinç’in Türkiye’de yaptığı oyunlar arasında özellikle “İstanbul Kıyamet Vakti” ve “I Can Football” önemli bir yer tutmaktadır. Türkiye’de oyun sektörüne katkıda bulunan diğer bir isim ise Celal ve Oğan Kandemiroğlu kardeşlerdir. Türkiye’de bulunan “Omega Pictures” stüdyoları aracılığıyla birçok oyunun grafik tasarımlarını hazırlamakta ve projelere destek vermektedirler. “Omega Pictures’in” oyunları arasında “Savaşan Şahin F16” ve “Cumhuriyet” oyunları örnek gösterilebilir (Bekdemir, 2005).

24 Ocak 1980, Türk oyun tarihinde bir dönüm noktası olarak adlandırılmaktadır. 24 Ocak kararları ile Türkiye dışı açılma çabalarını yoğunlaştırmıştır. Özellikle 1983 yılında hükümetin ithalatı yasak olan birçok ürünün ithalatını serbest bırakması ile (Alkın vd., 2005) dijital oyunlar alanında dünyada yaşanan gelişmelere hızla ayak uydurmaya çalışılmıştır. 1983’te “Commodore 64” oyunları piyasaya sürülmüştür. Ancak Türkiye de

milli gelirin çok düşük olması, oyun konsollarına ve erken dönem bilgisayarlara sahip olanların sayısının oldukça sınırlı olması, atari salonlarının çocukları ve gençleri cezbetmesine neden olmuştur (Çağiltay vd., 2005). Atari salonlarının çocukların geç saatlere kadar kaldığı, sigara dumanı içerisinde nezih olmayan mekânlar olarak akılda kalması, Türk oyun tarihinin şanssız bir başlangıç yapmasına sebep olmuştur. Nitekim bugün oyun dünyasına karşı takınılan tutucu tavrın oluşmasında, o yıllardan kalma yargıların etkisi bulunmaktadır (Commodore.com.tr, 2021).

Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) ve Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) iş birliğiyle Türkiye’de ilk kez 1993 yılında internet erişime açılmıştır (Çakır, 2007; Kır, 2008;). Street Racer, dünyanın ilk dört kişinin oynayabildiği üç boyutlu araba yarışı oyunu olarak 1994 yılında Nintendo için Mevlüt Dinç tarafından geliştirilmiştir (Ekinci, 2005). Türkiye'nin en iyi yapımlarından biri olan ve Umut Tarlaları ekibi tarafından yapılan ilk Türk yapımı rol yapma oyunları (RPG) olan “İstanbul Efsaneleri: Lale Savaşçıları”, 1994-1995 yıllarında Silikon Worx yapımcılığında piyasaya sürülmüştür. 1996 yılında ise “İstanbul Efsaneleri: Lale Savaşçıları’nın” bilgisayar versiyonu yayımlanmıştır (Ekinci, 2005). Aynı yıl, Cartoon Animasyon tarafından “Dedektif Fırtına” adında bir macera oyunu geliştirilmiştir (Çağiltay vd., 2005). 1997 yılında, ünlü Türk denizcisi ve haritacısı Piri Reis'in dönemini konu edinen işaretle ve tıkla tarzında oynanan üç boyutlu macera oyunu “Piri Keşif Gemisi” piyasaya sürülmüştür (Ekinci, 2005; Akkoç, 2009). 2004 yılında kurulan ve çocuklar başta olmak üzere her yaşa uygun basit kutulu oyunlar üreten Eurosoft, en meşhur oyunları Kaptanı Derya Barbaros Hayrettin Paşa’yı geliştirmiştir. 2005 yılının mart ayında “Yoğurt Teknolojileri” tarafından yapımcılığı gerçekleştirilen ilk 3D Türk oyunu “Pusu” piyasaya çıkmıştır (Binark ve Bayraktutan-Sütçü, 2008). Türkiye’de profesyonel olarak oyun geliştirilmesine 1980’li yılların sonunda doğru başlanmıştır. Hakkında bilgi verilen oyunlarla birlikte o tarihten bugüne kadar geliştirilen oyunlar kronolojik olarak Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Türk Oyun Tarihi 1986-2021

Oyun Adı	Çıkış Yılı	Geliştiricisi	Oyun Adı	Çıkış Yılı	Geliştiricisi
Barbaros	1986	Ufo Bigisayar	Crysis Serisi	2007	Crytek
Strip Tavla	1988	Ufo Bigisayar	CitroenC4 Robot	2008	2GEN Sobee
Keloğlan	1989	Byte Bigisayar	Mount& Blade Serisi	2008	Tale Worlds
Dinozorus	1991	Uğur Özyılmazel	I Can Football	2008	Sobee
Hançer	1992	Digital Dreams Art	I Can Football 2	2011	Sobee
Umut Tarlaları	1993	Silicon Worx	Süper Can	2011	Sobee
İstanbul Efsaneleri: Lale Savaşçıları	1994	Silicon Worx	Süper Can 2	2012	Sobee
Dedektif Fırtına	1996	Cartoon Animasyon	Monochroma	2014	Nowherestudios
Piri Keşif Gemisi	1998	Sebit	Zula	2015	MadByte Games
Gerçeğin Ötesinde	1999	Cartoon Animasyon	Solarix	2015	Pulsetense Games
SR-Man	2002	Son Işık	Roots of Insanity	2017	Crania Games
Lanetin Hikâyesi	2002	İdris Çelik	Conarium	2017	Zoetrope Interactive
Dual Blades	2002	Dinç İnteraktif	Tartarus	2017	Abyss Gameworks
Far Cry	2005	Crytek	Alchemist's Castle	2017	Kabuk Games
Pusu: Uyanış	2005	Infosfer	Sabotaj	2017	HES Games
Eti Yami-Mekanik İstila	2006	3-TE Games	Remnants of Naezith	2018	Tolga Ay
Kabus-22	2007	Son Işık	Kafa Topu 2	2018	Masomo Gaming
İstanbul Kıyamet Vakti	2007	Sobee	Uruz	2020	Berzah Games
Culpa Innata	2007	Momentum DMT	Erzurum	2021	Proximity Games
Darkness Within: In Pursuit of Loath Nolder	2007	Zoetrope Interactive			

Kaynak: Guvenlioyna.org, 2021.

2020 sonrası dönemde ise dijital oyun sektörü, teknolojik ilerlemeler ve değişen kullanıcı alışkanlıkları doğrultusunda önemli bir dönüşüm geçirmiştir. Yaşanılan yüzyılda, özellikle yapay zekâ, artırılmış gerçeklik ve bulut tabanlı oyun hizmetleri gibi yenilikçi teknolojilerin entegrasyonu, oyun deneyimini daha interaktif ve erişilebilir hale getirmiştir. Dijital oyunların sosyal etkileşim üzerindeki rolü giderek artarken, oyun içi iletişim ve topluluk oluşturma süreçleri de daha karmaşık bir yapıya bürünmüştür (Boyalı ve Aktaş, 2023). Ayrıca, mobil oyunların yaygınlaşması ve dijital oyun sektörünün ekonomik hacminin büyümesi, dijital oyunların küresel ölçekte daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır. Bu durum Türk oyun sektörüne de yansımıştır. Nitekim PwC (PricewaterhouseCoopers), tarafından hazırlanan rapora göre Türkiye'nin oyun pazarı 2021-2026 yılları arasında yıllık ortalama %24,1 büyüme kaydederek en hızlı gelişen ülkelerden biri olacağı tahmin edilmektedir. Gaming in Turkey 2021 raporu incelendiğinde ise Türkiye'de oyuncu sayısı 36 milyondan 41 milyona yükselirken, oyun sektöründen elde edilen gelir 880 milyon dolardan 1,2 milyar dolara ulaşmıştır. Bu gelirin yarısı mobil cihazlardan sağlanırken, Türkiye, dijital oyun gelirleri açısından dünya sıralamasında 18. sırada yer almaktadır. Oyun sektöründeki bu genişleme, ülkenin dijital ekonomisi ve küresel oyun ekosistemindeki konumu açısından önemli bir dönüşümü işaret etmektedir (Balhaus vd., 2022; Samur, 2022).

1.2. DİJİTAL OYUNLARIN TÜRLERİ VE SINIFLANDIRILMASI

Dijital oyunlar, bireylerin psiko-motor olarak etkileşimde bulunarak yapay zekâ ile görsel bir ortamda mücadele etmesini sağlayan bir yazılım türüdür. Bu oyunlar, dijital platformlar üzerinde gerçekleştirilerek bir veya birden fazla kişi tarafından oynama imkânı sunmasıyla birlikte (Öztürk, 2022) çeşitli türleri ve oynama seçenekleri de bulunmaktadır. Ayrıca dijital oyunların veri tabanı, oyunları çevrimiçi ve çevrimdışı olarak oynama imkânı da tanımaktadır. İnternet bağlantısı gerektiren çevrimiçi oyunlar, genellikle birden çok oyuncu arasında etkileşimi sağlar ve sosyal bir deneyim sunmaktadır. Diğer yandan, çevrimdışı oyunlar ise genellikle tek kişilik olarak tasarlanır ve internete ihtiyaç duymadan oynanmaktadır (Bozkurt, 2014). Dijital oyunlara yönelik ilginin artması ile birçok farklı türde dijital oyun ortaya çıkmıştır. Bu durum dijital oyunların çeşitli şekillerde sınıflandırılmasını sağlamıştır. Prensky (2001), dijital oyunları; aksiyon, macera, dövüş, rol yapma, bulmaca, spor, simülasyon ve strateji oyunları olmak üzere sekiz kategoride gruplandırmıştır (Prensky, 2001; Fiş Erümit vd., 2020). Diğer bir grupta ise macera, aksiyon, spor, yap boz, rol oynama ve

simülasyon olmak üzere yedi oyun türü olduğu belirtilmiştir (Aytekin, 2017). Ancak dijital oyunların, net standart bir sınıflandırması bulunmamaktadır çünkü dijital oyunlar, endüstri, oyun üreticileri, geliştiriciler ve akademisyenler tarafından farklı sınıflandırmalara tabi tutulmaktadır. (Gross, 2007). Başka sınıflandırmalara göre ayrılan dijital oyunlar ise aşağıda verilmiştir:

Pavloviç, (2021)' ye göre dijital oyun çeşitleri şu şekildedir:

- ❖ Sandbox Oyunları,
- ❖ Gerçek Zamanlı Strateji Oyunları (RTS/Real Time Strategy Game),
- ❖ Nişancı Oyunları (Shooters FPS ve TPS),
- ❖ Çevrimiçi Çok Oyunculu Savaş Oyunları (Multiplayer Online Battle Arena),
- ❖ Rol Yapma Oyunları (Role Playing Game),
- ❖ Simülasyon (Simulation),
- ❖ Bulmaca Oyunları (Puzzle Game),
- ❖ Hayatta Kalma Oyunları (Survival Game)
- ❖ Platform Video Oyunları (Platform Game) gibi oyun çeşitleri bulunmaktadır (Pavloviç, 2021).

Gross, (2007)' ye göre dijital oyun sınıflandırması ve tanımları ise şu şekildedir:

Aksiyon oyunları: Fiziksel becerilerin ön planda olduğu, el-göz koordinasyonu ve hızlı tepki süresini gerektiren oyunlardır.

Macera oyunları: Oyuncunun bir kahramanı yöneterek keşif yapması, bulmacaları çözmesi ve etkileşimli bir hikâyede rol alması gereken oyunlardır.

Dövüş oyunları: Oyuncunun ekrandaki bir karakteri veya bir grup karakteri kontrol ederek düşman rakiplerle savaştığı oyunlardır.

Rol yapma oyunları: Oyuncunun hayalî bir dünyada bir karakteri yöneterek görevleri üstlendiği oyunlardır. Hikâye odaklı olabilir ve karakterin gelişimi ve yetenekleri üzerine odaklanabilir.

Simülasyonlar: Gerçek hayattaki sistem veya olguları taklit eden oyunlardır. Oyuncular, belirlenmiş hedeflere ulaşmak için doğal veya yapay ortamlarda çeşitli görevleri yerine getirmek zorundadır.

Spor oyunları: Farklı spor türlerini taklit eden oyunlardır. Oyuncular, spor pratiğini simüle ederek rekabet edebilirler.

Strateji oyunları: Oyuncuların belirli bir hedefe ulaşmak için strateji geliştirdiği oyunlardır. Tarihi olayları veya kurgusal senaryoları temel alan ve stratejik düşünceyi gerektiren oyunlardır (Gross, 2007).

1.3. DİJİTAL OYUNLARA YÖNELİMİ BİÇİMLENDİREN MOTİVASYONEL DİNAMİKLER

Dijital oyunlar her yaştan kullanıcıya hitap edebilecek nitelikte konu ve bileşenler içermesi yönüyle ilgi çeken unsurlardır. Ayrıca dijital oyun sektörü eğlence sektörü olmasına rağmen çok ciddi yatırımlar yapılan bir endüstri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu pazardan çok büyük miktarda paralar kazanılmaktadır. Sadece 10 yıl önce 52 milyar dolar olan sektör bugün 138 milyar dolar değerindedir (Statista, 2021). Bu yönüyle dijital oyun oynanmaya devam edilebilmesi için sektörel bazda hem ekonomik hem de psikolojik araştırmalar yapılmakta ve bunlar dijital oyunlara yansıtılmaktadır. Dijital oyunlar sahip oldukları özellikler bakımından oyuncuların sonsuz süre ve döngüde oyunu oynamasına yönelik geliştirilmektedirler. Dijital oyunlar, farklı cinsiyetten ve farklı yaş gruplarından olmak üzere birçok kişi tarafından oynanan yaygın bir aktivitedir. Bu nedenle oyun oynamayı sürdüren bu davranışın arkasında çeşitli motivasyon unsurları bulunmaktadır (Przybylski vd., 2010). Bunlara örnek verilecek olursa dijital oyunlardaki ödüller, bireylerin heyecan ve duygusal rahatlama hissetmelerini sağlamaktadır. Immersion olarak kavramsallaştırılan ve oyuna dalma bileşeni olarak da adlandırılan bu unsur, kişinin problemlerini unutmaya ve hoş olmayan durumlardan kaçmak için oyunu kullanmasına neden olmaktadır. Diğer yandan dijital oyunların sınırsız olması da bir motivasyon unsurudur fakat bireylerin oldukça fazla zaman harcamasına yol açmaktadır. Diğer bir motivasyon unsuru, dijital oyunlarda bulunan iş gibi görülebilecek özellikleri ile bireylerde bir amaç ve rutin yaratmaktadır. Bu durum dijital oyunları bireylerin hayatının rutin bir parçası haline getirmektedir. Ayrıca dijital oyunların sanal doğası nedeniyle kişiler kontrol edilebilirlik algısı hissetmektedirler (King ve Delfabbro, 2019). Benzer şekilde Yee (2006) kişilerin oyun oynamak için başarı, sosyalleşme ve oyuna dalma olmak üzere üç temel motivasyona sahip olduğunu belirtmektedir. Farklı kişilerin farklı motivasyonlara sahip olmaları da oyunların kişiden kişiye değişen anlamına ve sonuçlarına ışık tutmaktadır. Ayrıca kişiler dijital oyunda gerçek hayatta sahip oldukları kimliklerinin dışında yeni kişilikler deneme şansı bulmaktadır, bu durum da bağımlılık

riskini artıran durumlardan biri olarak görülmektedir (Allison vd., 2006). Diğer yandan, oyun yazılımcıları kişileri oyunda tutmak, heyecanlarını kaybetmemelerini sağlamak ve uzun vakit geçirmelerini sağlamak için çabalamaktadır (King ve Delfabbro, 2019). Dijital oyunda yer alan başarı bileşenleri ve ödüller kişilerin özgüvenlerini ve benlik saygılarını artırıcı bir etki yaratmaktadır (Perdew, 2015). Bununla birlikte dijital oyunlar, oyuncuların yetkinlik ihtiyaçlarını karşılayabilen bir yapıya sahiptir. Dijital oyunlar, farklı zorluk seviyeleriyle meydan okumalar sunar, yeni beceriler kazandırır ve ilerledikçe olumlu geri bildirimler alarak hissedilen yetkinlik algısını artırmaktadır. Oyuncular, hedeflere ulaştıkça, yeni beceriler edindikçe ve olumlu geri bildirimler aldıkça, yetkinlik ihtiyaçlarının tatmininin arttığı söylenebilir. Ayrıca dijital oyunlar içinde sunulan yan görevlerin veya gizli nesnelerin başarıyla tamamlanması, oyuncuların kendilerini daha yetkin hissetmelerine ve yetkinlik algılarının yükselmesine katkıda bulunmaktadır (Griffiths ve Hunt, 1995).

Dijital oyunlarda yer alan karakterler ve avatarlar oyuncular tarafından uzun süreler oyunda kalarak geliştirilmektedir. Bu geliştirme işlemi sonrasında hesap ya da karakterler sayesinde birey, gerçek dünyada yaşayamadığı başarı ya da değerli hissetme duygusunu yaşayabilmektedir. Bunun dışında dijital oyun içerisinde başarıma, kaybetme, kızma, sevinme ve benzeri birçok duygu yaşanabilmektedir. Bu duygu ve durumlar anlık çabuk değişebildiği içinde bireylerin oyun oynama istekleri artabilmektedir. Ayrıca bu hesaplar başkalarına satılarak para kazanma ve gelir elde etme durumu söz konusu olduğu için dijital oyunların oynanma süreleri artış göstermektedir. Psikoloji kuram çalışmalarının önemli bileşenlerinden biri olan pekiştireç çeşitleri davranışsal oyun tasarımında en çok kullanılan ödüllendirme yöntemlerindendir. “Hangi kutudan ne çıkacak, acaba ne zaman bana en büyük ödül çıkacak ya çıkarsa ya kazanırsam...” gibi sorular oyuncuların akıllarında olduğu müddetçe oyunu bırakmak onlar için daha zor hale gelmektedir. Arada sırada çıkan rastgele ödüller, bonuslar, puanlar, combolar oyuncuların oyunu daha çok oynamasına neden olurken oyuncunun her gelişinde ücretsiz bir şekilde kazanılan ekstra oyun içi paralar da oyuncunun sürekliliğini sağlamak için önemli bir etken olarak görülmektedir. Sadece para olarak değil süre olarak da oyunlara yapılan yatırım oyunları bırakamamamıza neden olan en önemli nedenlerden biridir. “3672. Seviyeye gelmişim nasıl bırakayım?”, “Karakterim şu kadar geliştirdim şimdi bu karakteri nasıl bırakırım?”, “Bu oyuna şu kadar para harcadım, parayı çöpe mi atayım?”, “Baksana kaç saat oynamışım bu kadar saat boşa mı gitsin?” gibi cümleleri dedirten

oyunlar oyuncularını çoktan bağlamış olmaktadır. Bununla birlikte gelen “unvan, şan, şöhret, ün” gibi oyuncunun kendisine bir kimlik atfetmesi yani bu özelliğiyle ön plana çıkması da daha fazla oynamasına neden olan unsurlardan biri olarak görülebilir. O oyunda sınıftaki en iyi oyuncu olmak, en çok oyun içi paraya sahip olan oyuncu olmak, o özelliğe sahip olan tek oyuncu olmak, en gelişmiş karaktere sahip oyuncu olmak, en ileri seviyedeki oyuncu olmak ve bunları korumaya çalışmak da tam zamanlı bir iş gibidir. Bir noktadan sonra bu unvanı kaybetmemek için aynı işe gider gibi oyuncular dijital oyun oynamaya devam edebilirler. Bu onlar için bir sosyal statü haline gelerek bunu korumaları gerektiğini düşünmektedirler (Satur ve Horzum, 2022).

1.4. DİJİTAL OYUNLARIN AVANTAJLARI

Dijital oyun oynama bireylere bilişsel, sosyal ve duygusal açılardan bazı yararlar sağlayabilmektedir. Özellikle olumlu sosyal davranışları içeren dijital oyunlar oynamak, oyuncuların olumlu sosyal davranış gösterme ve yardım etme olasılıklarını artırmaktadır. Literatüre bakıldığında da son yıllarda dijital oyunların yararlarından söz eden çok sayıda araştırmadan söz edilebilir (Hall vd., 2012; Merino-Campos vd., 2016; Pallavicini vd., 2018; Aydemir, 2022; Doğan Keskin ve Aral 2022; Kaya ve Karaca, 2023). Dijital oyun oynamanın yararlarını inceleyen Granic ve diğerleri (2014) dijital oyun oynamanın çocuk ve ergenlere sosyal, duygusal, motivasyonel ve bilişsel anlamda yarar sağlayabileceğini ifade etmektedir. Yapılan bir araştırmada dijital oyunların bir türü olan nişancı oyununun, bu oyunları oynayan ve oynamayan bireylerde bir karşılaştırması yapılmıştır. Nişancı tarzında oyun oynayan bireylerin dikkat becerilerin ve zihinsel rotasyon becerilerinin oynamayanlara oranla arttığı belirlenmiştir (Green ve Bavelier, 2012). Bununla birlikte dijital oyunların yaratıcılığı da olumlu yönde etkileyen araştırmalarda mevcuttur (Hutton ve Sundar, 2010; Blanco-Herrera vd., 2019).

Dijital oyunlar, erken çocukluk döneminden itibaren her yaş grubundan tercih edilen ve günlük yaşamın rutin bir parçası haline gelen eğlence araçlarıdır (Bird ve Edwards, 2015). Günümüzde çocuklar ve ergenler genellikle duygusal ve gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamak, can sıkıntısının gidermek, yalnızlıktan kurtulmak, rahatlamak, kızgınlık ve öfke gibi duygularını dışa vurmak için dijital oyunlara sık sık başvurmaktadır (Olson, 2010; Granic vd., 2014). Ayrıca dijital oyun türlerinden rol yapma oyunları bireylerin güvenli bir şekilde yeni rollere bürünerek oyunları oynamasına imkân tanımaktadır. Burada bireyler sadece farklı görünmekle kalmayıp aynı zamanda bir takım içinde yeni bir rol üstlenmenin nasıl bir duygu olduğunu da deneyimlemektedirler (Granic

vd., 2014). Bununla birlikte dijital oyunlar bireylerin mutluluk, güç ve hâkimiyet, kaygı ve acı gibi çeşitli duyguları deneyimleme açısından da oldukça zengin bir ortamdır (Gottman, 1986). Nitekim dijital oyunlar bireylere olumlu duyguları oluşturma açısından da olanak sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda bireylerin tercih ettiği oyunlar ile oynamanın ruh halini iyileştirdiği ve olumlu duygularında bir artış sağladığı görülmüştür buradan hareketle dijital oyun oynama ile olumlu ruh hali arasında nedensel bir ilişkinin olabileceği ifade edilebilir (Ryan vd., 2006; Russoniello, vd., 2009; McGonigal, 2011).

Yapılan araştırmalar dijital oyunların bilişsel gelişim alanında da olumlu etkilerinin olduğunu vurgulamaktadır. Dijital oyunlar, karar verme becerileri, dikkat, konsantrasyon, problem çözme, yaratıcılık gibi bilişsel becerilerin olumlu yönde katkı sağlamaktadır (Bozkurt, 2014). Özellikle nişancı oyunlarının diğer oyun türlerine kıyasla bilişsel performansı daha çok geliştirdiği belirtilmektedir. Nişancı oyunun özellikleri de bunda etkindir çünkü bu tür oyunlarda görsel anlamda zengin üç boyutlu gezinme alanları bulunmakla birlikte bireyin öngöremediği değişikliklere yoğun bir dikkat kesilip anlık karar vererek oyunun taleplerine hızlı bir şekilde yerine cevap vermesi gerekmektedir. Bu da nişancı oyunlarını diğer oyun türlerinden ayırmaktadır (Bavelier vd., 2012; Bavelier ve Davidson, 2013; Costello ve Breyer, 2017).

Dijital oyunların olumlu etkilediği diğer bir alan ise sağlık sektörüdür. Özellikle kanser olan çocukların tedavi sürecine devamlılığını sağlamak için geliştirilen “Re-Mission” oyunu örnek gösterilebilir (Kato vd., 2008). Bu oyunun mobil uygulaması 2013 yılında “Re-Mission 2” ismiyle piyasada yerini almıştır. Hatta günümüzde daha fazla kanser hastası çocuğa ulaşmak adına kâr amacı gütmeyen bu oyun HopeLab (www.re-mission2.org/) destekleriyle ücretsiz ve çevrimiçi olarak hizmet vermektedir. Diğer bir dijital oyun ise “SPARX” oyunudur. Bu oyun daha çok gençlere ithafen tasarlanmıştır. Bu oyun depresyondaki gençlere bilişsel-davranışsal terapi sağlamak için bilgisayar tabanlı bir fantezi oyunudur. Bu oyun depresyonda olan gençlere en az geleneksel tedavi kadar etkili olmaktadır (Merry vd., 2012). Macera türünde olan başka bir oyun ise “PlayMancer”, oyunudur. Bu oyun dürtü bozukluğuna sahip olan bireyler için psikoterapi uygulamalarının tamamlayıcısı olarak geliştirilmekle birlikte bireylerin duygusal düzenleme ve öz kontrol becerilerini iyileştirmeyi amaçlamıştır. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu bulunan çocuklarda da dijital oyunların önemli bir yeri bulunmaktadır. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı konulan bireyler genel olarak odaklanma ve dikkatlerini toplama konusunda sorunlar yaşamaktadırlar. Ancak

dijital oyun oynadıkları sırada böyle bir problem görülmemiştir (Prins vd., 2011; Przybylski, 2014). Buna karşın yapılan bazı çalışmalar bu durumun aksini savunmaktadırlar (Swing vd., 2010). Bazı dijital oyunlar ise depresyon, anksiyete ve stres bozukluğu, bulunan bireylerin tedavisinde belirtileri hafifletme açısından kullanılmaktadır. Bu oyunlara “Full Spectrum Warrior”, “Bejeweled” ve “Peggle” oyunları örnek verilebilir (Rizzo vd., 2013; Fish vd., 2014). Yapılan bir araştırma da “SnowWorld” oyunu oynayan hastaların ağrı şiddetinde istatistiksel ve klinik olarak anlamlı ölçüde azalmaların olduğu belirtilmiştir (Hoffman vd., 2011; Parry vd., 2014).

1.5. DİJİTAL OYUNLARIN DEZAVANTAJLARI

Dijital oyun oynamanın yol açabileceği olumsuz sonuçların bir kısmı bu oyunların aşırı düzeyde ve kontrolsüz bir biçimde oynanmasıdır. Dijital oyunların bu şekilde oynanması bir süre sonra oyun bağımlılığının, “İnternette Oyun Oynama” bozukluğunun gelişmesine neden olabilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı birçok etkenin sonucu olarak ortaya çıkabilse bile, kendisi de birçok olumsuz sonucun kaynağı olabilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı ileri düzeyde olduğunda, akademik başarının düşmesine, ailenin sorumluluklarının ihmal edilmesine ve iş kaybına yol açabilir (Doğan vd., 2021; Kavaklı ve İnan, 2021). Dijital oyunlar yaşamdaki sorunlardan kaçış yeri olarak da görülebilir. Güvenli bir alan gibi görünen dijital oyunlar bir süre sonra bağımlılık düzeyinde oynanmaya başladığında daha farklı sorunlar da gündeme gelebilmektedir. Örneğin, belli bir süre sonra internet bağımlılığı ve madde kullanımına da benzer şekilde bir tolerans gelişiminden söz edilebilir. Başka bir deyişle oynanan dijital oyun süresi giderek oyuncuya yetmemeye başlayabilir ve tolerans gelişebilir. Oyunda geçirilen sürenin artmasıyla birlikte bireyler zorlayıcı (kompulsif) bir şekilde oyun oynamaya ve sosyal yaşamdan kendilerini geri çekmeye başlayabilirler. Giderek kişilerarası ilişkilerinde de sorunlar yaşamaya başlama olasılıkları artabilir (Ak vd., 2019). Ayrıca dijital oyun bağımlılığının depresyon, anksiyete gibi değişkenlerle pozitif yönlü ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Wang vd., 2019; Labana vd., 2020). 13 ve 17 yaş aralığındaki Norveçli ergenlerle yürütülen bir araştırmada video oyun bağımlılığının depresyon ile pozitif yönlü, akademik başarı ile ise negatif yönlü ilişkili olduğu belirtilmiştir (Brunborg vd., 2014).

Psiko-sosyal sorunlara ek olarak, aşırı düzeyde dijital oyun oynama bazı fiziksel sorunlara da neden olabilmektedir. Uzun süre ekran başında zaman harcamak, kimi durumlarda yemeğin bile oyunun başında tüketilmesi, uzun süre hareketsiz kalarak birçok

fiziksel sorunu da tetikleyebilir. Dijital oyunlara çeşitli teknolojik araçlardan erişim sağlanabilmesi bu olasılığı da arttırmaktadır. Özellikle akıllı telefonların her daim yanımızda oluşu dijital oyunların da her an yanımızda olduğunu da göstermektedir. Bu nedenle uzun süre akıllı telefonda aynı pozisyonda, uzun süre dijital oyun oynanması ellerde, bileklerde ve omuzda ağrı, yorgunluk, halsizlik ve yanma, uyuşma ve karıncalanma gibi duyuşal problemlere sebebiyet vermektedir (Zirek vd., 2020; Mustafaoglu vd., 2021).

Diğer bir fiziksel sorun ise uzun süre dijital oyun oynamaya bağılı olarak oluşun dijital göz yorgunluğudur. Amerika’da yapılan bir araştırmada bireylerin yüzde altmış beşinin uzun süre teknolojik aletleri kullanma sonucunda dijital göz yorgunluğu yaşadığını bildirmişlerdir. Dijital göz yorgunluğu, dijital cihazların kullanımı ile ilişkili olan ve göz sistemi üzerinde kamaşma, odaklanma, akomodasyon bozukluğu, fiksasyon eşitsizliği, kuruluk gibi çeşitli streslerden kaynaklanan bir görme bozukluğu ve/veya oküler rahatsızlık durumunu ile karakterize bir durumdur (Coles-Brennan vd., 2019; Alabdulkader, 2021; Fogt vd., 2021). Dijital bir ekrana bakmak, basılı bir sayfayı okumaktan çok farklıdır çünkü gazete ve kitaplardaki harfler veya şekiller genellikle koyu siyah karakterlere sahiptir, belirgin sınırları vardır ve açık fon üzerinde daha fazla kontrast oluşturmaktadır. Bu durum sağlıklı gözlerde odaklanma sorunlarına ve yorgunluğa neden olmamaktadır (Klamm ve Tarnow, 2015; Mussa, 2016). Ancak, bir ekrandaki harfler veya karakterler, arka planlarından ve keskin bir şekilde tanımlanmış kenarlarından ayırt edilmesini sağlayan kontrasta sahip değildir ve en parlak merkez yoğunluğuna ve daha düşük çevresel yoğunluğa sahiptir. Ayrıca, ekranda kamaşma ve yansımaların olması, izleme sırasında zorluklar yaratmaktadır. Dolayısıyla, bu karakterlere odaklanmak ve odaklamayı sürdürmek gözler için oldukça zor olabilir. Bu zorluklar gözlerde yorgunluk ve buna bağılı semptomların görülmesine neden olmaktadır (Coles-Brennan vd., 2019; Yin vd., 2020).

Dijital oyunların diğer bir olumsuz etkisi ise uyku üzerindedir. Bireyler dijital oyunlara uzun süre vakit ayırarak uykularından feragat etmektedirler. Yeterince uykunun alınmaması uykusuzluk, yorgunluk ve halsizliğe yol açabilmektedir. Bu nedenle dijital oyun süresi ile uyku kalitesi arasında ters orantının olduğu söylenebilir. Nitekim yapılan araştırmalarda da dijital oyun oynama süresinin uyku kalitesini olumsuz manada etkilediğı belirtilmiştir (Exelmans vd., 2015; Kristensen vd., 2021).

1.6. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Yaşanılan yüzyılda dijital oyunların kullanımı her yaş grubunda yaygınlaşmış olsa da aşırı dijital oyun kullanımı çeşitli sorunlara yol açmaktadır. Bu sorunların en önemlisi dijital oyun bağımlılığı olarak öne çıkmaktadır. Alanyazın incelendiğinde dijital oyun bağımlılığının tanımına ilişkin bir fikir birliği bulunmadığı görülmektedir. Dijital oyunların çok uzun süreler oynanmasından dolayı kontrolü kaybetmeyi ele alan problemleri oynama, aşırı oynama, obsesif kullanım, kompulsif kullanım, patolojik kullanım ya da bağımlılık kavramlarının kullanılmaktadır (André vd., 2020; Jeon vd., 2022; Khorsandi ve Li, 2022). Dijital oyun bağımlılığının ne olduğunun anlaşılabilmesi için ilk olarak bağımlılık kavramına değinmekte fayda görülmektedir. Johnson (2012) bağımlılık konusunda, sevmek ile başlayan ve bağımlılık ile sonlanan beş aşamalı bir süreç olduğunu öne sürmektedir. Bu süreçte, bir kullanıcının dijital araç veya yazılımına olan ilgisi önce sevgi, sonra normal kullanım, daha sonra alışkanlık, aşırı/obsesif kullanım ve nihayetinde bağımlılık seviyesine doğru aşamalı olarak ilerlemektedir. İstenmeyen kullanım süreci ise aşırı/obsesif kullanım ve bağımlılık aşamalarını içermektedir.

Bir davranışın bağımlılık olarak nitelendirilebilmesi için Griffiths (1996) tarafından önerilen altı bileşen bulunmaktadır:

1. Zihinsel meşguliyet/önem atfetme (bağımlı olunan nesne kişinin hayatındaki en önemli etkinlik halini almış, düşünce biçimini, duygularını ve davranışlarını etkilemeye başlamıştır. Kişi nesneden uzak kaldığı durumlarda zihni onunla meşgul olmaktadır.)

2. Duygu durum değişikliği (kişi bağımlı olduğu nesneyi duygularını düzenlemek ve gerçek hayattaki problemlerden kaçmak için kullanmaktadır.)

3. Tolerans (aynı etkiyi elde etmek amacıyla kullanılan maddenin ya da bağımlı olunan nesneyle geçirilen zamanın artırılmasıdır.)

4. Geri çekilme belirtileri (bağımlı olunan nesne ya da maddenin kullanımı azaldığında ya da yoksunluğunda, kişinin hoş olmayan duygular yaşamasıdır.)

5. Çatışma (bağımlı olunan madde ya da nesne yüzünden kişinin kişilerarası ilişkilerinde ya da kendisiyle çatışmalar yaşamasıdır.)

6. Nüks (kişi kullanımını bırakmasına ya da kontrol altına almasına rağmen, bir önceki yüksek kullanım durumlarına geri dönmesi, gerilemesidir).

Bahsedilen bu altı bileşen tüm bağımlılıklarda ortak olarak görülen yapılar olarak nitelendirilmekte; fizyolojik ve psikolojik ödülleri, fiziksel, sosyal ve kültürel çevre ile de birleşince, herhangi bir davranışın aşırı kullanımı için zemin hazırlamaktadır (Griffiths, 2005). Bağımlılığın şiddeti, derecesi açısından üç grupta ele alınmaktadır. Hafif düzey bağımlılıkta, bağımlılık için karşılanması gereken kriterler düşük düzeyde de olsa bulunmakta, sosyal faaliyetler, hobiler ve kişilerarası ilişkilerde yaşanan bozulmalar az düzeyde görülmektedir. Orta düzey bağımlılık hafif ile şiddetli düzey arasında yer alırken; şiddetli bağımlılıkta tanı için karşılanması gereken kriterler fazlaca bulunmakta, sosyal faaliyetler, hobiler ve kişilerarası ilişkilerde önemli oranlarda bozulmalar görülmektedir (Ögel, 2020).

Bağımlılık kavramı kendi içinde madde ve davranışsal bağımlılıklar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Yeşilay, 2017). Davranışsal bağımlılıklar, belirli bir davranışın aşırı şekilde tekrarlanması sonucu ortaya çıkan, geniş bir bağımlılık yelpazesine sahip durumları ifade etmektedir. İnternet, kumar, alışveriş ve dijital oyun bağımlılığı gibi bağımlılık türleri de bu kategoriye girmektedir (Young, 2009). Young, 1996 yılında bağımlılık teriminin madde bağımlılığından daha geniş durumları kapsaması gerektiğini dile getirmiştir. İnternet bağımlılığını yeni bir bağımlılık kaynaklı bozukluk olarak değerlendiren Young, çevrimiçi oyunların ve siber alanda kurulan ilişkilerin de bu kategoriye bağlantılı olduğunu savunmuştur. Young internet bağımlılığını yetersiz dürtü kontrolüne bağlı bir bozukluk olarak tespit etmiş ve Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabının dördüncü sürümü olan (DSM-IV) patolojik kumar oynama kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığını tanımlamıştır. Young, söz konusu tanı ölçütlerinin beşine ya da daha fazlasının karşılanması durumunda kişinin internet bağımlısı olarak tanımlanabileceğini öne sürmüştür (Young, 2004).

Griffiths (1995), teknolojik bağımlılık konusundaki değerlendirmeleriyle Young'un çalışmalarını geliştirirken başvurduğu önemli isimlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Griffiths, teknolojik bağımlılık kavramını ele alırken, video ve bilgisayar oyunlarına yönelik bağımlılığı internet bağımlılığından ayırmıştır. Bağımlılık bileşenlerini sıralarken, Young'un internet bağımlılığı ölçütleriyle benzerlikler görülmekle birlikte, Griffiths ve Davies, aşırı düzeyde video oyunu oynayan bireylerin "internet bağımlısı" olarak nitelendirilmemesi gerektiğini savunmuştur. Onlara göre, internet bağımlılığı, Young'un (1996) öne sürdüğü gibi geniş bir davranış yelpazesini kapsamamaktadır. Bununla birlikte, çevrimdışı oyun oynayan bireyler açısından

değerlendirildiğinde, internet bağımlılığına dair yürütülen araştırmaların, bilgisayar oyunları bağımlılığı konusunda önemli iç görüler sağlayabileceği ifade edilmiştir (Griffiths ve Davies, 2005). Dijital oyun bağımlılığı diğer teknoloji bağımlılıkları gibi öncelikle internet bağımlılığı şemsiyesi altında ele alınmış (Young, 1999) sonradan bağımsız bir bağımlılık türü olarak incelenmeye başlanmıştır. Dijital oyun bağımlılığının internet bağımlılığından ayrılmasının temel nedeni dijital oyunların sadece internet üzerinden değil çok farklı araçlar, platformlar ve türlerde oynanabiliyor olmasıdır. Dijital oyun bağımlılığı ele alınırken kullanılan araç ve oyun türleri hem tanımları hem de oyun bağımlılığı kavramının nitelemesini etkilemiştir. Doğrudan oyun bağımlılığı kavramı olarak fiziksel gerçek dünyada yüz yüze oynanan oyunları da içerdiğinden ilk olarak video oyun bağımlılığı (Griffiths, 2008) kavramı tercih edilmiştir. Alanyazında tek oyunculu, çok oyunculu, kitlesel, çevrimiçi, platform vb. gibi farklı ifadelerle oyun bağımlılığı nitelense de daha kapsayıcı nitelikte olduğu düşünüldüğünden “dijital oyun bağımlılığı” şeklinde kavram kullanımı tercih edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı, bilgisayar ve video oyunlarının oyuncu üzerinde kontrol edilemeyen bir şekilde aşırı ve takıntılı bir biçimde kullanımı sonucunda sosyal ve duygusal sorunlara yol açmasını ifade etmektedir (Lemmens vd., 2009). Diğer bir deyişle dijital oyun bağımlılığı, günlük yaşamda oyun oynamaya aşırı öncelik verilmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen oyun kullanımının kontrol edilememesi ile karakterize edilen küresel bir ruh sağlığı sorunu olarak ortaya çıkmıştır (Griffiths vd., 2015)

Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabının (DSM-IV) dördüncü sürümünde bağımlılık tanısı ölçütlerinde madde bağımlılığı ele alınırken teknoloji bağımlılığı konu edilmemektedir. Teknoloji bağımlılığı özelde, dijital oyun bağımlılığı daha çok dürtü kontrol bozukluğu olarak görülmektedir. Bu yönüyle de teknoloji bağımlılığı türleri daha çok patolojik kumar oynama bağlamında ele alınmaktadır. Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabının (DSM-5) beşinci sürümünde ise madde bağımlılığı yanında teknoloji bağımlılığı türlerindeki kompulsif davranışlar da kategorik sınıflandırma içine alınmıştır. Hatta çevrimiçi oyun adı altında ayrı bir başlık olarak “İnternette Oyun Oynama Bozukluğu” adıyla Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabının (DSM-5) ileri araştırma gerektiren durumlar kısmında yer almaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

1.7. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ VE TANI ÖLÇÜTLERİ

Bireyler; kişisel bilgisayar, konsollar, akıllı telefonlar gibi platformlar aracılığıyla oyun oynayabilmektedirler ve yapılan araştırmalar bu alanlarda sorunlu oyun oynama davranışını içermektedir (King ve Delfabbro, 2019). Diğer bir deyişle, oldukça sorunlu oyun oynama davranışları sergileyen, yani oyun oynama davranışı ile ilgili öz-düzenleme becerisinden yoksun bireylerin dijital oyun bağımlılığı tanısına sahip oldukları vurgulanmaktadır (King ve Delfabbro, 2019). Dijital oyun bağımlılığı her yaş ve cinsiyetten bireyde meydana gelebilecek bir durumdur çünkü dijital oyunlar tüm yaş ve cinsiyetlere hitap etmektedir. Bireyler rahatlama, vakit geçirme, stres atma, zevk alma, motive olma, gerçek hayattan uzaklaşma, başarısızlıktan kaçma, sanal dünyada farklı bir kimliğe bürünme, istediği gibi davranabilme, başarma, hırs, kişisel tatmin vb. gibi çok farklı nedenlerle dijital oyunları oynayabilmektedir. Dijital oyun bağımlılığının belirtileri aşağıda belirtilmiştir. Bu belirtiler normal olarak her bireyde gözlemlenebilir. Ancak aşırı/obsesif kullanım bağımlılığa neden olabilmektedir (Kubey vd., 2001; Çakır Balta ve Horzum, 2008; Ayas vd., 2011; Çakır vd., 2011; Horzum, 2011; Dinç, 2016; Gentile vd., 2017).

Dijital oyun bağımlılığında ön plana çıkan en önemli belirti süre olmaktadır. İlk sinyaller süre üzerinden alınmaktadır. Ancak süre sadece oyun oynama bağlamında alınacak bir durum değildir. Süre dikkate alınırken ekrana maruz kalma durumu ele alınmalıdır. Dijital oyun oynama davranışının bağımlılık olarak değerlendirilme kriterlerinden birisi oyunlara ayrılan vaktin giderek artmasıdır (Griffits, 2005). Oyun bağımlısı bireyler aşırı sürelerde oyun oynamakta; ancak her aşırı süre oyun oynayan birey bağımlı olarak değerlendirilmemektedir (Gentile, 2009; Griffiths, 2010). Bu hususta önemli olan oyun oynamanın kişinin hayatında olumsuz olarak nelere yol açtığı olup çok az sayıda ya da hiç olumsuz sonuç görülüyorsa, bu davranışın bağımlılık olarak nitelendirilmemesi gerekmektedir (Caplan, 2002; Griffiths, 2010). Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabının (DSM-5) beşinci sürümünde yer alan tanı ölçütleri şunlardır;

1.8. DSM 5 TANI ÖLÇÜTLERİ

İnternette Oyun Oynama Bozukluğu tanımlamaya yönelik Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-5) beşinci sürümünün bir parçası olarak, madde kullanım bozukluklarına bazı benzerlikler içeren taslak tanı kriterleri önerilmiş ve Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-5) beşinci kılavuzunun

ekine eklenerek “İnternette Oyun Oynama Bozukluğunun” daha fazla araştırma gerektiren bir durum olduğu öne sürülmüştür. İnternette Oyun Oynama Bozukluğu için Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-5) beşinci sürümünde dokuz kriter aşağıda verilmiş olup bu tanıyı almak için, son 12 ay içerisinde aşağıda belirtilen kriterlerden beş ya da daha fazlasının var olması gerekmektedir. Bunlar;

1. İnternet oyunları ile ilgili zihinsel meşguliyet/ önem atfetme kriterine göre kişi, ya geçmiş oyun etkinliği ile ilgili ya da bir sonraki oyunuyla ilgili düşünmekte ve internette oyun oynama kişinin günlük hayatının baskın bir unsuru haline gelmektedir ve kumar oynama bozukluğundan farklıdır.

2. İnternette oyun oynayamadığı zamanlarda yoksunluk ve geri çekilme belirtileri gösterme kriterine göre farmakolojik bir yoksunluğa dair fiziksel bir işaret olmasa da kişi, oyun oynayamadığı zamanlarda huzursuzluk, kaygı, üzüntü hissetmektedir.

3. Tolerans geliştirme kriterine göre kişi internette oyun oynama ile ilgili harcadığı süreyi artırma ihtiyacı duymaktadır.

4. İnternette oyun oynamayı kontrol etmeyle ilgili girişimlerin başarısız olmasıdır.

5. İnternet oyunları haricinde, geçmişte sahip olunan hobi ve etkinliklere olan ilginin kaybolması.

6. Tüm psiko- sosyal problemlerin varlığına rağmen internette aşırı bir biçimde dijital oyunları oynamaya devam etmek.

7. İnternette dijital oyun oynamaya harcanan zamana dair aile üyeleri, terapist vb. bireylere yalan söylemek.

8. İnternette oynanan oyunları çaresizlik, suçluluk, kaygı gibi olumsuz duygulardan kaçmak ya da rahatlamak amacıyla oynamak.

9. Dijital oyunlar yüzünden önemli bir, işini, ilişkiyi eğitimle veya kariyerle ilgili fırsatları kaçırmak ya da tehlikeye atmak (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Yukarıda belirtilen kriterler kumar içermeyen oyunlar için geçerli olmakla birlikte, profesyonel amaçlarla oyun oynamak ve bundan geçimini sağlamak bir bozukluk olarak nitelendirilmemektedir. Kumar oynama bozukluğundan ayırt edildiği gibi cinsel içerikli pornografik sitelerin dışlanması ile seks bağımlılığından ve sosyal medya sitelerinin dışlanması ile sosyal medya bağımlılığından da ayrılmaktadır. Ayrıca normal etkinliklerdeki bozulmaya bağlı olarak hafif orta ve aşırı şiddette olabilmektedir. Hafif

düzeyde internette oyun oynama bozukluğuna sahip bireyler daha az belirti göstermekte ve yaşamlarındaki işlev bozukluğu daha az olmaktadır. Diğer yandan daha ciddi şekilde bozukluğa sahip olan bireyler oyunlarda daha fazla süre geçirmekte ve ilişki, iş ya da eğitimle ilgili daha fazla kayıp yaşamaktadırlar (Griffiths, 2009). Mental bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabının beşinci basımına (DSM-5) göre, mevcut zamana kadar yapılan araştırmalarda herhangi bir internette oyun oynama bozukluğu alt türüne rastlanmamıştır. Yeni oyunlar çıktıkça ve popüler hale geldikçe oyuncuların tercihleri de değişecektir, ancak oyun tipine göre internette oyun oynama bozukluğu belirti ve sonuçlarının değişip değişmeyeceğini anlamak için daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca bu kriterlerin oyuncunun içinde bulunduğu bağlamsal özellikleri de içerecek şekilde güncellenmesi gerektiği ifade edilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

1.9. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ VE RİSK FAKTÖRLERİ

Dijital oyun bağımlılığında unutulmaması gereken en önemli nokta her oyun oynayanın oyun bağımlısı olmadığıdır. Ancak bazı özelliklere sahip olan bireylerin oyun bağımlısı olma riskleri daha yüksektir. Bunlar arasında bireysel, ailesel ve çevresel faktörler yer almaktadır. Kişisel risk faktörleri arasında ele alınabilecek en önemli ve dikkat edilmesi gereken nokta dijital oyun bağımlılığının olumsuz etkilerinin neler olduğuna dair bilgi eksikliği ve önemsememedir. Bilgi eksikliği ve önemsememe ilerleyen aşamalarda daha tehlikeli sonuçlara yol açması nedeniyle ön plana çıkarken üstelik bunu, süreçte yaşanan olumsuzluklara karşı çaresiz hissetme duygusu takip ettiğinde daha da yıkıcı etkilere sahip olmaktadır. Ayrıca bireyin sorunlara yönelik baş etme stratejileri bilgisinin ve psikolojik yılmazlığının düşük olması da bağımlılık gelişimindeki önemli bireysel etmenler arasında sayılabilir. Bunların yanında, gerçek hayatta sürekli mesleki ya da akademik başarısızlıklar yaşayanlar, insan ilişkilerinde ve kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar ile daha az dışarı çıkan, sosyal aktivite ve spordan uzak duran bireylerin daha fazla bağımlı olma riskleri artmaktadır. Ayrıca içe dönük kişilik yapısı, nörotizm, depresyon, sosyal fobi, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ve başka bir bağımlılığı bulunan bireylerde daha fazla dijital oyun bağımlısı olma riski taşımaktadır (Chiu vd., 2004; Çakır vd., 2011; Griffiths vd., 2012; Kircaburun vd., 2018).

Aile ile ilgili risk faktörleri incelendiğinde ön plana çıkan noktalardan biri ailenin çatışmalar yaşaması ve iletişim problemi olmasıdır. Bu noktada aile içi ilişkilerin

bağımlılıkta önemli bir etmen olduğu söylenebilir. Ayrıca ailenin çocuk yetiştirmede kullandığı tutum da oldukça önemlidir. Eğer aile çocuğuna genel davranışlar, teknoloji kullanımı ve dijital oyun oynama konusunda yakınlık gösterip ilgilenmiyorsa ve süreci kontrol etmiyorsa bireylerin bağımlı olma riski yüksektir. Ayrıca ailedeki teknoloji ve dijital oyun konusundaki olumsuz örnekler, rol modeller ve ailenin bağımlılığa yatkınlığı ile ailenin bilinçsiz teknoloji kullanımı da önemli faktörler olarak görülmektedir (Horzum, 2011; King vd., 2013).

Çevresel faktörlerde ise akran grupları ve sosyal kabul edilmenin ön plana çıktığı ifade edilebilir. Bireyler bulundukları çevrede yer alan akranları tarafından dışlanmamak ve onların arasında olabilmek için dijital oyun oynama baskısına maruz kalabilmektedir. Bu durum aslında bireyin akran etkisinde kalarak sürecin olumsuz gelişmesi şeklinde ifade edilebilir. Ayrıca bireyin olumsuz ve bağımlı sosyal çevrenin içinde bulunması da bağımlılıkta önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Lopez-Fernandez vd., 2014; Dinç, 2016). Diğer bir husus da çocukların dijital araçlara daha kolay erişilebilmesi ve ebeveynlerin çalışması sebebiyle çocuğun evde uzun süre yalnız kalması (Küçük ve Çakır, 2020) sonucunda çocuğun arkadaşlarının etkisinde kalması da çevresel faktörler arasında değerlendirilmektedir (Gunuç, 2017).

Ayrıca birey oyunla ilgili çevrimiçi ve çevrimdışı diğer etkinliklere de ilgi gösterebilmektedir. Bu durum da dijital oyun bağımlılığının ciddi bir sorun olarak, uzun vadede seyretmesine neden olabilmektedir bunlar: Youtube ya da Twitch gibi platformlar üzerinden oyunla ilgili ses kayıtları dinlemek, kaydedilen ya da canlı olarak yayınlanan oyun videolarını izlemek, çevrimiçi oyunlarla ilgili forumlara kayıt olmak ya da bu forumlarda zaman geçirmek, oyunlarla ilgili haberleri, blog yazılarını takip etmek, yeni çıkan oyunları ve oyun ekipmanlarını sürekli olarak takip etmek, oyun bileşenleri almak için mağazaları ziyaret etmek, oyun ekipmanlarıyla ilgili koleksiyon oluşturmaktır (King ve Delfabbro, 2019).

Dijital oyunlar, sağlıklı ve kontrol edilebilir bir şekilde, aşırı zaman harcamadan ve günlük işlevleri bozmadan kullanıldığında bir rahatlama aracı olarak görülmektedir (Green ve Bavelier, 2003). Nitekim dijital oyun oynamanın potansiyel faydası üzerine yapılan araştırmalarda, motivasyon, duygusal durum yönetimi ve olumlu sosyal davranışlar için yararların olduğu ortaya çıkmıştır (Splendido, 2020). Dijital oyunlar, zararlı olmadan bireylerin çeşitli duyguları deneyimleme fırsatı bulmalarını sağlamaktadır. Dijital oyunda ortaya çıkan hem olumlu hem de olumsuz duygular,

yeniden çerçeveleme ve problem çözme ile birlikte duygusal düzenlemeyi de beraberinde getirmektedir (Granic vd., 2014). Bu sebeple tezin bu kısmından sonra dijital oyunlarla ilişkili olduğu düşünülen duygu düzenleme becerilerine değinilecektir.

2. DUYGU DÜZENLEME İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. DUYGU, DUYGU DÜZENLEME VE DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ

Günümüzdeki işlevselci bakış açıları, duyguların çeşitli önemli işlevlere sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu işlevler arasında gerekli davranışsal tepkileri hazırlama, karar verme sürecini düzenleme, önemli durumlar için hafızayı güçlendirme ve kişilerarası iletişimi kolaylaştırma gibi önemli roller bulunmaktadır. Ancak, duygusal tepkilerin yanlış zamanda veya yanlış yoğunluk seviyesinde ortaya çıkması durumunda zararlı etkilere yol açabilmektedir. Duygusal tepkilerin uygunsuzluğu, ruhsal bozukluk alanının birçok türünde; (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Mullin ve Hinshaw, 2007; Linehan ve Bohus, 2007; Sher ve Grekin, 2007), sosyal zorluklarda (Eisenberg vd., 2007; Wranik vd., 2007) ve hatta fiziksel hastalıklarda da (Sapolsky, 2007) ortaya çıkmaktadır.

Duygular, öznel deneyim, davranış, merkezi ve çevresel fizyoloji alanlarında zayıf bir şekilde birbirine bağlı değişiklikleri içeren çok yönlü ve tüm vücudu kapsayan olgulardır (Mauss vd., 2005). Duygunun öznel yönü, duygu ile ne kastedildiğine o kadar sıkı sıkıya bağlıdır ki, günlük kullanımda "duygu" ve "hissetme" terimleri birbirinin yerine sıklıkla kullanılabilir. Fakat duygular, bireylere yalnızca bir şeyler hissettirmekle kalmaz, aynı zamanda bir şeyler yapma isteği de uyandırmaktadır (Frijda, 1986). Bu aynı zamanda duygular için kullanılan dile de yansımaktadır: "Çılgına döndüğünü", "gözyaşlarına boğulduğunu" ya da "korkudan donup kaldığını" ifadesi kullanılır. Belirli şekillerde hareket etmeye yönelik bu dürtüler hem ilişkili davranışsal tepkiyi öngören hem de genellikle duygusal tepkiyle ilişkili motor aktivitenin bir sonucu olarak onu takip eden otonomik ve nöroendokrin değişikliklerle ilişkilidir. Duygularla ilgili davranışsal ve fizyolojik tepki sistemlerindeki olgunlaşma değişiklikleri, özellikle bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde duyguların gelişiminde temel bir rol oynamaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu literatüründe onlarca kavram (duygulanım, refleks, ruh hali, dürtü, his vb.) bulunmaktadır ve bu durum iletişimi zorlaştırmaktadır. Scherer'in (1984) yaklaşımını takiben, duygulanım terimi, nispeten hızlı, iyi-kötü ayrımlarını içeren farklı durum türlerine genel bir kategori sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Bu duygusal durumlar

arasında: zorlayıcı koşullara verilen genel stres tepkileri; öfke ve üzüntü gibi duygular, depresyon ve coşku gibi ruh halleri ve yemek yeme, seks, agresyon veya acı ile ilgili olanlar gibi diğer motivasyonel dürtüler yer almaktadır. Bu farklı duygusal süreçlerin nasıl ayırt edildiği de önemlidir. Hem stres hem de duygu, önemli olaylara karşı tüm vücudun tepkilerini içermektedir. Stres genellikle olumsuz duygusal tepkileri ifade ederken bunun yanı sıra duygu, olumlu ve olumsuz duygusal durumları içerebilir (Lazarus, 1993). Duygular ayrıca ruh hallerinden de ayırt edilebilmektedir (Parkinson vd., 1996). Ruh halleri genellikle duygulardan daha uzun sürer ve ruh halleriyle karşılaştırıldığında duyguların genellikle belirli özellikleri vardır. Ruh halleri genellikle duygulardan daha uzun sürer ve ruh halleriyle karşılaştırıldığında duyguların tipik olarak belirli nesneleri vardır ve bu nesnelerle ilgili davranışsal tepki eğilimlerine yol açar. Buna karşılık, ruh halleri daha dağınıktır ve yaklaşma veya geri çekilme gibi geniş eylem eğilimlerine yol açabilseler de (Lang, 1995), ruh halleri eylemi etkilemekten ziyade bilişi önyargılı hale getirmektedir (Fiedler, 1988; Clore vd., 1994; Schwarz ve Davidson, 1994).

Duygular diğer motivasyonel dürtülerden (örneğin açlık, susuzluk, seks ve acı) de ayırt edilebilmektedir. Duygular gibi, bu motivasyonel dürtülerin her biri de davranışı yönlendiren ve enerji veren bir değeriğe ve güdüleyici güce sahiptir (Ferguson, 2000). Ancak duygular, kullanıldıkları alanlardaki esneklik ve çok daha geniş bir yelpazedeki potansiyel hedefleri nedeniyle diğer motivasyonel dürtülerden farklıdır. Bu nedenle, yaklaşımı geri çekilme duygularından ayırabiliriz, ancak duygunun içinde yer aldığı bağlama atıfta bulunmadan bir duygunun eylem eğiliminin doğasını daha kesin olarak belirlemek zordur (Gross ve Thompson, 2007). Bir diğer deyişle duygular ve diğer duygusal durumlar, çevresel zorluklara ve fırsatlara nasıl tepki vereceğimize rehberlik eden evrimsel adaptasyonlar olarak değerlendirilebilir (Nesse ve Ellsworth, 2009). Sonuç olarak, duygularla ilişkili çoklu sistem değişiklikleri nadiren zorunlu hale gelmektedir. Duygular, Frijda'nın (1986) "kontrol önceliği" olarak adlandırdığı bir zorunluluk özelliğine sahiptir; yani yapılan bir işi kesintiye uğratabilir ve farkındalığı zorlayabilirler. Ancak duygular genellikle, duyguların tipik olarak etkilendiği sosyal çevrede tetiklenen diğer tepkilerle rekabet etmek zorundadır. William James'in (1884) duyguları tepki eğilimleri olarak gördüğü günden bu yana duyguların değişkenliği önemli ölçüde vurgulanmıştır. Bu bağlamda duygu düzenlemesinin analizi hayati bir öneme sahiptir, çünkü bu özellik bu tür bir düzenlemeyi mümkün kılmaktadır.

Hemen her kuramcının duygu düzenleme hakkında farklı tanımlamalarının olduğu ve konuya ilişkin net bir tanımlamanın olmadığı göze çarpmaktadır. Bireylerin duygusal durumlarının yoğunluğu, kalıcılığı, başlangıcı ve yükselme süresi, aralığı, değişkenliği farklılık göstermektedir. Bu değişken duygu dinamiklerinin, duygu düzenleme süreçlerini etkileyen önemli parametreler olduğu ifade edilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme, bireyin hangi duyguya sahip olduğuna ve bu duyguyu nasıl yaşadığına dair farkındalığı olarak tanımlanmakla birlikte başa çıkma kavramından birtakım farklılıklar taşımaktadır. Buna göre, başa çıkma, olumsuzlukları azaltmaya odaklanırken, duygu düzenlemede hem olumlu hem de olumsuz duyguları artırmak ve azaltmak söz konusudur (Gross, 1998). Duygu düzenleme, duygusal tepkinin izlenmesinden, değerlendirilmesinden ve değiştirilmesinden sorumlu olan tüm içsel ve dışsal süreçlerin toplamı olarak belirtilmektedir (Thompson, 1994). Başka bir tanımlamada, duygu düzenleme, hangi duygunun etkin hale geldiğinden ziyade etkin duygulardaki düzenli değişiklikler olarak değerlendirilmektedir ve duyguların anlaşılmasının en önemli göstergelerinden biri olduğu iddia edilmektedir (Southam ve Gerow, 2014).

Duygu düzenleme kişinin farklı durumlardaki duygularını etkili bir şekilde yönetme ve kontrol etme becerisiyle ilgilidir. Bireyin duygusal tepkilerini tanıma, engelleme ve düzenleme duygusal ifadesini geliştirme becerisini içermektedir (Gross ve Thompson, 2007; Gómez-Acosta ve Londoño Pérez, 2020; Moumne vd., 2021). Bireylerden beklenen duygu düzenleme becerileri yoluyla hedeflerine yönelik olarak duygularını kontrol altına alabilmeleri ve yönetebilmeleridir (Ecirli ve Ogelman, 2015). Zihinsel olarak sağlıklı bir birey; anlama, tanıma, kendini ifade etme ve kendi duygularını düzenleme becerisine sahip olan, olumsuz yaşam olayları ile başa çıkabilen, zihin ve beden arasında uyumlu bir ilişkisi olan kişi olarak ifade edilmektedir (World Health Organization, 2005). Duygu düzenleme becerisine sahip olmak, temelde öfke, yeme bozukluğu, madde kullanımı gibi olumsuz davranış kalıplarını ortadan kaldırmak ve depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi olumsuz duygularla başa çıkabilmek adına önemlidir. Ruhsal bozukluklara müdahale ve psikopatolojilerin tedavisinde duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve bu becerilerin sürdürülmesi önerilmektedir (Berking vd., 2008). Bu açıdan duygu düzenlemenin zihinsel ve fiziksel sağlık, stresle başa çıkma, ilişki tatmini ve iş performansı açısından hayati biçimde önemli olarak görülmektedir (Koole, 2009).

Duygu düzenleme becerileri, ruhsal bozuklukların gelişimi, sürdürülmesi ve tedavisinde önemli bir rol oynamaktadır. Birçok araştırma, duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler ile ruh sağlığı arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Levine vd., 1997, Rusting ve Nolen-Hoeksema, 1998; Novick-Kline ve vd., 2005; Feldner vd., 2006; Campbell-Sills vd., 2007). Ayrıca yapılan boylamsal çalışmalar, duygu düzenleme becerilerinin ilerideki ruh sağlığı durumunu öngördüğünü de belirtmektedir (Seiffge-Krenke, 2000; Kraaij vd., 2002). Duygu düzenlemenin ortamın seçimi, düzenlenmesi, bilişsel değişim, dikkatin odaklanması ve deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik tepkilerin uyarlanması olmak üzere beş stratejisi bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, duygu düzenleme, öncelikle bireyin duygularının farkında olması ve bu duyguları nerede, nasıl, ne zaman yaşayacağına karar vermesiyle bağlantılı olarak görülmektedir (Gross, 1998). Duygu düzenleme alanında diğer etkili bir yaklaşım ise Berking'in (2007), "Duygularla Uyumlu Başa Çıkmanın (ACE) bütünleştirici bir modeli" olarak adlandırılan yaklaşımıdır. Berking (2007), duygu düzenlemeyi dokuz özel duygu düzenleme becerisinin etkileşimi olarak kavramsallaştıran bir model önermiştir. Modelin önemli bir varsayımı, duyguları istenen yönde değiştirme ve/veya istenmeyen duyguları kabul etme ve tolere etme becerilerinin ruh sağlığının ayrılmaz bir parçası olduğudur. Bunun aksine, diğer becerilerin yalnızca temel beceriler olan modifikasyon ve/veya kabul/toleransın uygulanmasını kolaylaştırdıkları ölçüde ilgili oldukları varsayılmaktadır (Berking, 2007). Duygularla Uyumlu Başa Çıkmanın Modeline (ACE) göre, olumsuz duyguları değiştirme ve bu duyguları (eğer değiştirilemezlerse) kabul etme/tolere etme becerileri, ruh sağlığının korunması ve/veya iyileştirilmesi için en gerekli beceriler olabilir; Modelde yer alan diğer tüm becerilerin öncelikle değiştirme ve kabul/hoşgörü becerilerinin başarılı bir şekilde uygulanmasını kolaylaştırarak ruh sağlığını etkilediği düşünülmektedir (Berking, 2010). Duygularla Uyumlu Başa Çıkmanın Modeli (ACE) duygu düzensizliğinin nasıl ortaya çıktığını açıklamaya yardımcı olmakta ve etkili duygu düzenlemesini geliştiren müdahaleleri yönlendirmektedir. Bu model, duygu bilimi teorilerine, ampirik araştırma bulgularına, geliştiricilerin klinik deneyimlerine ve duygu düzenleme zorluklarıyla ilgili çok sayıda hasta görüşmesinden elde edilen raporlara dayanmaktadır. Bu model, uyarlanabilir duygu düzenlemeyi aşağıdaki duygu düzenleme becerileri arasında duruma bağlı bir etkileşim olarak kavramsallaştırmaktadır: (1) duyguların bilinçli bir şekilde farkında olma, (2) duyguları tanımlama ve doğru bir şekilde etiketleme, (3) bir duyguya neyin sebep olduğunu ve devam ettirdiğini belirleme, (4) duyguları adaptif bir şekilde aktif olarak değiştirme, (5) gerektiğinde olumsuz duyguları

kabul etme ve tolere etme, (6) olumsuz duyguları tetiklemesi muhtemel durumlara yaklaşma ve bunlarla yüzleşme ve (7) sıkıntılı durumlarda etkili öz destek sağlama becerisi. Böylece, ACE modelinde, duygusal deneyimin birey içi düzenleme süreci ayrıntılı olarak kavranabilir. Berking (2007), ACE modeline dayanarak, çeşitli bozukluklarda duygu düzenleme eksikliklerini ele alan ve duygu düzenleme yeteneklerini geliştiren kapsamlı bir trans-teşhis eğitim programı olan Duygu Düzenleme Eğitimi'ni (ART) geliştirmiştir. Program, genel ruh sağlığını iyileştirmek için hastaları yukarıda belirtilen dokuz duygu düzenleme becerisini öğrenmeye teşvik etmektedir.

Duygu düzenlemesini iyileştirmeyi amaçlayan müdahalelerde tedavi hedeflerini belirlemeye yönelik teorik çerçeve olan Berking (2010), Duygularla Uyumlu Başa Çıkmanın (ACE) bütünleştirici bir modelini aşağıdaki şekilde vermiştir.

Şekil 1. Duygularla Uyumlu Başa Çıkmanın (ACE) Bütünleştirici Modeli



2.2. DUYGU DÜZENLEME SÜREÇLERİ VE STRATEJİLERİ

Duygu düzenleme stratejileri, insanların duygularını yönetirken benimsedikleri somut yaklaşımı ifade etmektedir. Örneğin, romantik bir ayrılıktan sonra, insanlar dikkatlerini nötr bir aktiviteye odaklayabilir (Van Dillen ve Koole, 2007), durumu bilişsel olarak yeniden çerçeveleyebilir (Tugade ve Frederickson, 2004), duyguları hakkında yazabilir (Pennebaker ve Chung, 2007) veya lezzetli ama kilo aldırıcı yiyecekler yiyebilirler (Tice vd., 2011). Bununla birlikte bireyler, duygularının farkına nasıl vardığı, duygularını nasıl deneyimlediği ve nasıl ifade ettiğiyle ilgili stratejiler geliştirmektedir

(Gross, 1998; Ecirli ve Ogelman, 2015). Duygu düzenleme stratejilerinin etkili olduğu durumlardaki bireylerde; zihinsel sağlık, kişisel ve psikolojik refah, kişilerarası ilişki memnuniyeti sağlanmaktadır (Villani vd., 2018).

Duygu düzenleme stratejileri açısından alanyazın incelendiğinde, süreç yönelimli model göze çarpmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Bireylerin duygularını nasıl düzenlediğine ilişkin Gross'un (1998, 2015) süreç modeli, duygu üretimi ve duygu düzenlemesi arasında ayırım yapmaktadır. Duygu üretimi, bireylerin çeşitli durumlarla karşılaştığı, algıladığı, değerlendirdiği ve bunlara yanıt verdiği birinci dereceden bir süreçtir. Duygu düzenleme ise bireylerin duygularını mevcut hedefleriyle ilişkili olarak değerlendirdikleri ve değiştirip değiştirmeyeceklerine karar verdikleri, değiştireceklerse hangi düzenleme stratejisini kullanacaklarını seçtikleri, duruma özgü bir taktik uyguladıkları ve başarısını izledikleri ikinci dereceden bir süreçtir (Gross, 2015). Duygu düzenleme süreçlerinin beş kategorisini; durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu temsil etmektedir (Gross, 1998b).

Süreç modelinden kısaca bahsedilecek olursa; en erken müdahale, istenen duyguları uyandırabilecek durumlara yaklaşmayı ve istenmeyen duyguları uyandırabilecek durumlardan kaçınmayı içeren durum seçimidir. Bir durumla karşılaşıldığında, ancak duygusal tepki tam olarak gelişmeden önce, o durumun seçilen yönlerini doğrudan değiştirerek (durum değişikliği) duyguları düzenlemek mümkündür. Kişinin dikkatini duyguyla ilgili özelliklere doğru yönlendirerek veya bunlardan uzaklaştırarak (dikkati dağıtma); veya duygusal etkisini değiştirmek için bir durumu yeniden değerlendirerek (bilişsel değişim) duyguları düzenlemek mümkündür. Son olarak, duygusal bir tepki ortaya çıktıktan sonra bile birey, fizyolojik, davranışsal veya deneyimsel bileşenlerini değiştirmek için, örneğin yüz ifadelerini engelleyerek veya güçlendirerek, tepki modülasyonunu kullanabilir (Gross, 1998). Bu kategoriler, duygu üretme sürecinde birincil etkiye sahip oldukları nokta ile ayırt edilebilmektedir. Bununla birlikte, daha üst düzey ortaklıklar da bulunmaktadır. Bu bağlamda, duygu düzenleme süreçleri iki farklı odak noktasına sahiptir. İlk olarak, değerlendirmeler tam olarak gelişmiş duygusal tepki eğilimleri oluşmadan önce gerçekleştiği için öncül odaklı duygu düzenlemesi olarak kabul edilir. İkinci olarak, tepkiler oluşturulduktan sonra meydana geldiği için ise tepki odaklı duygu düzenleme olarak adlandırılmaktadır. Bu ikisi arasındaki farklar, tepki sürecinin aşamalarına bağlıdır (Gross ve Munoz, 1995). Aşağıda duygu düzenleme süreçlerinin beş kategorisi daha detaylı olarak ele alınmaktadır.

2.2.1. Durum Seçimi

Duygu düzenlemeye yönelik en ileriye dönük yaklaşım durum seçimidir. Bu tür duygu düzenleme, arzu edilen (veya istenmeyen) duygulara yol açması beklenen bir duruma girme olasılığını artıracak (veya azaltacak) eylemlerde bulunmayı içermektedir. Bu duruma örnek olarak; saldırgan bir iş arkadaştan kaçınmak, kötü bir günün ardından komik bir film izlemek veya birlikte ağlayabilecek bir arkadaş aramak verilebilir. Diğer bir deyişle durum seçimi, belirli durumlarda arzu edilmeyen duyguların deneyimlenmesini öngörmeyi ve buna göre durumlara yaklaşmayı veya durumlardan kaçınmayı içermektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Durum seçiminin önündeki bir engel bulunmaktadır. Bu engel, duygu düzenlemenin kısa vadeli faydaları ile uzun vadeli maliyetlerinin uygun bir şekilde tartılmasıdır. Örneğin, içine kapanık bir birey sosyal durumlardan kaçınabilir bu durum o bireyi kısa vadede iyi hissettirebilir ancak bu durum ilerde, uzun vadeli sosyal izolasyona neden olabilir. Bu değiş tokuşların karmaşıklığı nedeniyle, durum seçimi genellikle ebeveynlerden terapistlere kadar başkalarının bakış açısını gerektirir. Nitekim bireyler genellikle çocuklarının, eşlerinin, arkadaşlarının veya tanıdıklarının duygularını yönetmek için bir şekilde müdahale ederler; onları stresli olabilecek etkinliklere gitmekten caydırabilir, duygusal olarak tatmin edici olması muhtemel etkinliklere katılmalarını sağlayabilir veya sıcak bir sohbet ve sempatik bir kulak sunabilir. Bu dışsal duygu düzenleme biçimi yaşam boyunca önemlidir, ancak en çok bebeklik ve erken çocukluk döneminde, ebeveynler çocukları için yönetilebilir duygusal talepler içeren günlük rutinler oluşturmaya çalıştıklarında daha da önem kazanmaktadır. Erken duygusal yaşam, durum seçiminden güçlü bir şekilde etkilenir çünkü bebekler ve küçük çocuklar kendi koşullarını kendileri seçme konusunda daha az yeteneklidir (Gross ve Thompson, 2007). Bu nedenle ebeveynler, örneğin çocuklarının mizaç özelliklerini, aktivite seviyesini, ilgi alanlarını ve uyarılmayı yönetme kapasitelerini göz önünde bulundurarak çocuklarının programını düzenlemeleri son derece önemlidir (Fox ve Calkins, 2003).

2.2.2. Durum Değişikliği

Durum değişikliği, bir durumun duygusal etkisini değiştirmek için karşılaşılan bir durumun yönlerini değiştirmeyi içermektedir ve bu da belirli bir dereceye kadar seçim yapmayı gerektirmektedir. Durum değiştirme aynı zamanda, sinir bozucu bir bulmacaya yardım etmek ya da oyuncak bebek çay partisi için hazırlık yapmak gibi ebeveynliğin temel dayanaklarından biridir. Daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde durum

değiştirme, problem çözmeye yardımcı olmak veya bir duygu tepkisinin meşruiyetini teyit etmek için sözlü yönlendirmeleri içerebilir. Bu durumlarda, bir partnerin olması, bir desteğinin bulunması önem kazanmaktadır. Bu duruma örnek olarak yapılan bir çalışmada, küçük çocukların stresli bir durumda duygusal başa çıkmalarında annelerinin varlığı, aralarında kurulan güvenli bağın ve anneleri tarafından sağlanan özel müdahalelerin etkili olduğu görülmüştür (Nachmias vd., 1996). Bunun yanında duygusal ifadelerin de önemli sosyal etkileri vardır ve devam eden etkileşimleri önemli ölçüde değiştirebilirler (Keltner ve Kring, 1998). Buna örnek olarak eğer partnerimiz aniden üzgün görünürse, bu durum öfkeli bir etkileşimin yörüngesini değiştirebilir, çünkü endişemizi ifade etmek, geri adım atmak veya destek sunmak için duraklarız. Bu anlamda, duygu ifadeleri, durumun doğasını değiştiren güçlü dışsal duygu düzenleme biçimleri olabilir (Rimé, 2007).

2.2.3. Dikkat Dağıtımı

Durum seçimi ve durum değişikliği, bireyin durumunun şekillenmesine yardımcı olmaktadır. Ancak ortamı değiştirmeden de duyguları düzenlemek mümkündür. Durumların pek çok yönü vardır ve dikkat dağıtımı, bireylerin belirli bir durumda duygularını etkilemek için dikkatlerini nasıl yönlendirdiklerini ifade etmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Dikkatin dağıtılması, gelişimde ortaya çıkan ilk duygu düzenleme süreçlerinden biridir ve bebeklikten yetişkinliğe kadar, özellikle de durumu değiştirmenin veya değiştirmenin mümkün olmadığı durumlarda kullanılmaktadır. Dikkatin dağıtılması, durum seçiminin dahili bir versiyonu olarak düşünülebilir. İki ana dikkat stratejisi bulunmaktadır bunlar; dikkat dağıtma ve konsantrasyondur (Rothbart vd., 1992). Dikkatin dağıtılması, kişinin bakışlarını duygu uyandıran uyaranlara yöneltmesi veya onlardan uzaklaştırması ya da düşünceleri yeniden yönlendirerek kişinin iç odağını değiştirmesi yoluyla belirli bir durum içinde dikkatin yeniden yönlendirilmesini içermektedir. Genellikle yeniden değerlendirme olarak adlandırılan bilişsel değişim, kişinin durumun kendisi veya kendisi hakkında düşünme şeklini değiştirerek belirli bir durumun duygusal etkisini değiştirmeyi içermektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Dikkati dağıtma, dikkati durumun farklı yönlerine odaklayabilir veya dikkati durumdan tamamen uzaklaştırabilir. Örneğin bir bebeğin, uyarımı azaltmak için duygu uyandıran uyardan bakışını kaydırması gibidir (Stifter ve Moyer, 1991; Rothbart ve Sheese, 2007). Dikkat dağıtma aynı zamanda içsel odağın değişmesini de içerebilir; örneğin bireylerin istenmeyen duygusal durumla (Watts, 2007) tutarsız olan düşünceleri

veya anıları hatırlaması veya bir oyuncunun o duyguyu ikna edici bir şekilde tasvir etmek için duygusal bir olayı aklına getirmesi gibi örnekler verilebilir (Gross ve Thompson, 2007). Bu nedenle dikkatin dağılması, birçok farklı şekilde gerçekleşebilir. Örneğin, dikkatin fiziksel manada engellenmesi (gözlerin veya kulakların kapatılması gibi), dikkatin içsel olarak yeniden yönlendirilmesi (dikkat dağınıklığı veya konsantrasyon gibi) ve başkalarının dikkati yeniden yönlendirmesine cevap vermek gibi durumlar söz konusu olabilir.

2.2.4. Bilişsel Değişim

Duygular, insanların durumu anlamlandırmasını ve durumla başa çıkma yeteneklerini değerlendirmelerini gerektirir. Bilişsel değişim, bir durumun duygusal anlamını değiştirmek için düşünce biçimimizi veya durumun taleplerini yönetme yeteneğimizi değiştirerek durumu nasıl değerlendirdiğimizi değiştirmeyi ifade etmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bilişsel değişimin sosyal alandaki yaygın uygulamalarından biri, durumun daha az şanslı bir kişinin durumuyla karşılaştırarak, yorumunu değiştirmeyi ve olumsuz duyguyu azaltmayı içeren aşağı doğru sosyal karşılaştırmadır (Wills, 1981; Taylor ve Lobel, 1989). Psikolojik anlamda olaylar veya durumlar dışsal olduğu kadar içsel de olabileceğinden, bilişsel değişim aynı zamanda olaya ilişkin içsel deneyime de uygulanabilir. Örneğin, stresli bir atletizm veya müzik performansı öncesindeki fizyolojik uyarılmalarını sahne korkusu yerine yetkinlik artırıcı olarak yorumlayan kişiler, duygularını daha iyi yönetme eğiliminde olabilir. Bireyler bu sayede duygusal uyarılmanın fizyolojik belirtilerini yorumlar veya yeniden yapılandırabilirler (Gross ve Thompson, 2007).

Bilişsel değişimin diğer önemli bir biçimi yeniden değerlendirmedir (Gross, 2002; John ve Gross, 2004). Bu tür bilişsel değişiklikler, bir durumun duygusal etkisini değiştirecek şekilde durumun anlamını değiştirmeyi içermektedir (Steptoe ve Vogele, 1986; Gross, 1998a). Çocuklar için, duygularla ilgili bilişsel değerlendirmeler, bu duyguların nedenleri ve sonuçları da dahil olmak üzere, gelişmekte olan duyguların temsillerinden önemli ölçüde etkilenmektedir (Stegge ve Meerum Terwogt, 2007). Ebeveynler çocuklarının, duygularla ilgili durumlara ilişkin değerlendirmelerini ve duyguların düzenleyici yeniden değerlendirmelerini şekillendirmede önemli bir role sahiptir (Mesquita ve Albert, 2007). Bunu çeşitli şekilde davranışlarla gerçekleştirilebilirler: 1. Bir durum hakkında bilgiler verebilirler buna örnek olarak bir kamp gezisini açık havada eğlenceli olarak tanımlamak, ancak sivrisineklerden veya ayılardan bahsetmemek

verilebilir. 2. Çocuklarının hissetmiş olduğu ya da diğer insanlarda gördüğü duyguların nedenlerini açıklayabilirler. Gördüğün kişi köpekten korkuyor çünkü dün başka bir köpek ona havladı gibi. 3. Duygu kurallarından ya da duygu senaryolarından bahsedebilirler. Büyük çocuklar birinin evindeyken telaşlanmaz diyerek bilişsel yeniden değerlendirmelerini etkilerler. Ebeveynler ayrıca bilişsel değişimi içeren duygu düzenleme stratejilerine koçluk da yapmaktadırlar. Örneğin; çocuğunun yatmadan önce karanlıkta mutlu düşünceler düşünmesini isteyebilirler. Diğer bir nokta ise ebeveynlerin, durumu çocuk için yeniden yorumlayarak doğrudan bilişsel değişimi tetiklemesidir. Örneğin; düşen insanlara gülünmez, sence nasıl hissederler? Gibi sorularla bunu gerçekleştirirler (Thompson, 1994; Eisenberg vd., 1998; Denham, 1998;). Zaman içinde bu deneyimler bireyin hem kendini hem de çevresini nasıl yorumladığını şekillendirmektedir (Peterson ve Park, 2007).

2.2.5. Tepki Modülasyonu

Diğer duygu düzenleme süreçlerinden farklı olarak, tepki düzenlemesi, duyguların üretilmesi sürecinin daha sonraki aşamalarında ortaya çıkar, yani tepki eğilimleri başlatıldıktan sonra devreye girmektedir. Tepki modülasyonu, fizyolojik, deneyimsel veya davranışsal tepkiyi mümkün olduğunca doğrudan etkilemeyi ifade etmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Tepki modülasyonunun bir başka yaygın biçimi de duygu ifade eden davranışların düzenlenmesini içermektedir (Gross vd., 2006). Gerçek duyguların bir başkasından saklamanın en iyisi olacağına dair bir değerlendirmeden bir ebeveynin doğrudan yönlendirmelerine kadar birçok nedenden ötürü dışavurumcu davranışı düzenlemek istenebilir. Genel olarak, çalışmalar duygu ifade eden davranışı başlatmanın o duygunun hissedilmesini biraz arttırdığını göstermiştir (Matsumoto, 1987; Izard, 1990).

Genel anlamda, bireyler duygularını uyumsuz yollarla ifade etmek yerine uyumlu yollarla ifade edebilirlerse, duygularını düzenleme konusunda daha yetenekli olabilmektedirler (Thompson, 1994). Ebeveynlerin yeni yürümeye başlayan çocuklara “duygularını anlatmak için kelimeleri kullan” özdeyişi, gelişen dil becerilerinin küçük çocukların duygularını anlama, ifade etme, yansıma ve yönetme yeteneklerini önemli ölçüde kolaylaştırdığını gösteren psikolojik gerçeği yansıtmaktadır (Kopp, 1992). Çocuklar daha ileri yaşlarda duygularını başarılı bir şekilde yönetme becerilerini geliştirirken, bu kısmen duyguları ifade etme konusunda sadece dışavurum yerine

problem çözme veya kişiler arası anlayışı teşvik etme gibi uyumlu yanıt alternatiflerinin mevcudiyetine dayanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

2.3. DUYGU DÜZENLEMENİN GELİŞİMSEL YÖRÜNGELERİ

Duygu düzenlemesini anlamının güçlü araçlarından biri duygu düzenleme gelişiminin şemasını çıkarmaktır. Duygu düzenlemeye ilişkin gelişimsel literatürün çoğu, bebeklikten ergenliğe kadar olan döneme odaklanmıştır (Thompson, 1990, 1994). Bu dönemler önemli görülmektedir, çünkü bu dönemler mizaçsal, nörobiyolojik, kavramsal ve sosyal güçlerin bir araya geldiği dönemlerdir. Üstelik yetişkinlikte gözlemlenebilen duygu düzenlemedeki bireysel farklılıkların temelini oluşturmaktadır (Calkins ve Hill, 2007; Rothbart ve Sheese, 2007; Thompson ve Meyer, 2007).

Duygu ifadesinin duygu düzenleyici etkilerinin incelendiği bağlamlardan biri de ebeveynlerin çocuklarının duygularına verdikleri duygusal tepkilerdir. Araştırmalar, ebeveynlerin çocuklarının duygusal durumlarına destekleyici ve sempatik bir yaklaşımla karşılık vermesinin, çocukların anlık duygusal durumlarıyla daha uyumlu bir şekilde başa çıkmalarına ve uzun vadede daha olumlu duygu düzenleme kapasiteleri edinmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, ebeveynlerin çocuklarının duygularını aşağılar, cezalandırır veya küçümser bir tutum sergilemeleri durumunda, olumsuz sonuçların ortaya çıkma riski daha yüksek olabilmektedir (Denham, 1998; Eisenberg vd., 1998).

Duygu düzenlemeye ilişkin gelişimsel çalışma, duygusal gelişime yönelik yapılandırmacı ve ilişkisel yaklaşımlardan etkilendiğinden, bağlam içindeki kişiyi vurgulamıştır (Thompson ve Lagattuta, 2006). Duygu düzenlemenin geliştirilmesinde önemli olan bağlamsal faktörler arasında bebeklerin ve küçük çocukların duygularını yönetmek için kullandıkları çeşitli bakım verme etkileri bulunmaktadır. Ayrıca, duyguların anlaşılmasını, iletilmesini ve yönetilmesini sağlayan dilin gelişmesi de önemli bir faktördür. Bir diğer faktör ise duygu ifadesinin uyumlu veya uyumsuz sonuçlara sahip olabileceği ortamlardır. Son olarak, erkeklerin ve kadınların duygularını sosyal bağlamlarda nasıl düzenlemeleri gerektiğini tanımlayan kültürel değerler de önemli bir etkidir (Gross ve Thompson, 2007).

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, duygu kavramı daha karmaşık terimlerle anlaşıldıkça, çocuklar düzenleyici çabaların hedefi olabilecek duygusal deneyimin çeşitli iç bileşenlerini (düşünceler, beklentiler, tutumlar, kişisel geçmiş ve bilişsel değerlendirme

süreçlerinin diğer yönleri gibi) takdir etmeye başlarlar. Zaman içinde, duygusal düzenleme kapasitelerindeki bireysel farklılıklar kişilikle uyum içinde gelişmektedir. Böylece çocuklar duygularını mizaç temelli toleranslarını, güvenlik veya uyarılma ihtiyaçlarını, öz denetim kapasitelerini ve diğer kişilik süreçleriyle tutarlı bir şekilde yönetmektedirler (Thompson, 2006). Bu gelişimsel süreçlerin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde nasıl ortaya çıktığını ve bütünleştiğini anlamak kavramsal bir zorluktur ve duygu düzenleme üzerine yapılan gelişimsel araştırmalar, bu süreçleri ampirik olarak operasyonel hale getirmede benzersiz zorluklarla karşılaşmaktadır (Cole vd., 2004).

Duygu düzenleme süreçlerinin yetişkinlik yılları boyunca değişmeye ve gelişmeye devam etmektedir (Charles ve Carstensen, 2007). Bağlamsal faktörlerdeki değişiklikler nedeniyle duygu düzenlemede yaşa bağlı değişimler beklenebilir. Erken yetişkinlik döneminde bastırma gerektiren durumlar daha sonraki yetişkinlik dönemine göre daha fazla olabilir. Farklı duygu düzenleme biçimlerinin göreceli maliyet ve faydalarına ilişkin artan yaşam deneyimi ve bilgelik de yaşla birlikte değişikliklerin gerçekleşeceğini göstermektedir (Gross ve John, 2002). Yaşa bağlı böyle bir değişimin meydana geldiğine dair kanıtlar mevcuttur (John ve Gross, 2004). Daha geniş anlamda, duygu düzenlemede yaşamın ilerleyen dönemlerindeki gelişimsel değişiklikler muhtemelen yaşlı bireyler için fiziksel enerjiyi koruma, tutarlı duygusal talepler sağlama ve olumlu duygusal deneyimi artırma gibi daha geniş yaşam hedefleriyle uyumlu olarak ortaya çıkmaktadır (Carstensen vd., 1999).

İKİNCİ BÖLÜM

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE İLİŞKİN YURT İÇİ VE YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerilerine ilişkin yurt içi ve yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

1. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE İLİŞKİN YURT İÇİNDE YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Çelikkaleli ve diğerlerinin (2025) “Türk ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve motivasyon arasındaki ilişkide problemlili internet kullanımı ve duygusal düzenleme öz yeterliliğinin rolünün incelenmesi” isimli çalışması, Türk ergenlerde dijital oyun bağımlılığının akademik motivasyon üzerindeki etkisinde duygusal düzenleme öz yeterliliğinin aracılık rolünü ve problemlili internet kullanımının düzenleyici rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma 1156 lise öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, dijital oyun bağımlılığının akademik motivasyon üzerindeki olumsuz etkisine dair kanıt sağlamıştır. Bununla birlikte duygusal düzenleme öz yeterliliğinin dijital oyun bağımlılığı ile akademik motivasyon arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Altıok ve Kahraman (2024) tarafından gerçekleştirilen “Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğüne ve sosyal kaygı düzeyine etkisinin incelenmesi” başlıklı çalışmada, üniversite öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, Manisa ilindeki üniversitelerde eğitim gören üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Erkeklerin bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmekle birlikte dijital oyun bağımlılığının sosyal kaygı üzerinde yordayıcı etkisi tespit edilmiştir. Ayrıca, dijital bağımlılık düzeyinin artması, kadınlarda duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygıyı erkeklere oranla daha fazla etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Turan ve diğerlerinin (2024) "Dijital oyun bağımlılığının çocukların duygu düzenleme durumlarına olan etkilerinin incelenmesi" isimli çalışmasının amacı, dijital oyun bağımlılığının çocukların duygu düzenleme durumlarına olan etkilerini

incelemektir. Araştırma, Adıyaman ilinin Kahta ilçesinde, okul öncesi eğitim kurumlarına giden ebeveyn katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda hayattan kopma, çatışma, sürekli oynama, hayata yansıtma alt boyut puanları ve dijital oyun bağımlılığı eğilimi puanı ile duygu yoğunluğu (öfke, korku, heyecan, üzüntü) ve duygu düzenleme puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, ebeveynlerin ve çocuklarının demografik özellikleri ile dijital oyunlara karşı bakış açıları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Öztürk ve Traş'ın (2024) "İnternet oyun oynama bozukluğuna ve duygu düzenleme becerilerine dayalı zorbalığa müdahale programının ilkökul öğrencilerinin zorbalık davranışlarına etkisi" başlıklı çalışmada, internet oyun oynama bozukluğuna ve duygu düzenleme becerilerine dayalı bir müdahale programının ilkökul öğrencilerinin zorbalık davranışları üzerindeki etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma, ön test, son test ve izleme ölçümlü yarı deneysel desen kullanılarak, 18 deney ve 18 kontrol grubundan oluşan toplam 36 kişilik bir çalışma grubuyla yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, deney grubundaki zorbalık ve internet oyun oynama bozukluğu puanlarında anlamlı bir düşüş olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, araştırmada kullanılan müdahale programının ilkökul öğrencilerinin zorbalık davranışlarını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Elkin ve Kılınçel (2024) tarafından yapılan "Video oyun bağımlılığının çocukluk travmaları ve duygu düzenleme problemleri ile ilişkisi" isimli çalışma, video oyun bağımlılığının çocukluk yaşantıları ve duygu düzenleme bozuklukları ile ilişkisini incelemektedir. Yapılan bu araştırmada video oyun bağımlılığının çocukluk yaşantıları ve duygu düzenleme bozukluğu ile ilişkisini inceleyerek video oyun bağımlılığına neden olan faktörlerle ilgili literatüre katkıda bulunmayı amaçlamıştır. Araştırma, 18-35 yaş arası üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklemle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda video oyun bağımlılığı ile anlaşılabilirlik, başarı ve ekonomik kârlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü de video oyun bağımlılığı puanlarını olumlu yönde etkilemiştir. Çalışmanın sonuçları, video oyun bağımlılığı gibi bağımlılık türlerinin olumsuz çocukluk yaşantılarının önlenmesi, çocuklara fiziksel ve duygusal destek sağlanması ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ile önlenilebileceğini ortaya koymaktadır.

Kılıç ve Koç'un (2024) "Ergenlerin bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılık durumları arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemleri ve bazı değişkenlerin

düzenleyicilik rolünün incelenmesi” isimli çalışmasının amacı, ergenlerin bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye duygu düzenleme yöntemleri ve cinsiyet, yaş, lise türü ve ebeveyn tutumları gibi bazı değişkenlerin düzenleyici rolünü incelemektir. Araştırma, ergenler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin büyük çoğunluğunun sosyal medya bağımlısı olduğunu ve çoğunlukla güvenli bağlanma stiline sahip olduklarını göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile güvenli bağlanma stili arasında negatif, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sonuçlar, güvenli bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin düzenleyici bir rolü olduğunu ortaya koymaktadır.

Demirhan ve diğerlerinin (2023) "Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi" başlıklı çalışması, ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık rolünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, lise öğrencileriyle ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, dijital oyun bağımlılığının bilinçli farkındalığı negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir. Ayrıca, içsel işlevsel, içsel işlevsiz ve dışsal işlevsiz duygu düzenlemenin dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı, dışsal işlevsel duygu düzenlemenin ise aracı rol oynamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akaroğlu ve diğerlerinin (2023) "Dijital oyunun sosyal duygusal gelişimine etkilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi" başlıklı çalışması, okul öncesi dönem çocuklarında dijital oyunların sosyal-duygusal gelişime olan etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, okul öncesi öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, dijital oyunların etkileri açısından cinsiyet, kurum ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Ancak, sosyal-duygusal beceriler ve psikolojik dayanıklılık açısından kurum ve yaş değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özel okullarda eğitim alan çocukların tüm alt boyutlarda daha yüksek ortalamalara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karateke'nin (2020) "Bir teknoloji bağımlısı yetiştirmek: yeni doğandan ergenliğe ebeveynliğe yardımcı bir duygu düzenleme aracı olarak sanal ortamlar" başlıklı çalışması, teknolojinin ebeveynlikteki rolünü ve bu sürecin çocuklarda teknoloji kötüye kullanımına nasıl yol açabileceğini incelemeyi amaçlamıştır. Ebeveynlerin sanal ortamları, çocuklarının olumsuz duygularını kontrol etmek için kullanmaları, bu araçların uzun

vadede duygu düzenleme becerileri üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin, duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli olduğu vurgulanmıştır. Çalışma, teknoloji kötüye kullanımını önlemek için ebeveynler ve çocuklara yönelik duygu düzenleme becerileri ve sağlıklı bağlanma süreçlerinin geliştirilmesini önermektedir.

Sağar'ın (2022) "Ergenlerde duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluşun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü" başlıklı çalışması, ergenlerde duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini ne ölçüde yordadığını araştırmayı amaçlamaktadır. Araştırma, ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Gürsoy'un (2020) "Lise öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ve aleksitimi ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü" başlıklı çalışması, duygu düzenleme güçlüğünün aleksitimi ve internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca internet oyun oynama bozukluğunun çeşitli demografik değişkenlerle olan ilişkileri de ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, aleksitiminin internet oyun oynama bozukluğunu hem doğrudan hem de duygu düzenleme güçlüğünün aracılığıyla yordadığını göstermektedir. Üç ölçek arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yılmaz ve Arslan'ın (2024) "Okul öncesi dönem çocuklarının sosyal duygusal iyi oluşumu ve psikolojik sağlamlıkları ile dijital oyun bağımlılık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" isimli çalışması, okul öncesi çocuklarının sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkları ile dijital oyun bağımlılık eğilimleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma, okul öncesi dönemdeki çocuklarla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, çocukların sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek, dijital oyun bağımlılık eğilimlerinin ise orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlık arttıkça dijital oyun bağımlılık eğilimlerinin azaldığı bulunmuştur. Cinsiyet ve günlük ekran süresi değişkenlerine göre farklılıklar gözlemlenirken, yaş değişkenine göre farklılık tespit edilmemiştir.

2. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE İLİŞKİN YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Naeem ve diğerlerinin (2025) “Ergenlerde duygusal düzenleme ile video oyunu bağımlılığı arasındaki ilişki: algılanan sosyal desteğin rolü” isimli çalışması, duygusal düzenlemenin video oyunu bağımlılığı üzerindeki etkisini analiz etmek ve sosyal desteğin ergenler arasında duygusal düzenleme ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi ılımlı hale getirmeyi amaçlamaktadır. Araştırma 210’u kız 88’i erkek olmak üzere 298 ergen öğrenciyle yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçları, duygusal düzenlemenin video oyunu bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca duygusal düzenlemenin video oyunu bağımlılığının üstesinden gelmede önemli olduğunu vurgulamakta ve bulguların ebeveynler, öğretmenler ve politika yapıcılar için ergenlerin rehberliği ve beceri geliştirmesi üzerinde çalışmak için güçlü etkileri olduğunu göstermektedir.

Castro ve Neto’nun (2025) gerçekleştirmiş olduğu “Sağlıklı oyundan oyun bozukluğuna: Duygusal düzenleme ve motivasyonel faktörlerden psikolojik profiller” çalışması, sağlıklıdan oyun bozukluğuna kadar değişen profilleri tanımlayarak oyun kullanımının psikolojik faktörlerini araştırmayı amaçlamaktadır. Araştırmaya ergenler ve yetişkinler olmak üzere 5.222 kişi katılmıştır. Araştırmada kullanılan Gizli Profil Analizi sonucunda kaçınan (%20,16), meşgul (%38,95), ilişkisel (%26,01) ve düzensiz (%15,78) olarak etiketlenen dört profil ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda, düzensiz profilin en fazla duygusal düzenleme zorluklarına, düşük düzeyde genel motivasyona ve eğlence amaçlı oyunlara daha az ilgi gösterdiğini ve oyun bozukluğu için en yüksek riski sunduğunu göstermiştir.

Aitizaz ve diğerlerinin (2025) yürütmüş olduğu “Üniversite öğrencileri arasında video oyunlarının ruh sağlığı üzerindeki etkisinin araştırılması” isimli çalışması, RPG (rol yapma oyunları) ve şiddet içeren oyunlar olmak üzere iki temel video oyunu türü incelemiştir. Araştırma, bu iki tür video oyununun Malezya’daki üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya 302 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma RPG ve şiddet içeren oyunların ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, video oyunları, özellikle şiddet içeren oyunlar ve anksiyete, bireyin düşük fiziksel sağlığa sahip olmasına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fariz’in (2022) "Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının ergenlerde öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığına etkisi" başlıklı çalışması, pozitif psikoloji

temelli bir psiko-eğitim programının öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, bir lisede öğrenim gören öğrencilerinden rastgele seçilmiş 24 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna öznel iyi oluşu artırmaya ve oyun bağımlılığını azaltmaya yönelik 8 oturumdan oluşan bir çevrim içi psiko-eğitim programı uygulanmıştır, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının öznel iyi oluşu artırmada ve dijital oyun bağımlılığını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin bir aylık izleme sonucunda da kalıcı olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda ise öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığı düzeyinde değişiklik olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Chamarro ve diğerlerinin (2024) "Ergenlerde stres ve intihar riski: problemleri internet kullanımı, oyun bozukluğu ve duygusal düzenlemenin rolü" isimli çalışmasında ergenler arasında stres ve intihar riski ile ilişkili faktörleri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ergenler oluşturmaktadır. Çalışma, sorunlu internet kullanımı ve oyun bozukluğunun, ergenlerin stres seviyelerini artırarak intihar riskini yükselttiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, duygusal düzenlemenin bu süreçte kritik bir rol oynadığı belirtilmektedir. Duygusal düzenleme becerileri zayıf olan ergenlerin, sorunlu internet kullanımı ve oyun bozukluğuna daha yatkın oldukları ve bu durumun stres ve intihar riski üzerindeki olumsuz etkilerini pekiştirdiği bulunmuştur. Araştırmada, bu bulguların ergenler üzerindeki uzun vadeli etkileri ve müdahale stratejileri ele alınmıştır.

Lin ve diğerlerinin (2020) "Duygusal düzenleme ile internet oyun bozukluğu arasındaki ilişki" isimli çalışması, internet oyun alışkanlıkları üzerindeki kontrol eksikliğinin olumsuz sonuçlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Araştırma, duygu düzenleme becerileri ile depresyon ve düşmanlık arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırma internet oyun bozukluğu tanısı konulan yetişkinler, cinsiyet ve yaş açısından eşleştirilmiş kontrol grubu üyeleri ve düzenli oyuncuların oluşan bir katılımcı grubu ile gerçekleştirilmiştir. İnternet oyun bozukluğu tanısı, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının beşinci sürümünde yer alan internette oyun bozukluğu kriterlerine dayalı teşhis görüşmeleri ile konulmuştur. Araştırma sonucunda İnternet oyun bozukluğu grubunda duygu düzenleme puanlarının düşük, depresyon ve düşmanlık puanlarının ise yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, İnternet oyun bozukluğu grubunda duygu düzenleme, depresyon ve düşmanlık ile olumsuz korelasyon göstermiştir. Bu sonuçlar, duygu düzenlemenin İnternet oyun bozukluğu ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu ve depresyon ile düşmanlığın bu ilişkiyi aracılık ettiğini göstermektedir.

Hamzehzadeh ve diğerlerinin (2024) İran'da gerçekleştirdiği "duyguları uyandıran oyun tasarımı: sağlıklı, sorunlu ve düzensiz oyun oynayan bireylerde tetiklenen duyguların değerlendirilmesi" başlıklı araştırma, haftada en az bir saat oyun oynayan kişilerle yapılmıştır. Çalışma, duyguların boyutsal modelini kullanarak, oyun içindeki hız ve hareket aralığının oyuncuların duygusal deneyimleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sonucu, sağlıklı ve sorunlu oyun oynayan bireylerin oyun boyunca benzer duygusal dalgalanmalar gösterdiğini, oyun bozukluğu olan bireylerin ise istikrarlı bir duygusal örüntü sergilediğini ortaya koymuştur. Oyun zorluğunun artışı, genel olarak olumlu duygusal deneyimlerde ve baskınlık hislerinde azalma ile ilişkilendirilmiştir. Ancak, oyun bozukluğu olan bireylerde, oyun zorluğunun artmasıyla olumlu duyguların arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, oyun zorluğunun artmasıyla katılımcıların çoğunluğunda değer ve uyarılma seviyelerinde artış görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Mun ve Lee'nin (2024) "Akademik stres ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin düzenleyici bir aracılık modeli" isimli çalışması, akademik stres ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş, dijital oyunlar yoluyla olumsuz ruh halinin azaltılmasının aracılık rolünü ve algılanan ebeveyn oyun kullanımının bu ilişki üzerindeki yönlendirici etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ergenler oluşturmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda, akademik stres ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, dijital oyunlar yoluyla olumsuz ruh halinin azalması, akademik stres ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ederken, algılanan ebeveyn oyun kullanımı, akademik stresin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Pong'un (2022) "Gençlerde ruhsal iyilik hali ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki: kesitsel bir çalışma" isimli çalışması, Hong Kong'daki Çinli gençler arasında manevi iyilik hali ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, Çinli üniversite öğrencileriyle yürütülmüştür. Bu araştırmanın sonucunda manevi iyilik hali ile oyun bağımlılığı arasında negatif bir korelasyon olduğunu ve manevi iyilik halinin kişisel ve çevresel alanlarının oyun bağımlılığına etki ettiğini göstermiştir. Kişisel alan, oyun bağımlılığının en güçlü yordayıcısı olarak bulunmuştur. Çalışma, öğrencilerin manevi iyilik halinin ve sağlığının güçlendirilmesinin, oyun bağımlılığına karşı etkili bir önleyici strateji ve tedavi yöntemi olduğunu önermektedir.

Hew ve diğerlerinin (2024) "Çevrimiçi mobil oyuncular gerçekten mutlu mu? Çevrimiçi oyun bağımlılığının bastırıcı rolü üzerine" isimli çalışması, mobil çok oyunculu çevrimiçi savaş arenası ortamındaki çevresel uyarıcıların (aciliyet, sosyal etkileşim ve rekabet) akış durumunu nasıl tetiklediğini ve bunun çevrimiçi oyun bağımlılığı ve öznel mutluluk üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Yapılan araştırmanın sonuçları, tüm çevresel uyaranların akış durumu ile doğrudan ve olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu, bu durumun çevrimiçi oyun bağımlılığı ve öznel mutlulukla doğrudan ve olumlu şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak, çevrimiçi oyun bağımlılığı, akış ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkileyen bir rol oynamakta ve öznel mutlulukla doğrudan olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu sonucunu da göstermektedir.

Cregan ve diğerlerin (2024) yaptığı "Sonuna kadar oynamak mı yoksa duygularla mı oynamak? Video oyunlarında öfke patlaması ve duygu düzenlemenin incelenmesi" isimli çalışmada video oyunlarında öfke patlaması olarak bilinen (tilt) kötü duygusal kontrol ve oyun performansı ile ilişkilendirilen durumu empirik olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, çevrimiçi olarak dijital oyun oynayan oyuncuların öfke patlaması deneyimlerini, bu duruma katkıda bulunan ve bunu önleyen faktörleri ve oyuncuların öfke patlaması ile başa çıkmak için kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini araştırmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre daha rekabetçi nedenlerle oynayan oyuncuların öfke patlaması yaşama riskinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Artan öfke ve oyun oynama süresi de öfke patlaması yaşama riskini artıran ek faktörler olarak belirlenmiştir. Öfke patlaması yaşama olasılığını azaltan koruyucu faktörler arasında daha fazla oyun deneyimi ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri yer almaktadır.

Tan ve Chang (2024) gerçekleştirmiş olduğu "Zorluk çeken çok oyunculu çevrimiçi savaş arenası oyuncuları arasında uyumsuz duygu düzenleme ve nötrleştirme teknikleri" başlıklı çalışmasında, çok oyunculu çevrimiçi savaş arenaslarında zorluk çeken oyuncuların duygu düzenleme stratejilerini ve uyumsuz nötrleştirme tekniklerini incelemektedir. Bu çalışmanın amacı, çok oyunculu çevrimiçi savaş arenası oyunlarında oyuncularının başarı veya sosyal oyun hedeflerine ulaşamadıklarında uyumsuz duygusal düzenleme stratejileri ve nötralizasyon tekniklerini benimseyerek durumu kötüleştirip kötüleştirmediklerini ve dijital oyun sırasındaki beklentilerini ve oyuna devam etme niyetlerini etkileyip etkilemediklerini belirlemek ve karşılaştırmaktır. Araştırma, çok

oyunculu çevrimiçi savaş arenaları oyunu oynayan oyuncular ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma bu oyuncuların stresle başa çıkma yöntemlerinin genellikle yetersiz kaldığını ve bu durumun oyun performanslarına olumsuz yansıdığını ortaya koymaktadır. Çalışmada, uyumsuz duygu düzenleme teknikleri olarak tanımlanan stratejilerin, oyuncuların oyuna olan bağımlılıklarını artırdığı ve psikolojik iyi oluş hallerini olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır.

Yeh ve Chen'in (2024) "Çevrimiçi oyun kullanımının ilk günlük negatif ruh hâlleri ile sonraki pozitif ruh hâlleri arasındaki ilişkideki rolü: hedonistik motivasyonun düzenleyici rolü" başlıklı çalışmasında günlük başlangıç negatif ruh hâlleri ile sonraki olumlu ruh hâlleri arasındaki ilişki üzerinde çevrimiçi oyun kullanımının etkisini ve hedonistik motivasyonun bu ilişkideki düzenleyici rolünü araştırmayı amaçlamaktadır. Araştırmada, deneyim örnekleme yöntemi ile beş iş günü boyunca katılımcılardan toplanan veriler analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, başlangıç günlük negatif ruh hâllerinin çevrimiçi oyun kullanımını artırarak sonraki olumlu ruh hâllerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, yüksek hedonistik motivasyona sahip katılımcıların, başlangıç günlük negatif ruh hâlleri ile çevrimiçi oyun kullanımı arasında daha güçlü bir olumlu ilişki gösterdiği bulunmuş ve bu yüksek motivasyona sahip katılımcılar, çevrimiçi oyun kullanımı ile sonraki olumlu ruh hâlleri arasında da daha güçlü bir olumlu bir ilişki sergilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Hollett ve Harris'in (2020) "Sorunlu video oyunuyla ilişkili duygu düzenleme bozukluğunun boyutları" başlıklı çalışması, duygusal düzensizlik ile problemli video oyunu oynama arasındaki ilişkiyi İngilizce konuşan yetişkin oyuncular arasında incelemektedir. Yapılan bu çalışmanın amacı, duygusal düzenleme boyutlarının, video oyunu oynayan yetişkinlerde problemli video oyunları ile ilişkili olup olmadığını belirlemektir. Araştırma sonucunda, yaş ve cinsiyetin problemli oyun oynama üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğunu ve duygusal düzensizliğin iki boyutunun önemli olduğunu göstermiştir bunlar; birincisi dürtü kontrolü zorlukları ikincisi ise duygusal düzenleme stratejilerine erişimde algılanan sınırlamalar olarak belirlenmiştir. Diğer bir sonuç olarak cinsiyetin bu ilişkileri değiştirmede sonucuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde okul öncesi öğretmen adaylarının, dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesine ilişkin uygulamalara yer verilmiştir. Ayrıca araştırmanın deseni, çalışma grubuna dair bilgiler, örneklem almada başvuru yöntem, alınan örnekleme dair demografik bilgiler, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, bu verilerin toplanma süreci ve toplanan verilerin üzerinde yürütülen analiz süreçlerine dair bilgiler bu bölümde sunulmuştur.

1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Günümüzde dijital oyunlar, dünya çapında milyonlarca insanın keyif aldığı ve zamanını geçirdiği popüler bir aktivite haline gelmiştir (Tang vd., 2020). Bununla birlikte dijital oyunlar ekonomik gelirlerde ve büyümede de önemli bir paya sahiptir (Hyeong vd., 2020; Wang vd., 2022). Bu durum göz önüne alındığında, dijital oyunlar, oyunculara farklı türde deneyimler sunmak için sürekli olarak gelişmektedir. Son yıllarda, mobil internetin ilerlemesi ve akıllı mobil cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte mobil oyunlar, çevrimiçi oyun endüstrisinde ana akım haline gelmiştir (Baabdullah, 2020). Dijital oyunların bireylere sanal dünyada kolayca ve istediği anda başkalarıyla etkileşime girebilmeyi, oyun dünyasındaki etkileşimler sayesinde gerçek hayattaki sorunlarla başa çıkabilmeyi, iyi oyun becerileri sayesinde diğer oyuncuların saygısını kazanma gibi birtakım avantajlar sunmaktadır. Bu gibi özellikler dijital oyunları daha da cazip hale getirmektedir (Li ve Wang, 2013). Ancak bu sanal dünyanın cazibesi her bireyde aynı etkiyi bırakmayabilir. Bazı bireyler için bu dijital oyunlar sadece bir eğlence aracı olmaktan çıkıp bağımlılık haline gelebilmektedir (Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018).

Dijital oyun bağımlılığı, çevrimiçi veya çevrimdışı olarak ortaya çıkabilen, oyun üzerinde kontrolün kaybedilmesiyle birlikte oyunun yaşamdaki ilgi alanlarının ve günlük aktivitelerin önüne geçerek önceliğin oyunlara verilmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen oyuna devam edilmesiyle kendini gösteren kalıcı veya tekrarlayan bir davranış örüntüsüdür (Dünya Sağlık Örgütü, 2022). Dijital oyun oynama süreci bağımlılık düzeyine ulaştığında dikkat bozukluğu (Hyun vd., 2015), akademik başarıda düşüş (Gentile, 2009), yalnızlık, hayattan memnuniyetsizlik, korku, depresyon (Mentzoni vd., 2011; Anderson vd., 2007), şiddet eğilimi (Fisher vd., 2010), sosyal davranışlarda azalma

(Greitemeyer ve Mügge, 2014), uyku problemleri (Bruni vd., 2015) gibi birçok önemli soruna neden olabilmektedir. Goodman (1990), bağımlılık yaratan davranışın yalnızca haz uyandırmak için değıl aynı zamanda içsel rahatsızlığı hafifletmek için de işlev gördüğünü ileri sürmektedir. Spesifik olarak, olumlu ruh halini arttırmak veya olumsuz ruh halini hafifletmek gibi olumlu ve olumsuz pekiştirme yoluyla davranışsal bağımlılıkları etkilemektedir. Olumlu pekiştirme perspektifi, bireylerin belirli bir davranışın olumlu yönlerinden keyif almaları durumunda bağımlı hale gelebileceklerini öne sürmektedir. Olumsuz pekiştirme perspektifi ise bireylerin, belirli bir davranışın olumsuz ruh hali ile baş etmelerine yardımcı olması durumunda bağımlı hale gelebileceklerini öne sürmektedir (Robinson ve Berridge, 2003; Wegmann vd., 2015; Elhai vd., 2017). Yaşanılan yüzyılda olumsuz duygularla baş etmede veya olumlu duyguları sürdürülmesinde dijital oyunlar önemli görülmektedir. Nitekim yapılan bir çalışmada dijital oyun bağımlıları dijital oyunları, gerçek hayatlarından tatmin olamadıklarında ihtiyaçlarını karşılama aracı olarak gördüklerini belirtmişlerdir (Wan ve Chiou, 2006). Bununla birlikte bireylerin yaşamında dijital oyunlar, hoş olmayan içsel deneyimlerle yüzleşmeye isteksizlik olarak tanımlanan ve bu deneyimlerin biçimini, sıklığını veya oluşumunu değıştirme çabalarının eşlik ettiğı deneyimsel kaçınma olarak da görülebilmektedir (Kirk vd., 2019). Buradan hareketle bireylerin, duygusal yaşamını yansıtmada, deneyimlemede ve duygularını düzenlemesinde dijital oyunların bir araç görevi gördüğü ifade edilebilir (Gaetan vd., 2016)

Duygu düzenleme, uyarlanabilir işleyişi kolaylaştırmak için bireylerin duygusal bir tepkinin bileşenlerini değıştirdiğı (örneğin üzüntü, öfke ve utanç gibi olumsuz duyguların süresini ve yoğunluğunu azaltarak) süreçleri ifade etmektedir (Peña-Sarrionandia vd., 2015). Diğerk bir deyişle duygu düzenleme, kişinin kendi duygusal deneyimlerini düzenleme, etkileme ve kontrol etme kapasitesi olarak nitelendirilmektedir. Etkili duygu düzenleme, duygusal durumların uyarlanabilir işleyişi veya istenen davranış destekleyecek şekilde yönetilmesini ve bunlara yanıt verilmesini içermektedir (Brüt, 2014). Bireyler kimi zaman tek başına duygularını düzenleyebilseler de kimi zamanda çevresinden destek alabilmektedir. Bu durum özellikle küçük yaş gruplarında bir ihtiyaç olarak görülmektedir çünkü küçük yaşlardaki çocukların duygu düzenleme becerileri, yetişkinler kadar gelişmiş değıldir. Bu sebeple özellikle erken çocukluk dönemindeki çocukların çevresindeki kişiler önem kazanmaktadır. Bu doğırltuda çocukların doğıal olarak ilk karşılaştığı kişiler ebeveynleri olmaktadır. Kayda

değer sayıda araştırma, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ifadelerine destekleyici ve sempatik bir şekilde karşılık verdiğinde, çocukların anlık durumdaki duygularıyla daha uyumlu bir şekilde başa çıktıklarını ve uzun vadede daha olumlu duygu düzenleme kapasiteleri edindiklerini göstermektedir. Bunun aksine, ebeveynler çocuklarının duygularına aşağılayıcı, cezalandırıcı veya küçümseyici şekillerde karşılık verdiğinde, daha olumsuz sonuçların ortaya çıkması muhtemeldir (Denham, 1998; Eisenberg vd., 1998).

Çocuklarının duygu düzenleme süreçlerinde ailelerinden sonra önemli görülen bir diğer kişi ise okul öncesi öğretmenleri olmaktadır. Yaşam şartlarının ve aile yapılarının değişmesi, kadınların çalışma hayatına katılması gibi faktörler okul öncesi eğitim kurumlarının daha da önemini arttırmıştır. Okul öncesi dönem 0-6 yaş dönemini kapsamakla birlikte kritik bir öneme sahiptir çünkü bu dönemde edilen beceriler yaşamın ilerleyen dönemleri için zemin oluşturmaktadır (Zembat, 1994). Bu dönemde çocuklar günün büyük bir bölümünü okul öncesi öğretmenleriyle birlikte geçirmektedir. Bu sebeple okul öncesi öğretmenin nitelikleri önem arz etmektedir. Nitelikli öğretmenler yetiştirmek, okul öncesi eğitiminin kalitesini belirlemede önemli bir faktördür (Giren, 2015). Bir ülkedeki eğitimin niteliği ve gelecek nesillerin sağlıklı bir şekilde yetiştirilebilmesi nitelikli öğretmenlere bağlıdır. Bunun içinde öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının birtakım davranışsal becerilere sahip olması gerekmektedir. Öğretmenlik mesleğine adım atacak olan öğretmen adaylarının, olayları kontrol altına alma, sınıfta olağan problemlere karşı alternatif çözümler yolları üretme gibi becerilerin yanında kendi duygularının farkında olup duygu düzenleme becerilerine de sahip olması gerekmektedir (Çuhadaroğlu, 2013; Taylı, 2014). Nitekim öğretmenlik mesleği duygusal bir çabadır. Öğretmenler, öğretimsel bir hedefe ulaştıklarında mutlu olabilir, öğrencileri önemli bir görevi başardığında onlarla gurur duyabilirler; öğrencileri bir kavramı öğrenemediğinde ya da yeterince çalışmadığında hayal kırıklığı yaşayabilirler, öğrencileri yanlış bir davranış gerçekleştirdiğinde ise öfkelenebilirler. Öğretmenler, kendi öğretimsel hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olduğuna inandıkları için bu duyguları sık sık düzenlemeye çalışmaktadırlar (Sutton, 2004). Dolayısıyla öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının duygu düzenlemesi, mesleki yaşamlarında ve kişisel yaşamlarında oldukça önemlidir. Öğretmenlik mesleği, stresli ve duygusal olarak zorlayıcı olabilir. Bu nedenle, öğretmen adaylarının etkili bir şekilde yönetebilmeleri ve duygu düzenleme yeteneklerini geliştirmeleri gerekmektedir. Duygu düzenlemesinin gelişmiş olduğu öğretmen adayları,

sınıf içinde karşılaştıkları zorluklarla kolayca baş edebilir ve etkili bir iletişim kurabilir. Bunun aksi bir durumu olduğunda ise sınıf içinde birtakım problemlerle karşılaşabilir. Bu durum, hem öğrenci-öğretmenin ilişkisini hem de sınıf ortamını olumsuz etkileyebilir. Öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının öğrencileriyle sıcak ve yakın ilişkiler kurmaya yatırım yapmasının öğrencilerin katılımını teşvik etmekle birlikte daha etkili başa çıkma ve duygu düzenleme kullanımını artırabileceği ileri sürülmektedir (Shields vd., 2001). Dolayısıyla mesleğe adım atacak olan okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun kullanımı hakkında bilinçli olması ve etkili duygu düzenleme becerilerine sahip olması öğretmen adaylarının başarılı ve mutlu bir kariyer sürdürmelerine katkı sağlayabilir. Nitekim dijital oyun bağımlılığına sahip bir öğretmen adayının öğretmenliğinde, çocuklara ve ebeveynlere doğru model veya rehber olması beklenemez. Çocukların gelişimini desteklemede önemli bir rol oynayan öğretmen adayları, dijital oyunlarla ilgili kavramları içselleştirmiş ve duygu yönetimi hakkında bilgi sahibi olarak göreve başlamaları, çocuklara doğru rehberlik yapma ve dijital oyunları etkili bir şekilde kullanarak öğrenme deneyimlerini zenginleştirme açısından büyük önem taşıdığı ifade edilebilir. Bunun yanında duygu düzenleme becerileri iyi gelişmiş olan öğretmen adaylarının, öğrencilerini bağımlılık riskinden koruyabilmede konusunda da önemli görülmektedir. Zira öğretmen adayları öğrencilerine duygu yönetme ve düzenleme becerilerinin edinmesi sağlayarak öğrencilerin stresli bir durumla karşılaştıklarında, duygusal boşluklarını dijital oyunlar yerine daha sağlıklı yollarla doldurabilmeleri konusunda rehber olabilirler. Alanyazın incelendiğinde dijital oyun bağımlılığını duygu düzenleme becerileri açısından ele alan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Üstelik örneklem grubu açısından da okul öncesi öğretmen adaylarıyla gerçekleştirilen çalışma sayısı da oldukça azdır. Bu nedenle bu araştırmanın, dijital oyun bağımlılığının duygu düzenleme becerilerini okul öncesi öğretmen adayları açısından ele alınması alanyazına katkısı açısından, koruyucu ve önleyici müdahaleler açısından önemli görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı okul öncesi öğretmen adaylarının, dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi olarak belirlenmiştir.

2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMLERİ

Bu araştırmanın amacı, okul öncesi öğretmen adaylarının, dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın problemi okul öncesi

öğretmen adaylarında, dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişki bulunmakta mıdır? olarak belirlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda göre aşağıdaki problemlere cevap aranacaktır:

2.1. ALT PROBLEMLER

Araştırmanın alt problemleri şunlardır:

1. Okul öncesi öğretmen adaylarının, dijital oyun bağımlılık düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri ne düzeydedir?

2. Okul öncesi öğretmen adaylarının, dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Okul öncesi öğretmen adaylarının, duygu düzenleme becerileri dijital oyun bağımlılık düzeylerini yordamakta mıdır?

4. Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyi, cinsiyet, sınıf düzeyi, genel ağırlıklı not ağırlıklı not ortalaması, gelir düzeyi, anne-baba tutumları, kişilik tipleri, dijital oyun türü ve dijital oyunları oynama süreleri açısından anlamlı bir farklılaşma bulunmakta mıdır?

5. Okul öncesi öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri, cinsiyet, sınıf düzeyi, genel ağırlıklı not ağırlıklı not ortalaması, gelir düzeyi, anne-baba tutumları, kişilik tipleri, dijital oyun türü ve dijital oyunları oynama süreleri açısından anlamlı bir farklılaşma bulunmakta mıdır?

3. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI

Bu tezin kapsamını, Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören okul öncesi öğretmen adayları oluşturmaktadır.

3.1. SINIRLILIKLARI

1. Okul öncesi öğretmen adayların dijital oyun bağımlılık düzeyleri, “Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” kısa formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Okul öncesi öğretmen adayların duygu düzenleme becerileri, “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin” ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Bu çalışma okul öncesi öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmadır. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğretmen adaylarında yapılması

planlanmaktadır. Diğer branşlardan öğretmen adaylarının olmaması bu araştırmanın sınırlılığını göstermektedir.

4. Bu araştırma Afyon Kocatepe Üniversitesinde öğrenim gören okul öncesi öğretmen adayları elde edilen verilerle sınırlıdır.

5. Bu çalışmada sadece nicel yöntemin kullanılması açısından sınırlıdır.

3.2. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI

Bu çalışmada veri toplama araçlarının güvenilir ölçme yaptığı ve katılımcıların soruları kendilerini yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

Öğretmen adaylarının Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğindeki sorulan soruları ve verilen yönergeleri doğru bir şekilde anlayıp cevapladığı varsayılmıştır.

Araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formunun öğretmen adayları tarafından doğru ve içtenlikle doldurulduğu varsayılmıştır.

Uygulanan Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin öğretmen adayları tarafından içtenlikle doldurulduğu varsayılmıştır.

4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen araştırma deseni, araştırmanın çalışma grubunu, veri toplama araçları ve verilerin analizi için kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler açıklanmıştır.

4.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Bu araştırma, okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasında bir ilişki olup olmadığını çeşitli değişkenler açısından ele alarak incelemeyi amaçladığı için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli araştırmalar, söz konusu değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, varsa bu değişimin yönünü ve kuvvetini tespit etmeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2018). İlişkisel tarama modeli, iki nicel değişken arasındaki ilişkinin bir korelasyon katsayısı temelinde açığa çıkarılmasını hedeflemektedir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Ayrıca, ilişkisel tarama araştırmaları, örneklem üzerinde incelenen özellikler arasındaki ilişkiyi herhangi bir müdahale olmaksızın incelemeyi amaçlayan nicel bir araştırma desendir (Büyüköztürk vd., 2013).

4.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU

Bu araştırma 2023-2024 eğitim öğretim yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Fakültesinde eğitim öğretim hayatına devam eden 258'i kadın (%82.4), 55'i (%17.6) erkek olmak üzere toplam 313 okul öncesi öğretmen adayıyla gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık Dağılımları

		N	%
Cinsiyet	Kadın	258	82.4%
	Erkek	55	17.6%
Sınıf	1	65	20.8%
	2	71	22.7%
	3	73	23.3%
	4	104	33.2%
Genel ağırlıklı not durumu	2.00 ve altı	2	.6%
	2.00- 2.50	34	10.9%
	2.50- 3.00	105	33.5%
	3.00- 3.50	154	49.2%
	3.50- 4.00	18	5.8%
Anne baba tutumu	Aşırı Hoşgörülü Tutum	60	19.2%
	Demokratik Tutum	84	26.8%
	İlgisiz ve Kayıtsız Tutum	9	2.9%
	Mükemmeliyetçi Tutum	33	10.5%
	Otoriter Tutum	103	32.9%
	Tutarsız Tutum	24	7.7%
Gelir düzeyi	Alt	27	8.6%
	Orta	281	89.8%
	Üst	5	1.6%
Kişilik tipi	Araştırmacı	11	3.5%
	Dışa dönük	20	6.4%
	İçe dönük (çekingen)	36	11.5%
	Lider ve Güçlü	36	11.5%
	Mükemmeliyetçi	27	8.6%
	Uyumlu	126	40.3%
	Yardımsaver	57	18.2%

Tablo 2 (Devam). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık Dağılımları

		<i>N</i>	%
Yakın arkadaş veya arkadaş grubu	Var	310	99.0%
	Yok	3	1.0%
En çok oynanan dijital oyun türü	Aksiyon	100	31.9%
	Bulmaca-Zeka	77	24.6%
	Çevrim içi rol yapma	15	4.8%
	Macera	48	15.3%
	Simülasyon	31	9.9%
	Strateji	42	13.4%
Dijital oyunlara gün içerisinde ayrılan zaman (Saat)	0-6	300	95.8%
	6-12	13	4.2%
Daha çok hangi duygu durumunda dijital oyunlar oynandığı	Mutlu	127	40.6%
	Üzgün	54	17.3%
	Öfkeli	4	1.3%
	Stresli	128	40.9%

Tablo 2’de görüldüğü üzere, okul öncesi öğretmen adaylarının büyük çoğunluğu (%82.4) kadın ve büyük bir kısmı 4. Sınıf öğrencisidir. Okul öncesi öğretmen adaylarının büyük bir kısmı 3.00 ve üzerinde bir not ortalamasına sahiptir ve bu durum genel olarak başarılı bir öğrenci profilini işaret etmektedir. Okul öncesi öğretmen adaylarının anne babalarının tutumları çeşitlilik göstermektedir. Demokratik ve otoriter tutumlar en sık görülen tutumlar arasındadır. Okul öncesi öğretmen adaylarının büyük çoğunluğu orta gelir grubunda yer almaktadır. Okul öncesi öğretmen adayları arasında uyumlu ve yardımsever kişilik tipleri daha sık görülmektedir. En çok aksiyon ve bulmaca-zekâ türündeki oyunları tercih edilmektedir ve büyük bir kısmı günde 0-6 saat arasında oyun oynamaktadır. Okul öncesi öğretmen adayları genellikle mutlu veya stresli olduklarında dijital oyun oynamaktadırlar.

Tablo 3. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Yaş ve Kardeş Bilgileri

	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>	<i>Mak.</i>	<i>Min</i>
Yaş	313	21.6	2.5	35.0	18.0
Kardeş sayısı	313	2.8	1.4	8.0	0.0

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma

Tablo 3’ te görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının yaş ortalaması yaklaşık 22’dir. En yaşlı birey 35, en genç birey ise 18 yaşındadır. Bu da yaş aralığının

17 yıl olduğunu göstermektedir. En fazla 8 kardeşi olan bir birey varken, kardeşi bulunmayan bireyler de bulunmaktadır.

4.3. ÖRNEKLEM SEÇİMİ

Bu araştırmada, örneklem seçiminde olasılığa dayalı olmayan örneklem seçim tekniklerinden biri olan amaçsal örneklem seçim tekniği kullanılmıştır. Araştırmalarda, ele alınan örneklem grubu, evrenin genel özellikleri ve araştırma yapan kişinin amaçlarına göre seçilebilmektedir ve bu örnekleme modeline amaçsal örnekleme adı verilmektedir. Araştırmacı, amaçsal örneklemede, örneklem olarak aldığı grubun evreni temsil ettiğini düşündüğü bir alt grubu seçmektedir (Sencer ve Sencer, 1978). Bu doğrultuda, çalışmanın örneklem grubunu Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Fakültesinde eğitim hayatına devam eden okul öncesi öğretmen adayları oluşturmaktadır.

5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE SÜRECİ

5.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri toplama aracı olarak, Hazar ve Hazar'ın (2017) geliştirdiği 'Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği' temel alınarak, 2019 yılında aynı araştırmacılar tarafından uyarlanan "Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği", Berking ve Znoj (2018) tarafından geliştirilen ve Vatan ve Yasemin Oruçlular Kâhya (2018) tarafından uyarlanan 'Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği' ve araştırmacı tarafından araştırma kapsamında hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

5.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından araştırma kapsamında hazırlanan kişisel bilgi formunda, katılımcılara ait özel bilgiler istenmemiştir. Araştırma için gerekli olan bireylerin yaşı, cinsiyeti, üniversitesi, fakültesi, bölümü, sınıf düzeyi, genel ağırlıklı not ortalamaları, kardeş sayıları, anne-baba tutumları, gelir düzeyleri, kişilik tipleri, oynadıkları dijital oyun türleri, dijital oyunları oynama süreleri ve hangi duygu durumunda dijital oyunları tercih ettikleri gibi değişkenlere bağlı soruları içermektedir.

5.1.2. Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Hazar ve Hazar'ın (2017) geliştirdiği "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" temel alınarak, 2019 yılında Hazar ve Hazar tarafından çeşitli analizlere tabi tutulmuş ve farklı bir popülasyon üzerinde geçerlik ve güvenirlik durumu analiz edilerek uyarlanmıştır. Formun amacı

üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı problemini tespit etmektir. Form spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 295 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. 21 sorudan oluşan orijinal ölçek beşli likert tipi faktör yapısına sahiptir. Bireyden istenen 1'den 5'e kadar olan (1-hiç katılmıyorum, 2 katılmıyorum, 3 Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5- Tamamen Katılıyorum) puanlama sisteminden kendisine yakın olanı seçmesidir. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin geneli için cronbach alpha değerinin ,95 olarak bulunması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Lemmens ve diğerleri (2009), oyun bağımlılığını yedi kriter altında değerlendirmiş ve DSM IV'te yer alan analizlerini temel almıştır. Hazar ve Hazar (2019), bu yedi kriteri üç faktör altında gruplandırmıştır. Ölçek araştırmacısı, analizlerin toplam puanı üzerinden gerçekleştirilebileceğini belirtmiş olup ilgili ölçek, bu araştırma kapsamındaki ölçek alt boyutları incelenmeden toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Bu çalışmada Cronbach Alfa Katsayısı 0.976 olarak hesaplanmıştır.

Uyarlanan ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek için ilk olarak açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizinde temel bileşenler analizi yöntemi kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonrası taslak ölçeğin güvenilirlik analizi için test puanları arasındaki iç tutarlılığı belirlemede Cronbach Alfa (α) katsayısı kullanılmıştır. Geçerlilik güvenilirlik analizlerinin ardından ölçek ve alt faktörleri arasındaki ilişkiler korelasyon değerleri hesaplanarak incelenmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda çıkan faktör yapısını doğrulamak için AMOS 26 programı kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analiz öncesinde ölçekte yer alan maddelerin işlevliklerinin tespit edilip daha sağlam maddelerle faktör analizinin yapılabilmesi için toplam puan ve madde puanları incelenmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analiz sonrası taslak ölçeğin güvenilirlik analizi için test puanları arasındaki iç tutarlılığı belirlemek için Cronbach Alfa(α) katsayısı ve faktörler arası korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Maddelerin ölçülmek istenen özelliğe sahip olan bireyler ile olmayan bireyleri ayırt edebilme gücü, toplam ölçek puanına göre belirlenen üst %27 (ölçülen özelliğe yüksek düzeyde sahip olan bireyler) ve alt %27 (ölçülen özelliğe düşük düzeyde sahip olan bireyler) gruplarının ortalama puanlarının bağımsız t-testi yapılarak incelenmiştir.

5.1.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Berking ve Znoj (2018) tarafından beşli Likert tipinde (0=Hiç, 1=Nadiren, 2=Bazen 3=Sık sık 4=Neredeyse her zaman), 27 maddesi ve 9 alt boyutu olmak üzere geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Vatan ve Kâhya (2018) tarafından

yapılmıştır. Ölçeğin değerlendirme sürecinde toplam puan üzerinden gerçekleştirilirken, en yüksek alınan puanlar duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğunu gösterir. Özgün formda toplam ölçek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.93 ve alt ölçekler için 0.62-0.83 arasındadır (Vatan ve Oruçlular Kâhya, 2018). Toplamda 27 maddeden oluşan bir öz bildirim aracıdır ve ters puanlanan madde bulunmamaktadır (Vatan ve Oruçlular Kâhya, 2018). Ölçek; duygu düzenleme becerilerini, duygulara dikkat etme (1, 12, 19. maddeler), duyguların bedensel algıları (7, 14, 24. maddeler), duygular hakkında netlik (6, 13, 25. maddeler), duyguları anlama (3, 11, 20. maddeler), duyguları kabul (5, 17, 23. maddeler), dayanıklılık: duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme (4, 18, 26. maddeler), istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma (8, 16, 22. maddeler), öz destek (9, 15, 27. maddeler) ve değişimleme (2, 10 21. maddeler) olmak üzere toplam 9 alt boyutta ölçmektedir (Berking ve Whitley, 2018). Bu çalışmada Cronabn Alfa Katsayısı 0.958 olarak hesaplanmıştır.

5.2. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma kapsamında ilk olarak Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan etik kurul onay alınmıştır. (Etik değerlendirme kararının tarihi: 17.01.2024, Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 242279, toplantı sayısı:01) izinlerin alınmasının ardından, araştırma verileri üniversite ortamında gönüllülük esasına dayanarak toplanmıştır. Katılımcılardan araştırmaya katılmadan önce aydınlatılmış onam formları alınmıştır. Ayrıca, veri toplama sürecinde gizlilik ilkesine dikkat edilmiş ve katılımcılar bu konuda bilgilendirilmiştir.

5.3. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada, ilişkisel tarama modeline uygun bir süreci ve veri analizi gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, dijital oyun bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerine ilişkin ortalama puanlar belirlenmiş, ardından bu puanlar çeşitli değişkenler açısından analiz edilmiştir. Son olarak, dijital oyun bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada kategorik ölçümlere dair yüzde frekans istatistikleri ve metrik ölçümlere ilişkin betimsel istatistikler elde edilmiştir. Ölçümlerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogrov Smirnov testi ile test edilmiş ve sonuçlar Ek 4'te gösterilmiştir. Normal dağılıma uyan ölçümlerde tek yönlü varyans analizi ve normal dağılıma uymayan ölçümlerde karşılaştırmalar Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Araştırmanın verilerin analizinde altı farklı istatistiksel analiz

kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 versiyonunda analiz edilmiş olup anlamlılık düzeyi 0,05 olarak ele alınmıştır.

- 1) Kolmogrov Smirnov Testi
- 2) Spearman Korelasyon Analizi
- 3) Basit Doğrusal Regresyon Analizi
- 4) Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)
- 5) Mann Whitney U Testi
- 6) Kruskal Wallis Testi



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümde ölçeklerin uygulanması ile elde edilen verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir. Araştırmanın problemleri ve alt problemlerine yönelik olarak elde edilen bulgular tablolarda gösterilmiş ve yorumlanmıştır.

1. OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ NE DÜZEYDEDİR?

Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyleri ve duygu düzenleme becerilerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4'te gösterilmiştir.

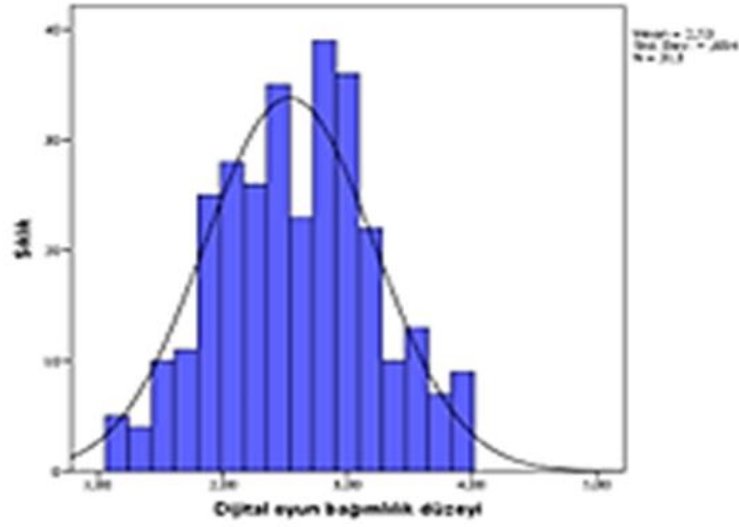
Tablo 4. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri ve Duygu Düzenleme Becerileri

	Duygu düzenleme becerisi	Dijital oyun bağımlılık düzeyi
Ortalama	2.00	2.53
Ortanca	1.81	2.56
Tepe değer	1.00	2.93
Std. Sapma	0.95	0.68
Min	1.00	0.78
Mak.	4.76	4.00
Cronabh Alfa Katsayısı	0.958	0.976

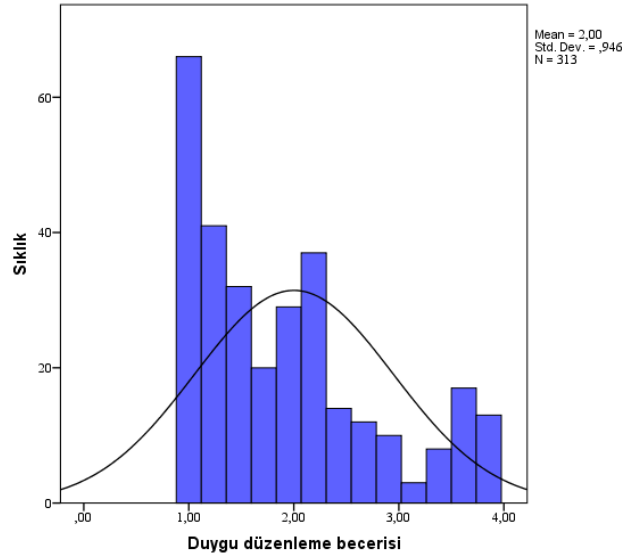
Tablo 4'te görüldüğü üzere duygu düzenleme becerisi 0.00 ile 4.00 arasında ölçeklenmiştir. Katılımcıların genel olarak duygu düzenleme becerilerinin ortalaması 2,00 bulunmuş olup duygu düzenleme becerilerinin orta düzeyde olduğu gözlenmiştir. Dijital oyun bağımlılığı toplam ölçek puanları 1.00 ile 5.00 arasında ölçeklenmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ölçek puanlarının ortalaması 2,53 bulunmuş olup katılımcıların genel olarak dijital oyunlara düşük düzeyde bağımlı oldukları söylenebilir.

Duygu Düzenleme Becerileri ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeklerinin Cronbach Alfa Katsayısı

Şekil 2. Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi



Şekil 3. Duygu Düzenleme Becerisi



Şekil 2 ve 3’de görüldüğü üzere hem duygu düzenleme becerileri (0.958) hem de dijital oyun bağımlılığı (0.976) ölçeklerinin Cronbach Alfa katsayısı oldukça yüksektir. Bu, ölçeklerin iç tutarlılığının yüksek olduğunu ve ölçmek istedikleri değişkenleri güvenilir bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir.

Duygu düzenleme becerileri ve dijital oyun bağımlılığı ölçek puanlarının normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogrov Smirnov Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5. Duygu Düzenleme Becerileri ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Kolmogrov Smirnov Testi

	Duygu düzenleme becerisi	Dijital oyun bağımlılık düzeyi
Test istatistiği	.145	.060
P	.000	.008 ^c

Tablo 5’te görüldüğü üzere duygu düzenleme becerileri ve dijital oyun bağımlılığı ölçek puanlarının normal dağılıma uymadığı bulunmuştur ($p<0.05$).

2. OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDA ANLAMLİ BİR İLİŞKİ VAR MIDIR?

Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Spearman korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri ile Duygu Düzenleme Becerileri Spearman Korelasyon Analizi

		Dijital oyun bağımlılık düzeyi
Duygu düzenleme becerisi	r	-.177**
	p	.002
	N	313

* $p<0.05$

Tablo 6’da görüldüğü üzere dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasında -0,177 olan negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bir başka deyişle, dijital oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça, duygu düzenleme becerisi düzeyi azalmaktadır.

3. OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİ YORDAMAKTA MIDIR?

Okul öncesi öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerini yordayıp yordamadığı basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerini Yordaması

	B	Std. Error	Beta	t	p
Sabit	2.597	.203		12.809	.000*
Dijital oyun bağımlılık düzeyi	-.235	.077	-.170	-3.043	.003*
R=0.170 r ² =0.029 F=9.263 p=0.003					

Tablo 7’de görüldüğü üzere kurulan regresyon modeli geçerlidir (F=9,263 p=0,003). Duygu düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerini açıklama oranı %3 bulunmuştur. Diğer taraftan okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeylerini, duygu düzenleme becerileri negatif yönde etki etmektedir.

4. OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ DUYGU DÜZENLEME BECERİLER VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIK DÜZEYİ, CİNSİYET, SINIF DÜZEYİ, GENEL AĞIRLIKLİ NOT AĞIRLIKLİ NOT ORTALAMASI, GELİR DÜZEYİ, ANNE-BABA TUTUMLARI, KİŞİLİK TİPLERİ, DİJİTAL OYUN TÜRÜ VE DİJİTAL OYUNLARI OYNAMA SÜRELERİ AÇISINDAN ANLAMLI BİR FARKLILAŞMA BULUNMAKTA MIDIR?

Okul öncesi öğretmen adaylarının cinsiyetlerine göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Duygu Düzenleme Becerileri

Duygu düzenleme		n	X	Ss	Ortanca	χ^2	p
Cinsiyet	Kadın	258	1.91	.94	1.71	4464.500	.000*
	Erkek	55	2.41	.89	2.48		

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma *p<0.05

Tablo 8’de görüldüğü üzere erkek öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak da kadınların duygu düzenleme becerileri ile erkeklerin duygu düzenleme becerileri arasındaki puan farkı anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

Okul öncesi öğretmen adaylarının cinsiyetlerine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri

Dijital oyun bağımlılığı		n	X	Ss	Ortanca	χ^2	p
Cinsiyet	Kadın	258	2.53	.71	2.59	6964.500	.830
	Erkek	55	2.55	.52	2.52		

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma *($p>0.05$).

Tablo 9’da görüldüğü üzere erkek öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyleri kadınlara göre daha nispeten daha yüksek bulunmuştur. Ancak istatistiksel olarak kadınların dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile erkeklerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Okul öncesi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf seviyelerine göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öğrenim Gördükleri Sınıf Seviyelerine Göre Duygu Düzenleme Becerileri

		n	X	Ss	Ortanca	χ^2	p	Anlamlı Fark
Sınıf	1	65	2.64	1.08	2.86	28.532	.000*	*1-2 *1-3 *1-4
	2	71	2.00	1.03	1.76			
	3	73	1.79	.71	1.76			
	4	104	1.75	.74	1.55			

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma * $p<0.05$

Tablo 10’da görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf seviyelerine göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Bulunan bu fark, 1.sınıftaki öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri ile 2., 3. ve 4.sınıf öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı birer fark bulunmuştur.

Okul öncesi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf seviyelerine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öğrenim Gördükleri Sınıf Seviyelerine Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri

		n	X	Ss	Ortanca	F	p	Anlamlı Fark
Sınıf	1	65	2.22	.72	2.19	6.319	.000*	*1-2 *1-3 *1-4
	2	71	2.57	.62	2.63			
	3	73	2.62	.64	2.67			
	4	104	2.65	.68	2.59			

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma * $p < 0.05$

Tablo 11’de görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf seviyelerine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bulunan bu fark, 1.sınıftaki öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile 2., 3. ve 4.sınıf öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı birer fark bulunmuştur.

Okul öncesi öğretmen adaylarının genel not ortalamalarına göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 12’ de gösterilmiştir.

Tablo 12. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Genel Not Ortalamalarına Göre Duygu Düzenleme Becerileri

		n	X	Ss	Ortanca	χ^2	p	Anlamlı Fark
Genel ağırlıklı not durumu	2.00 ve altı	2	1.86	.54	1.86	10.883	.012*	* 2.50- 3.00 ile 3.50- 4.00
	2.00- 2.50	34	1.99	1.01	1.76			
	2.50- 3.00	105	2.23	1.03	2.00			
	3.00- 3.50	154	1.90	.87	1.81			
	3.50- 4.00	18	1.54	.69	1.29			

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma * $p < 0.05$

Tablo 12’de görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının genel not ortalamalarına göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bulunan bu fark, 2,50-3,00 arasında not ortalaması olan öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri ile 3,50-4,00 not ortalamasına sahip öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri arasında 2,50-3.00 not ortalamasına sahip öğretmen adayları lehine anlamlı birer fark bulunmuştur.

Okul öncesi öğretmen adaylarının genel not ortalamalarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 13’te de gösterilmiştir.

Tablo 13. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Genel Not Ortalamalarına Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri

		n	X	Ss	Ortanca	χ^2	p
Genel ağırlıklı not durumu	2.00 ve altı	2	1.39	.65	1.39	3.539	.316
	2.00- 2.50	34	2.66	.74	2.78		
	2.50- 3.00	105	2.48	.69	2.59		
	3.00- 3.50	154	2.53	.63	2.50		
	3.50- 4.00	18	2.76	.86	2.74		

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma *($p>0.05$).

Tablo 13'te görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının genel not ortalamalarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Okul öncesi öğretmen adaylarının anne baba tutumlarına göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 14' te gösterilmiştir.

Tablo 14. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Anne Baba Tutumlarına Göre Duygu Düzenleme Becerileri

		n	X	Ss	Ortanca	χ^2	p	Anlamlı fark
Anne baba tutumu	Aşırı Hoşgörülü Tutum	60	2.27	1.05	2.05	32.126	.000*	*Otoriter-Tutarsız *Demokratik-Mükemmeliyetçi *Demokratik - Otoriter
	Demokratik Tutum	84	1.56	.61	1.38			
	İlgisiz ve Kayıtsız Tutum	9	2.61	.99	2.00			
	Mükemmeliyetçi Tutum	33	1.86	.83	1.71			
	Otoriter Tutum	103	2.27	1.03	2.10			
	Tutarsız Tutum	24	1.70	.63	1.57			

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma * $p<0.05$

Tablo 14'te görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının anne baba tutumlarına göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Bulunan bu fark, anne baba tutumu otoriter olan öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri ile tutarsız ve demokratik anne baba tutumuna sahip olan öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri arasında bulunmuştur. İlaveten anne baba tutumu mükemmeliyetçi olan öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri ile demokratik

anne baba tutumuna sahip olan öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri arasında bulunmuştur.

Okul öncesi öğretmen adaylarının anne baba tutumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 15’te gösterilmiştir.

Tablo 15. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Anne Baba Tutumlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri

		n	X	Ss	Ortanca	F	p	Anlamlı Fark
Anne baba tutumu	Aşırı Hoşgörülü Tutum	60	2.52	.72	2.54	3.992	.002*	*Aşırı hoşgörülü - Demokratik *Demokratik-Mükemmeliyetçi *Demokratik - Otoriter
	Demokratik Tutum	84	2.78	.57	2.80			
	İlgisiz ve Kayıtsız Tutum	9	2.53	.80	3.00			
	Mükemmeliyetçi Tutum	33	2.48	.66	2.37			
	Otoriter Tutum	103	2.35	.69	2.44			
	Tutarsız Tutum	24	2.59	.72	2.69			

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma * $p < 0.05$

Tablo 15’te görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının anne baba tutumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bulunan bu fark, anne baba tutumu demokratik olan öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile mükemmeliyetçi, aşırı hoşgörülü ve otoriter anne baba tutumuna sahip olan öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında bulunmuştur.

Okul öncesi öğretmen adaylarının gelir durumlarına göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 16’ da gösterilmiştir.

Tablo 16. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Gelir Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Becerileri

		n	X	Ss	Ortanca	χ^2	p
Gelir düzeyi	Alt	27	1.96	.69	2.24	.207	.902
	Orta	281	2.00	.96	1.81		
	Üst	5	2.17	1.42	1.38		

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma * $(p > 0.05)$

Tablo 16’da görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının gelir durumlarına göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Okul öncesi öğretmen adaylarının gelir durumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Gelir Durumlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri

		n	X	Ss	Ortanca	χ^2	p
Gelir düzeyi	Alt	27	2.58	.63	2.48	1.948	.378
	Orta	281	2.52	.69	2.56		
	Üst	5	2.97	.56	2.93		

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma *($p>0.05$).

Tablo 17’de görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının gelir durumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Okul öncesi öğretmen adaylarının kişilik tiplerine göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 18’ de gösterilmiştir.

Tablo 18. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Kişilik Tiplerine Göre Duygu Düzenleme Becerileri

		n	X	Ss	Ortanca	χ^2	p
Kişilik tipi	Araştırmacı	11	2.26	.85	2.19	9.342	.155
	Dışa dönük	20	2.08	.87	2.00		
	İçe dönük (çekingen)	36	2.15	1.15	1.71		
	Lider ve Güçlü	36	1.62	.67	1.36		
	Mükemmeliyetçi	27	2.20	.94	2.14		
	Uyumlu	126	2.04	.97	1.88		
	Yardımsever	57	1.90	.90	1.76		

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma *($p>0.05$).

Tablo 18’ de görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının kişilik tiplerine göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Okul öncesi öğretmen adaylarının kişilik tiplerine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 19’da gösterilmiştir.

Tablo 19. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Kişilik Tiplerine Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri

		n	Ortalama	Ss	Ortanca	χ^2	p
Kişilik tipi	Araştırmacı	11	2.76	.70	2.93	11.679	.070
	Dışa dönük	20	2.59	.50	2.48		
	İçe dönük (çekingen)	36	2.28	.63	2.35		
	Lider ve Güçlü	36	2.66	.62	2.72		
	Mükemmeliyetçi	27	2.56	.57	2.70		
	Uyumlu	126	2.60	.72	2.67		
	Yardımsever	57	2.41	.75	2.37		

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma *($p>0.05$).

Tablo 19’da görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının kişilik tiplerine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Okul öncesi öğretmen adaylarının oynadıkları oyun türüne göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 20’de gösterilmiştir.

Tablo 20. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Oynadıkları Oyun Türüne Göre Duygu Düzenleme Becerileri

		n	X	Ss	Ortanca	χ^2	p	Anlamlı Fark
En çok oynanan dijital oyun türü	Aksiyon	100	2.24	1.03	2.00	32.343	.000*	*Aksiyon-Bulmaca/zeka *Similasyon-Bulmaca/zeka
	Bulmaca-Zekâ	77	1.57	.75	1.19			
	Çevrim içi rol yapma	15	1.85	.93	1.57			
	Macera	48	2.02	.85	2.00			
	Simülasyon	31	2.31	.85	2.10			
	Strateji	42	2.02	.99	1.62			

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma *($p<0.05$)

Tablo 20’de görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının oynadıkları oyun türüne göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Bulunan bu fark, tablonun anlamlı fark sütununda belirtilmiştir.

Okul öncesi öğretmen adaylarının oynadıkları oyun türüne göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 21’de gösterilmiştir.

Tablo 21. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Oynadıkları Oyun Türüne Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri

		n	X	Ss	Ortanca	χ^2	p	Anlamlı Fark
En çok oynanan dijital oyun türü	Aksiyon	100	2.35	.69	2.44	16.184	.006*	*Aksiyon-Bulmaca/zeka
	Bulmaca-Zeka	77	2.60	.64	2.59			*Aksiyon- Çevrim içi rol yapma
	Çevrim içi rol yapma	15	2.94	.90	2.96			*Aksiyon-Strateji
	Macera	48	2.53	.60	2.56			*Çevrimiçi rol yapma-Aksiyon
	Simülasyon	31	2.40	.73	2.52			*Çevrimiçi rol yapma-Macera
	Strateji	42	2.80	.59	2.78			*Çevrimiçi rol yapma-Simülasyon
								*Simülasyon-Strateji

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma * $p < 0.05$

Tablo 21’de görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının oynadıkları oyun türüne göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bulunan bu fark tablonun anlamlı fark sütununda belirtilmiştir.

Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyunlara ayırdıkları süreye göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 22’de gösterilmiştir.

Tablo 22. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Dijital Oyunlara Ayırdıkları Süreye Göre Duygu Düzenleme Becerileri

		n	X	Ss	Ortanca	U	p
Dijital oyunlara gün içerisinde ayrılan zaman (Saat)	0-6	300	1.95	.91	1.79	798.00	.000*
	6-12	13	3.08	1.05	3.62		

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma * $p < 0.05$

Tablo 22’de görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyunlara ayırdıkları süreye göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyunlara ayırdıkları süreye göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 23’te gösterilmiştir.

Tablo 23. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Dijital Oyunlara Ayırdıkları Süreye Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri

		n	X	Ss	Ortanca	U	p
Dijital oyunlara gün içerisinde ayrılan zaman (Saat)	0-6	300	2.55	.9	2.57	1400.000	.085
	6-12	13	2.28	.48	2.9		

Not. X: ortalama, Ss: standart sapma $(p>0.05)$.

Tablo 23'te görüldüğü üzere okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyunlara ayırdıkları süreye göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır $(p>0.05)$.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda, okul öncesi öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerilerinin orta düzeyde; dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin ise düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir bu da dijital oyun bağımlılığının artmasıyla duygu düzenleme becerilerinin azaldığını göstermektedir. Demografik veriler incelendiğinde, erkek okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeylerinin kadın okul öncesi öğretmen adaylara göre daha yüksek olduğu, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir. Sınıf seviyelerine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinde ise anlamlı farklılıklar elde edilmiş olup özellikle birinci sınıf öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin diğer sınıf seviyelerine göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Genel not ortalamalarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Anne baba tutumlarına göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklar görülmüş olup demokratik anne baba tutumuna sahip olanların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Gelir durumu, kişilik tipi ve dijital oyunlara ayrılan süre açısından bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir fark görülmediği belirlenmiştir. Okul öncesi öğretmen adaylarının en çok tercih ettiği dijital oyun türlerinin aksiyon ve bulmaca-zekâ oyunlarının olduğu ve okul öncesi öğretmen adaylarının büyük çoğunluğunun günde 0-6 saat arasında dijital oyun oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme becerileri açısından demografik veriler incelendiğinde, erkek okul öncesi öğretmen adaylarının kadın okul öncesi öğretmen adaylarına göre daha yüksek becerilere sahip olduğu ve sınıf seviyelerine göre duygu düzenleme becerilerinde anlamlı farklılıklar bulunduğu belirlenmiştir. Gelir durumu ve oynadıkları dijital oyun türlerine göre duygu düzenleme becerilerinde anlamlı fark görülmezken anne baba tutumları ve genel not ortalamalarına göre anlamlı farklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Okul öncesi öğretmen adayları, üniversite dönemi boyunca eğitsel, mesleki ve sosyal becerilerini geliştirme sürecinde hem kendilerine hem de topluma yarar sağlayabilmeleri açısından önemli bir yaşam evresindedir. İçinde bulunan yüzyılda teknolojinin ve internetin gelişmesiyle paralel olarak dijital oyunlar da hayatımızda yer almaktadır. Bu süreçte, okul öncesi öğretmen adaylarının eğitim süreçlerinde dijital oyunların sunduğu kolaylıklardan faydalanmaları ve bu dijital oyunları bilinçli bir şekilde kullanmaları beklenmektedir. Ancak dijital oyunların aşırı ve kontrolsüz kullanımı,

bağımlılığa dönüşerek yaşamlarında olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bunun yanında okul öncesi öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerilerinin de önemli olduğu düşünülmektedir nitekim duygu düzenleme becerileri iyi gelişmiş okul öncesi öğretmen adayları, öğrencilerini bağımlılık riskinden koruyarak, onlara stresle başa çıkma konusunda rehberlik edebilirler. Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığı düzeyi ve duygu düzenleme becerileri, mesleki başarılarını ve mutluluk düzeylerini şekillendirebilir. Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığı konusunda farkındalık yaratmak ve bu bağımlılıkla ilişkili değişkenleri belirlemek önem arz etmektedir. Dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bağımlılıkla mücadelede yeni stratejiler geliştirilmesine ve duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesine yarar sağlayabilir (Ateş ve Sağar, 2021; Sağar, 2024).

Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile duygu düzenleme becerilerinin düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda okul öncesi öğretmen adaylarının, duygu düzenleme becerilerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme becerisine ilişkin alanyazın incelendiğinde, araştırma sonucuyla uyumlu olarak Bilgiz ve Peker'in (2018) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin orta düzeyde olduğu sonucu araştırma kapsamında elde edilen orta düzey duygu düzenleme becerisiyle benzerlik göstermektedir. Araştırma sonucu ile tutarlılık gösteren çeşitli çalışmalarda, bireylerin duygu düzenleme becerilerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür (Carlson ve Wang, 2007; Dagal, 2017; Toprak ve Çetiner Bacak, 2019; Hamaidi vd., 2021). Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığı düzeylerine göre yapılan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Hastürk ve Akyıldız-Munusturlar'ın (2024) yaptığı çalışmada, bireyler dijital oyun bağımlılık düzeylerine göre sınıflandırılmış ve sınıflar arasındaki demografik farklılıklar incelenmiştir. Çalışma sonucunda, yüksek düzey bağımlılar, düşük düzey bağımlılar ve bağımlı olmayanlar olmak üzere üç farklı sınıf belirlenmiş olup bu çalışmadan elde edilen düşük düzey bağımlılar sonucunu araştırma kapsamında elde edilen düşük düzey dijital bağımlılık sonucu desteklemektedir. Benzer şekilde yapılan araştırmalarda da dijital oyun bağımlılığı düzeylerine göre oyuncuları bağımlı, orta derecede bağımlı ve bağımlı olmayanlar şeklinde sınıflandırılmıştır (Gunuc, 2017; Bülbül vd., 2018; Arslan, 2020). Kayhan ve Sabah'ın (2022) çalışmasında da bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin

düşük olduğu sonucu araştırma kapsamında elde edilen sonuç ile tutarlıdır. Yapılan diğer bir araştırmada, araştırmaya katılan bireylerin az riskli bağımlılık puanlarına sahip olduğu sonucunu araştırma sonucundan elde edilen düşük düzey bağımlı sonucu desteklemektedir (Orak, vd., 2021). Araştırma sonucuyla tutarlılık gösteren çeşitli çalışmalarda, dijital oyun bağımlılık düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde, bu durumu destekleyen ve benzer sonuçlara ulaşan çeşitli araştırmalar mevcuttur (Tsai vd., 2020; Akgül vd., 2023; Mulawarman vd., 2023; Anjum vd., 2024; Meng vd., 2024; Şimşek vd., 2024). Alanyazın ve bu araştırmanın sonucu doğrultusunda, okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin düşük olmasının, yoğun akademik yükümlülükleri ve staj programları nedeniyle dijital oyunlara ayırabilecekleri zamanın sınırlı olmasından kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, bu araştırmada okul öncesi öğretmen adaylarının büyük çoğunluğunun kadınlardan oluşmasının, dijital oyun bağımlılık düzeylerinin düşük olmasında rol oynadığı söylenebilir.

Araştırmanın diğer bir sonucunda dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Başka bir ifadeyle, okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığı düzeyi yükseldikçe, duygu düzenleme becerilerinde azalma olduğu gözlenmiştir. Diğer taraftan okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeylerini, duygu düzenleme becerileri negatif yönde yordamaktadır. Ulaşılan bu sonuç, alanyazında yapılan çeşitli çalışmalarla benzer nitelik taşımaktadır. Örnek olarak Köksal'ın (2015) gerçekleştirdiği bir çalışmada, dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile duygu düzenleme güçlük düzeyi arasında orta düzeyde anlamlı bir pozitif ilişki bulunduğu sonucu araştırma sonucundan elde edilen sonuç ile tutarlılık göstermektedir. Villani ve diğerlerinin (2018) yapmış olduğu çalışmada, dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yüksek olan bireylerin duygu düzenleme becerilerinde bozulmalar yaşandığı belirlenmiştir. Bu sonucu araştırma kapsamında elde edilen sonuç desteklemektedir. Bununla birlikte araştırma sonucuyla uyumlu olarak yapılan diğer bir çalışmada, dijital oyun bağımlısı olan bireylerde öfke patlamalarının ve saldırgan eğilimlerin ortaya çıktığı görülmüştür (Choi vd., 2018). Yapılan bir başka çalışmada, dijital oyun bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü'nün yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, mevcut araştırma sonucuyla uyumludur (Ercengiz ve Şar, 2017). Benzer şekilde Akboğa ve Gürkan (2019) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, dijital oyun bağımlılığı tüm alt ölçekleri duygu düzenleme tüm alt ölçekleri

arasında pozitif ilişki olduğu sonucu ile bu araştırmada elde edilen sonuç ile tutarlılık taşımaktadır. Hussain ve Griffiths'in (2009) araştırmasına göre, bireyler olumsuz duygusal süreçlerle başa çıkmakta zorlandıklarında dijital oyunları bir araç olarak kullanabilmektedir. Bunun yanında literatür incelendiğinde çevrimiçi oyun bozukluğu kriterleri arasında yer alan olumsuz duygulardan kaçınmak veya rahatlamak amacıyla dijital oyun oynamak ve oyun oynamadıklarında üzgün, huzursuz ve kaygılı hissetmek kriterlerini araştırma sonucu desteklemektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Alanyazına bakıldığında, bu çalışmanın sonuçları ve daha önce yapılmış olan araştırmalar, dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerilerinin ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Tso vd., 2022; Wang vd., 2022; Fatima ve Zulfiqar, 2023; Hamzehzadeh vd., 2024; Mun ve Lee, 2024; Yeh ve Chen, 2024; Elkoca vd., 2025; Karadaş ve Dilci, 2025; Ülkümen ve Aktan, 2025). Alanyazındaki çalışmalar ve bu araştırmanın sonuçları, duygularını düzenleyemeyen bireylerin dijital oyunları bir duygu düzenleme aracı olarak kullandığını, ortaya koymaktadır. Bu bağlamda okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyunları duygu düzenleme aracı olarak kullanma eğilimlerinin, eğitim süreçleri, stajlar ve sınavlar nedeniyle yaşadıkları stres ve kaygının bir sonucu olarak ortaya çıkabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bir sonucu olarak erkek okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeylerinin, kadın adaylarına kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde, bu sonuçların aksine dijital oyun bağımlılığının kadınlarda daha fazla olduğuna dair sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır, ancak bu çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır (Öncel ve Tekin, 2015; Wang vd., 2019). Diğer yandan, bazı çalışmalarda ise bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet faktörü arasında farklılaşma olmadığı vurgulanmıştır (Çakıcı, 2018; Bayrak ve Demirel, 2023; Kızılkaya ve Erol, 2024). Yerli ve yabancı literatür incelendiğinde, araştırma kapsamında elde edilen sonuçla örtüşen çalışmalar benzer sonuçlar göstermiştir. Sarıkahya ve diğerlerinin (2023) yaptığı çalışmada, erkeklerin dijital oyunlara kızlardan daha fazla ilgi gösterdiği ve daha fazla zaman oynadıkları sonucu ile araştırmada ulaşılan erkek oyuncu sonucu uyumluluk göstermektedir. Alanyazında, dijital oyunların kullanımının erkekler arasında daha yaygın olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Li ve Wang, 2013; Akbaba ve Çetinkaya Yıldız, 2024; Altıok ve Kahraman, 2024; Hamzehzadeh vd., 2024; Zhang vd., 2024; Pala, 2025; Yaraş ve Efe, 2025). Alanyazın incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığı üzerine öğretmenler üzerinde yapılan çalışmaların

mevcut olduğu görülmektedir (Aydın ve Horzum, 2015; Coşkun ve Filiz, 2019; Bozkurt ve Olcay, 2022). Ancak, öğretmen adaylarıyla gerçekleştirilen özellikle de okul öncesi öğretmen adaylarıyla gerçekleştirilen çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Öğretmen adaylarıyla gerçekleştiren Tutgun Ünal ve diğerlerinin (2013) yaptığı çalışmada, erkek öğretmen adaylarının kadın öğretmen adaylarına oranla daha fazla zaman geçirdiği sonucunu, bu araştırma sonucu desteklemektedir. Son yıllarda dijital oyunlara erişimin oldukça kolaylaşması ve imkanların artması, dijital oyun bağımlılığı riskini daha da artırmaktadır. Cinsiyetçilik ve çevrimiçi taciz, kadın oyuncularını dijital oyunlardan uzaklaştırabilecek önemli nedenler arasındadır. Bu sebeple, bazı kadın oyuncular oyun içerisinde cinsiyetlerinin anlaşılmaması için erkek takma isimleri kullanmaktadır (Witkowski, 2020). Literatüre göre, çoğu dijital oyunu, erkekler tarafından diğer erkeklerin oynaması için tasarlanmıştır. Dijital oyunlarda güçlü kadın karakterler bulunsan bile, bu karakterler genellikle cinselleştirilmiş olup, kadın oyuncularını çekmekten ziyade onları yabancılaştırabilir (Fernandez vd., 2019). Alanyazın ve bu sonuçtan yola çıkarak dijital oyun bağımlılığında cinsiyet önemli ve belirleyici bir faktör olarak görülmektedir. Erkeklerin internet kafe veya PlayStation salonları gibi ortamlara erişimlerinin daha kolay olması ve alternatif mobil cihazlar aracılığıyla istedikleri dijital oyunu oynayabilmeleri, dijital oyunları tasarlayanların erkek olması ve erkeklere özgü dijital oyunların üretilmesi de dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin erkeklerde daha yüksek olmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Türkiye gibi ataerkil toplumlarda ailelerin dijital oyunlar konusunda erkek çocuklarına nazaran kız çocuklarına daha baskıcı bir tutum izlemesi, nedenler arasında olabileceği söylenebilir.

Araştırmanın diğer bir sonucu olarak okul öncesi öğretmen adaylarının sınıf seviyelerine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark elde edilmiştir. Özellikle, birinci sınıftaki öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyleri ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeylerine göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Alanyazında bu araştırmanın aksine birinci sınıfta olan bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin diğer sınıflara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırma sayısının fazla olduğu görülmektedir (Çam, 2012; Arslan, 2019; Odabaşı, 2019; Arslan ve Bardakçı, 2020). Sınıf düzeyi ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında herhangi bir farklılaşmanın olmadığı çalışmalarda mevcuttur (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018; Bülbül vd., 2018; Akbaba ve Çetinkaya Yıldız, 2024). Zhang ve diğerlerinin (2024) gerçekleştirmiş olduğu

araştırmada son sınıftaki öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu araştırmada kapsamında elde edilen sonuç desteklemektedir. Araştırma sonucuyla uyumlu olarak, Tsitsika ve diğerleri (2014) ile Karaca ve diğerlerinin (2020) gerçekleştirdikleri çalışmalarda da araştırma sonucuyla uyumlu olarak son sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma sonucuyla benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar alanyazında bulunmaktadır (Hyun vd., 2015; Bianchini vd., 2017; Ürkmez ve Olpak, 2025; Yaraş ve Efe, 2025). Sınıf düzeylerinin dijital oyun bağımlılığı ile bağlantısı, okul öncesi öğretmen adaylarının akademik yükümlülükleri ve mesleki kaygılarıyla değerlendirilebilir. Dördüncü sınıf okul öncesi öğretmen adayları, mezuniyetleri yaklaşırken artan akademik sorumluluklar ve stres nedeniyle dijital oyunları stresle başa çıkma ve rahatlama aracı olarak daha fazla kullanabilirler. Bu durum, sınıf seviyeleri arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde artış olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Okul öncesi öğretmen adaylarının genel not ortalamalarına göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Alanyazın incelendiğinde genel not ortalamalarına göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunan çalışmaların sayısı daha fazladır. Bingöl ve Eker'in (2022) yaptığı çalışmada akademik başarısı düşük olan bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin orta ve yüksek akademik seviyedekilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bülbül ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada dijital oyun oynama davranış modellerinin akademik performansla ilişkisi incelenmiş ve çalışmada öğrencilerin bağımlılık düzeyi arttıkça genel akademik ortalamalarının düştüğü gözlemlenmiştir. Literatürde benzer sonuçlara sahip olan araştırmalar bulunmaktadır (Anand, 2007; Gentile, 2009; Terry vd., 2014; Hawi ve Samaha, 2016; Islam vd., 2020; Sarıkahya vd., 2023; Dikmen vd., 2024). Yapılan araştırmayla uyumlu olarak Bu ve Ding'in (2024) çalışması, genel akademik başarısı yüksek bireylerin de dijital oyun oynadıklarını ancak günlük akademik görevlerini yerine getirdikten sonra bu dijital oyunları oynadıklarını ve uzun saatler dijital oyun oynamadıkları için bağımlılık geliştirmediklerini göstermiştir. Bu sonuç, araştırma sonucuyla paralellik göstermektedir. Renjith ve Arundev'in (2024) gerçekleştirdikleri çalışma, dijital oyunların aşırı kullanımının ve bu kullanımın kısıtlanmamasının doğrudan akademik performansı etkilemediği sonucunu araştırma kapsamında elde edilen sonuç desteklemektedir. Araştırma sonucuyla uyumlu olarak yapılan araştırmalarda dijital oyun

bağımlılığı ile akademik başarı arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Odabaş 2016; Ertaş, 2018; Aitizaz, 2025). Alanyazın sonuçlarına ve ulaşılan sonuç kapsamında dijital oyun bağımlılığı ile genel not ortalamaları arasında herhangi bir farklılaşmanın olmamasında, araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır dolayısıyla son sınıf öğrencilerinin mezuniyet kaygıları ve mesleki endişelerinin olması dijital oyunlara ayrılan zamanı sınırlandırabilir. Bu da genel not ortalamalarında önemli bir farklılık olmamasında rol oynadığı söylenebilir.

Okul öncesi öğretmen adaylarının anne baba tutumlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine bakıldığında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu fark, anne baba tutumu demokratik olan okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile mükemmeliyetçi, aşırı hoşgörülü ve otoriter anne baba tutumlarına sahip olan öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında görülmüştür. Literatürde gerçekleştirilen araştırma sonuçları bu çalışma kapsamında elde edilen sonuçlarla uyumluluk göstermektedir. Örneğin, Bingöl ve Eker'in (2022) araştırması, otoriter ebeveynler tarafından yetiştirilen bireylerin dijital oyun bağımlılığının, demokratik ebeveynler tarafından yetiştirilen bireylere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu sonucu bu araştırma sonucuyla benzerlik taşımaktadır. Bu sonuç, Ögel'in (2012) çalışmasında dijital oyun bağımlılığı gibi bozuklukların aile ortamındaki çatışmalardan beslendiğine dair sonuçla uyumludur. Hu ve Fan'ın (2023) araştırması, ebeveyn denetimi altındaki bireylerin, bu kontrole direnmek amacıyla şifre kırma ve oyun alanlarını değiştirme gibi çeşitli stratejiler benimsediğini ortaya koymuştur. Bu sonuçla araştırma kapsamında elde edilen sonuç uyumludur. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018), kontrollü dijital oyun oynama davranışının gelişmesinde ailede güven, demokrasi, güçlü iletişim ve olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Alanyazında yapılan çalışmalarda aile bireyleri arasındaki engelleyici iletişimin dijital oyun bağımlılığı ile bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuçlar, araştırma kapsamında elde edilen sonuç ile uyumlu olmakla birlikte anne-baba tutumunun dijital oyun bağımlılığı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını açıkça göstermektedir. (Wang vd., 2006; King ve Delfabbro, 2016; Torres-Rodriguez vd., 2018; Bao vd., 2024; Mun ve Lee, 2024; İşbilen, 2025). Literatürden ulaşılan ve araştırma sonucundan elde edilen sonuç doğrultusunda, anne-baba tutumunun, bireylerin dijital oyun bağımlılığı üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Otoriter ebeveynlerin sıkı kural ve ceza anlayışına

sahip olmaları, bu tutumla yetişmiş okul öncesi öğretmen adaylarını dijital oyunlara yönlendirebilir. Buna karşın, demokratik ebeveyn tutumuna sahip olanlar ise daha destekleyici ve dengeli bir anlayış sergiledikleri için, bu tutumla yetişmiş okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyunları daha sağlıklı bir şekilde kullanmaları ve bağımlılık geliştirmemelerinin daha muhtemel olabileceği söylenebilir.

Okul öncesi öğretmen adaylarının gelir durumları ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Alanyazında, dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile gelir durumları arasında anlamlı farklılaşma bulunan çalışma sayısının daha fazla olduğu görülmektedir (Çavuş vd., 2016; Kayrı ve Günüş, 2016; Arslan, 2019; Orak vd., 2021). Alanyazında incelendiğinde yapılan bazı araştırmalarda, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin dijital araçlara (akıllı telefon, tablet, bilgisayar, playstation) erişim imkanlarının daha fazla olması ve oyun içi satın alma davranışlarının daha kolay olması nedeniyle dijital oyun bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Toker ve Baturay, 2016; Juthamanee ve Gunawan, 2021; King ve Wong-Padoongpatt, 2022). Ancak, diğer çalışmalarda ise geliri daha düşük olan bireylerin daha fazla bağımlılık geliştirdiğine dair sonuçlarda bulunmaktadır (Colasante vd., 2022; Roh vd., 2024; Zhang vd., 2024). Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlarla tutarlılık gösteren çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Özdemir ve Karaboğa'nın (2021) yaptığı çalışmada, araştırmaya katılan bireylerin aile gelir durumlarının dijital oyun bağımlılığı davranışları açısından farklılık göstermediği sonucunu bu araştırma sonucu desteklemektedir. Araştırma sonucuyla uyumluluk gösteren Genç'er'in (2011) yaptığı araştırma sonuçlarına göre, ekonomik durumun bireylerin bağımlılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Arslan ve diğerlerinin (2015) araştırma sonucunda ekonomik durum ile dijital bağımlılık arasında bir farklılaşma görülmemiştir. Araştırma sonucuyla tutarlı olarak gelir durumu ile dijital oyun bağımlılık arasında anlamlı farklılaşmanın olmadığını gösteren çalışmalar alanyazında bulunmaktadır (Li vd., 2024; Sywelem vd., 2024; Turan vd., 2024). Alanyazın ve bu araştırma sonuçlarına göre, dijital oyunlar farklı gelir seviyesindeki bireyler için erişilebilir hale gelmesi bu durumun dijital oyun bağımlılığı üzerinde belirleyici bir rol oynamamış olabileceği yönünde düşünülmektedir.

Okul öncesi öğretmen adaylarının kişilik tiplerine (mükemmeliyetçi, yardımsever, araştırmacı, lider ve güçlü, uyumlu, içe dönük (çekingen), dışa dönük (sosyal)) göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Alanyazın taraması

yapıldığında kişilik tipleriyle dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı farklılaşma bulunmayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan bazı çalışmalarda, belirli kişilik tipleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı farklılıklar bulunurken, diğer bazı kişilik tipleri ile böyle bir farklılık saptanmamıştır. Nitekim Basha, (2021) tarafından yapılan araştırmada bireylerin kişilik özellikleri ile dijital oyun bağımlılıkları incelenmiştir. Araştırmada dijital oyun bağımlılığı ile dışadönüklük gibi kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılaşma görülmezken; dijital oyun bağımlılığı ile şefkatli kişilik özellikleri ve nevrotiklik arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırma sonuçları ile araştırma kapsamında elde edilen anlamlı farklılık bulunmadığı sonucu kısmen de olsa tutarlılık göstermektedir. Kim ve diğerlerinin (2008) çalışmasında, saldırganlık ve narsistik kişilik özelliklerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı ile pozitif ilişkilendirildiği, özdenetimin ise çevrimiçi oyun bağımlılığı ile negatif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir. Vollmer ve diğerleri (2014) çalışmalarında ise dışa dönük ve ince ruhlu kişilerin daha az dijital oyun bağımlısı oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Laier ve diğerleri (2018), uyumsuz kişilik özelliklerinin, dijital oyunla ilgili olumlu beklentiler ve kaçış beklentileriyle birleştiğinde İnternet Oyun Bozukluğu (IGT) gelişiminde önemli faktörler olduğunu varsaymaktadırlar. Andreassen ve diğerleri (2013), dışa dönüklüğün internet ve dijital oyun bağımlılığıyla pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna karşılık, Kuss ve diğerleri (2013) ile Samarein ve diğerleri (2013), dışa dönüklüğün dijital oyun bağımlılığıyla negatif ilişkili olduğunu sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışmalarda sosyal kişiliğe sahip bireylerin, sosyal etkileşim ve sosyalleşme fırsatlarının olduğu özellikle çevrimiçi oyunları tercih ederek uzun süre dijital oyunlarda zaman geçirdikleri ifade edilmektedir (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005; Ducheneaut vd., 2006). Araştırma kapsamında ulaşılan sonuç, kişilik tipleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir. Bu durumun oluşmasında, okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun kullanımlarında kişilik tiplerinden ziyade çevresel faktörlerin daha belirleyici rol oynadığı ifade edilebilir. Nitekim Young (1998) ve Griffiths (2005) gibi araştırmacılar, dijital oyun bağımlılığının bireylerin çevresel faktörleri ve yaşam tarzları tarafından şekillendiğini belirtmişlerdir. Kişilik tipleri, bireylerin dijital oyun oynama motivasyonlarını ve alışkanlıklarını şekillendirebilir ancak dijital oyun bağımlılığı gibi karmaşık bir davranışın gelişiminde çevresel faktörlerin daha baskın olduğu görülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012). Bu nedenle, kişilik tipleri ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki anlamlı bir farklılık gözlemlenememesi, dijital oyun bağımlılığının çok boyutlu ve karmaşık yapısıyla ilgili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir başka sonucunda, okul öncesi öğretmen adaylarının oynadıkları oyun türüne (aksiyon, macera, strateji, simülasyon, çevrim içi rol yapma, bulmaca- zekâ) göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Ancak bu doğrultuda yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan bir araştırmada bağımlılık açısından risk grubunda olan katılımcıların daha çok aksiyon-macera, strateji, spor ve çevrimiçi oyunlar oynarken; sorunu bulunmayanlar simülasyon, eğitsel-soru cevap ve bulmaca-zekâ oyunlarını daha çok tercih ettiği sonucunu çalışma kapsamında ulaşılan sonuç desteklemektedir (Çavuş, vd., 2016). Benzer nitelikte yapılan diğer bir araştırmada savaş ve strateji oyunu oynayan katılımcıların; zekâ ve mantık oyunları oynayan katılımcılara göre daha fazla çevrimiçi oyun bağımlısı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Tekindal ve Çalışkan, 2016). İlgili konuda literatür tarandığında dijital oyun bağımlılığı ile dijital oyun türü arasındaki anlamlı farklılıklara ulaşan çalışmalar mevcuttur (Kuss ve Griffiths, 2012; Nagygyörgy vd., 2013; Nuyens vd., 2016; Bekir ve Çelik 2019; Orak Üzüm ve Yılmaz, 2021; Zhang, vd., 2024). Alanyazın sonuçları ve araştırma kapsamında ulaşılan sonuç neticesinde dijital oyun bağımlılığı ile oynanan dijital oyun türü arasındaki anlamlı farklılığın, dijital oyunların belirli özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Özellikle aksiyon, macera ve rol yapma oyunları, içerdiği yüksek düzeyde heyecan, tutku ve sürükleyicilik nedeniyle daha cazip hale geldiği söylenebilir.

Okul öncesi öğretmen adayların, dijital oyunlara ayırdıkları süreye göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Araştırma kapsamında ulaşılan bu sonuç ile tutarlılık gösteren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Alanyazında bunun aksine dijital oyuna ayrılan süre ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde fark bulunan çalışma sayısı daha fazla olduğu görülmektedir (Orak vd., 2021; Özdemir ve Karaboğa, 2021; Atabay vd. 2023; Erkmen ve Hazar, 2023; Aitizaz vd., 2024; Zhang, vd., 2024). İncelenen araştırmalarda dijital oyunu oynama süresi arttıkça, bireylerin bağımlılık düzeyinde bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Koçoğlu, (2019) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında dijital oyun oynama süresi arttıkça katılımcıların bağımlılık düzeylerinin de arttığı sonucuna varmıştır. Benzer şekilde Çebi ve Albay (2022) çalışmalarında dijital oyun bağımlılığı ile dijital oyun başında geçirilen süre arasında anlamlı bir fark elde etmiştir. Tıp Fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerini inceleyen Yücel ve diğerleri (2023), dijital oyun bağımlılık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin sürekli dijital oyun oynadıklarını ortaya

koymuştur. Araştırma kapsamında elde edilen sonuca göre, okul öncesi ğretmen adaylarının günlük dijital oyun kullanım süresinin bağımlılık geliştirmediği belirlenmiştir. Bu durum, okul öncesi ğretmen adaylarının yoğun eğitim programları, sosyal aktiviteler ve diğer sorumlulukları nedeniyle dijital oyunlara ayırdıkları sürenin sınırlı olmasından kaynaklanabilir. Dolayısıyla, dijital oyunlara ayrılan sürenin kısıtlı olması, okul öncesi ğretmen adaylarının bağımlılık geliştirmemelerinde rol oynadığı düşünülmektedir.

Okul ncesi ğretmen adayların dijital oyunlara ayırdıkları süreler incelendiğinde büyük çoğunluğunun günde 0-6 saat arasında dijital oyun oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Saldıran'ın (2021) alışmasına göre, niversite ğrencilerinin bir kısmının günlük ortalama 0-1 saat, bir kısmının ise günlük 4 saatten fazla dijital oyun oynadığı sonucu araştırma sonucuyla benzerlik göstermektedir. nal ve diğerlerinin (2013) alışması, araştırma sonucuyla uyumlu olarak, ğretmen adaylarının büyük çoğunluğunun günde 1 saatten az dijital oyun oynadığını, daha az bir kısmının ise günde 1-3 saat ve 3-5 saat aralığında dijital oyun oynadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Ay ve Noyan'ın (2021) araştırması, niversite ğrencilerinin önemli bir kısmının günlük 0-1 saat, diğer bir grubunun ise 1-4 saat aralığında dijital oyun oynadığını elde etmiştir. Bu sonuç, araştırma kapsamında elde edilen sonuçla uyumludur. Tarlakazan ve Yavuz'un (2018) yaptığı çalışmada öğrencilerin yarısından fazlasının günde 0-1 saat, diğer önemli bir kısmının ise 1-3 saat dijital oyun oynadığı sonucunu araştırma kapsamında elde edilen sonuçla tutarlılık taşımaktadır. Araştırma sonucuyla benzerlik gösteren çalışmalar alanyazında mevcuttur (Mnnikk vd., 2015; Talan ve Kalınkara, 2020; Esposito vd., 2020; Mamak ve Bölükbaş, 2023; zarslan ve Perdahcı, 2023). Frolich ve diğerlerinin (2016) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, bireylerin dijital oyun oynama sürelerine göre bağımlılık düzeyleri incelenmiş olup bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu bireylerin, günlük 4 saat ve üzerinde oyun oynadıkları sonucuna ulaşılmıştır bu sonuçla araştırmadan elde edilen sonuç uyumludur. Alanyazın ve araştırma kapsamından elde edilen sonuç neticesinde okul öncesi ğretmen adaylarının günün belirli bir kısmını dijital oyunlara ayırdığı görülmektedir bu doğrultuda okul öncesi ğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık geliştirme riskinin olduğu söylenebilir.

Okul ncesi ğretmen adayları arasında en çok tercih edilen dijital oyun türlerinin aksiyon ve bulmaca-zekâ oyunları olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, literatürde yapılan araştırmalar, bireylerin en çok aksiyon/macera türü oyunları tercih ettiğini

göstermektedir. Bu sonuçlar, araştırma kapsamında elde edilen aksiyon ve macera oyunlarına olan ilgiyle uyumludur (Chiu vd., 2004; Donati vd., 2015; Küçükvardar ve Türel, 2022; Atabay vd., 2023; Demir ve Bulut, 2023; Kaya vd., 2024; Sağar ve Özçelik, 2024; Zhang, vd., 2024). Alanyazın ve araştırma sonucundan hareketle okul öncesi öğretmen adaylarının aksiyon ve bulmaca-zekâ oyunlarını tercih etmelerinde; dijital oyunların kendine özgü özellikleri rol oynayabilir. Okul öncesi öğretmen adaylarının en çok tercih ettikleri oyunların heyecan verici ve dinamik yapıları, bilişsel becerileri geliştirme potansiyelleri, eğitsel değerleri ve sosyal etkileşim fırsatları bulunması tercih nedenleri arasında olabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın diğer bir sonucunda okul öncesi öğretmen adaylarının genellikle mutlu veya stresli olduğu zamanlarda dijital oyun oynadıkları sonucuna varılmıştır. Alanyazın incelendiğinde Sağar ve Özçelik (2024) tarafından yapılan çalışmada bireylerin dijital oyunu stres atmak için ve mutlu olduklarında oynadığı sonucu araştırma kapsamında ulaşılan sonuç ile uyumludur. Alanyazın incelenmeye devam edildiğinde araştırma sonucuyla benzer nitelikte olan bir çalışmada bireyler dijital oyunları stresten kaçış aracı olarak kullanarak mutluluğa ulaştıkları sonuçlarına rastlanmıştır (Li vd., 2023). Cengiz ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen çalışmada, bireylerin mutsuz olduğu durumlarda dijital oyunlara yöneldikleri sonucu elde edilen sonuç ile örtüşmektedir. Benzer nitelik taşıyan diğer bir çalışmada da bireyler dijital oyunu gerçek hayattan kaçış olarak görerek onları mutlu eden sihirli değnek olarak değerlendirmişlerdir (Bowditch vd., 2024). Başka bir çalışmada, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile öznel mutluluğun doğrudan ve olumlu bir şekilde bağlantılı olduğu sonucu araştırma sonucuyla uyum göstermektedir (Hew vd., 2024). Araştırma sonucuyla benzer nitelik taşıyan çalışmalar alanyazında mevcuttur (Wu ve Liu, 2007; Zhong vd., 2012; Tran ve Strutton, 2013; Sağlam ve Topsümer, 2019; Pine vd., 2020; Sağar, 2024). Bu araştırmanın sonuçları, literatürde yer alan Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (2013) İnternette oyun oynama bozukluğu adı altında belirlediği bazı kriterlerle uyum göstermektedir. Bu kriterlere göre, internet üzerinden oyun oynayamadığı zamanlarda yoksunluk ve geri çekilme belirtileri sergileyen kişiler, farmakolojik bir yoksunluğa dair fiziksel bir belirti olmasa bile huzursuzluk, kaygı ve üzüntü gibi duygusal tepkiler yaşamaktadır. İnternette oyun oynamanın, çaresizlik, suçluluk, kaygı gibi olumsuz duygulardan kaçınma veya rahatlama amacıyla kullanılması, dijital oyun bağımlılığının tanı ölçütleriyle örtüşmektedir. Bu araştırma ve alanyazından ulaşılan sonuçlara bağlı olarak okul öncesi

öğretmen adaylarının dijital oyun oynamaları, mutluluk veya stresli durumlarla başa çıkmada önemli bir rol oynayabilir. Mutlu olduklarında oyunlar eğlenceli vakit geçirme ve olumlu duyguları pekiştirme aracı olurken, stresli olduklarında ise oyunlar bir kaçış veya rahatlama yöntemi olarak kullanılabilir. Dijital oyunlar, başarı hissi ve ödüllerle mutluluğu artırabilirken, stresli zamanlarda hızlı geri bildirim sağlayarak anlık tatmin sunabilir. Dijital oyunların sunduğu bu duygusal avantajlar, okul öncesi öğretmen adaylarını bu doğrultuda yönlendirdiği yorumu yapılabilir.

Okul öncesi öğretmen adayların duygu düzenleme becerileri demografik özellikler açısından incelendiğinde; erkek öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerilerinin, kadın öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın taraması yapıldığında araştırma kapsamında elde edilen sonucun aksine kadınların erkeklere oranla daha yüksek puanlar aldığı çalışmalar da bulunmaktadır (Gross ve John, 2003; Güngör ve Gül, 2021; Dalgat ve Kaytez, 2022; Koçin, 2022; Arslan vd., 2023). Ayrıca duygu düzenlemenin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Castella vd., 2014; Giromini vd., 2017; Şahan ve Şahin 2020; Young vd., 2022). Çalışma sonucuyla benzer olarak duygu düzenlemenin cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür (Tamir vd., 2009; Aldao vd., 2010; Castella vd., 2014; Goldin vd., 2014). Araştırma sonucuyla benzer nitelik taşıyan Ecirli ve Ogelman'ın (2015) "olumsuz duygu düzenleme stratejileri" üzerine yaptığı araştırmada, erkeklerin kızlara göre daha yüksek puan aldığı sonucu araştırma sonucuyla uyumluluk taşımaktadır. Araştırma sonucuyla uyumlu olarak görülen bir çalışmada erkeklerin duygu düzenleme beceri puanlarının kızlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Turan vd., 2024). Chamarro ve diğerlerinin (2024) gerçekleştirdiği araştırmada erkeklerin duygu düzenleme becerileri kadınlara nazaran daha yüksek olduğu sonucu araştırma sonucuyla örtüşmektedir. Erkeklerin duygu düzenleme beceri puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olmasında çeşitli nedenler bulunmaktadır nitekim Castella ve diğerlerinin (2013) araştırmasına göre, cinsiyet rolleri, sosyal beklentiler ve biyolojik farklılıklar gibi faktörler, kadınların duygu düzenlemesinde daha fazla zorluk yaşamasına yol açabilir. Alanyazın sonuçlarından ve araştırma kapsamında ulaşılan sonuç neticesinde duygu düzenlemesi konusundaki cinsiyet farklılıkları, tek bir nedenle açıklanmasının mümkün olmadığı söylenebilir. Çalışmaların farklı kültür ve toplumlarda yapılması ve toplumsal cinsiyet algısının her toplumda farklı olması, bu durumu şekillendirdiği düşünülmektedir. Nitekim erkek cinsiyet rolleri, aktif, agresif ve etkileyici olmayı teşvik ederken; aynı

zamanda öfke, özerklik, baskınlık ve atılganlık gibi araçsal özellikleri de içermektedir (Gummelt, 2014). Dolayısıyla toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentileri, erkeklerin duygularını daha fazla kontrol etmelerini ve dışa vurmaktan kaçınmalarını teşvik edebilir, bu da duygusal düzenleme becerilerinde daha yüksek sonuçlar elde etmelerine neden olabileceği söylenebilir.

Okul öncesi öğretmen adaylarının sınıf seviyeleri ile duygu düzenleme becerileri analiz edildiğinde anlamlı bir fark olduğu sonucuna varılmıştır. Başka bir ifadeyle birinci sınıf okul öncesi öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri dördüncü sınıf okul öncesi öğretmen adaylarına oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde Barut (2019) tarafından yapılan araştırmada duygu düzenleme ile sınıf düzeyinde anlamlı bir fark bulduğu sonuç araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Araştırma sonucuyla uyumlu olarak yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin ilk akademik yıllarında, diğer yıllara kıyasla duygu düzenleme becerilerinde anlamlı farklılaşma görülmüştür (Tamir vd., 2009). Alanyazında yer alan çalışmalar (Kapçı vd., 2009; Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018) incelendiğinde, duygu düzenleme becerileri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu sonucunun, bu araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Literatür sonuçları ve araştırma kapsamında elde edilen sonuç doğrultusunda, birinci sınıf öğretmen adaylarının daha az stres ve sorumluluk altında oldukları için duygusal düzenleme becerilerinde daha başarılı olabilirler. Yeni bir çevreye adapte olma sürecinde olan bu öğretmen adayları sosyal destek alarak duygusal dengeyi daha iyi sağlayabilirler. Dördüncü sınıf öğrencileri ise mezuniyet ve kariyer kaygıları nedeniyle daha fazla stres yaşadıkları için duygusal düzenleme becerilerinde zorluk yaşayabilirler. Bu nedenler, birinci sınıf öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerilerinin dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olmasının olası açıklamaları arasında sayılabilir.

Okul öncesi öğretmen adaylarının genel not ortalaması 2,50-3,00 arasında olanların duygu düzenleme puanları ile ortalaması 3,50-4,00 arasında olanların duygu düzenleme puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Ulaşılan bu sonuç alanyazında yapılan çalışmalarla uyumluluk göstermektedir. Ancak nicelik olarak sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda, bireylerin duygu düzenleme becerileri ile akademik başarı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa ulaşıldıkları sonuç ile araştırma kapsamında elde edilen sonuç benzerlik göstermektedir (Garner ve Spears, 2001; Gumora ve Arsenio, 2002; Graziano vd., 2007; Kwon vd., 2017; İskender, 2020). Duygu

düzenleme ile genel not ortalamaları inceleyen araştırma sayısı az olduğundan bilişsel duygu düzenleme becerilerini ele çalışmalar incelenmiştir. Bu doğrultuda Gümüş Demir'in (2023) yaptığı bir araştırmasında bilişsel duygu düzenleme düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterliliklerinin yüksek olduğu sonucu araştırma kapsamında elde edilen sonuç ile paralellik göstermektedir. Benzer şekilde yapılan çalışmalar literatürde bulunmaktadır (Amani, 2016; Laçın ve Yalçın, 2018; Tuncalı, 2022). Araştırma sonucuyla uyumluluk gösteren bir çalışmada öğretmen adaylarının bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile akademik öz yeterlik algıları arasında anlamlı yönde fark olduğu sonucuna varılmıştır (Tuncalı, 2022). Yapılan başka bir çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin akademik başarı üzerindeki rolü incelenmiştir. Araştırma sonucuyla benzer olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin akademik başarıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Albadareen, 2016). Alanyazın sonuçları ve yapılan araştırmadan ulaşılan sonuç neticesinde, genel not ortalaması yüksek olan bireylerin öz-düzenleme, stresle başa çıkma, motivasyonu sürdürme ve duygusal dengeyi koruma konularında daha yetenekli olabileceği belirtilmiştir (Zembat ve Yılmaz, 2023). Dolayısıyla okul öncesi öğretmen adaylarının genel not ortalamaları ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı farklılaşmanın olmasında yüksek not ortalamasına sahip olan okul öncesi öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olabileceği yorumu yapılabilir.

Okul öncesi öğretmen adaylarının anne baba tutumları ile duygu düzenleme becerilerine bakıldığında anlamlı bir fark elde edilmiştir. Bulunan bu fark, anne baba tutumu otoriter olan öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri ile tutarsız ve demokratik anne baba tutumuna sahip olan öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri arasında görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonucuyla benzer nitelikte olan Eker ve Taş'ın (2022) yapmış olduğu bir çalışmada bireylerin aileden bir destek alamadığında bu desteği dijital oyunlarda aradığını vurgulamaktadır. Bireylerin ailelerinden alamadıkları desteği çevrimiçi dünyada aramaları (Luciana, 2010), dijital oyun dünyasında sorunlarıyla baş etmeleri ve gerçek dünyada sahip olamadıkları saygıyı sanal ortamlarda kazanmaları (Li ve Wang, 2013) işlevsiz uyumsal davranışlardır. Akaroğlu (2022) tarafından yapılan çalışmada otoriter ebeveyn tutumu, İnternet kullanım sıklığını ve dijital oyun bağımlılığı eğilimini anlamlı şekilde yordadığı sonucunu araştırma kapsamında elde edilen sonuç desteklemektedir. Araştırma sonucuyla uyumlu olarak yapılan diğer bir çalışmada, bireylerin problemli oyun oynama davranışında

ebeveyn rolünün önemli olduğu belirlenmiştir. Buna göre çalışmasına göre, ebeveynleriyle ilişkileri kötü olan bireylerin daha fazla dijital oyun oynadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Lin ve Ding, 2023). Ayrıca, Saleem ve diğerlerinin (2023) gerçekleştirdiği araştırmada, duygu düzenleme becerilerinin bireyler arasında dijital bir oyun olan phubbing ile aile ilişkileri arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ulaşılan bu sonuç ile araştırma kapsamında ulaşılan sonuç ile uyumluluk göstermektedir. Benzer şekilde yapılan araştırmalarda anne baba tutumunun bireylerin dijital oyun bağımlılığı geliştirme üzerinde önemli bir rolünün olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Garner ve Spears, 2001; Liu vd., 2024). Alanyazında yapılan araştırmalar ve elde edilen sonuç neticesinde otoriter ebeveynlerin sıkı kural ve ceza anlayışına sahip olmaları, bu tutumla yetişmiş okul öncesi öğretmen adaylarının sağlıklı duygu düzenleme becerileri geliştirmelerini zorlaştırabilir. Buna karşılık, demokratik ebeveyn tutumuna sahip olanlar daha destekleyici ve dengeli bir anlayış sergilediklerinden, bu tutumla yetişmiş okul öncesi öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle elde edilen sonuç kapsamında baba tutumlarının okul öncesi öğretmen adaylarının duygu düzenleme becerileri üzerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Okul öncesi öğretmen adaylarının gelir durumları ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Literatür incelendiğinde araştırma sonucuyla uyumluluk gösteren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürde daha çok gelir durumları ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu gösteren çalışmaların sayısı daha fazladır. Yapılan çalışmalarda sosyoekonomik durumu iyi olan bireylerin bilişsel duygu düzenleme puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Kurt, 2006; Côté vd., 2010; Çizel vd., 2011; De France ve Evans, 2021). Singh ve Shankar'ın (2013) yürüttüğü "Ailenin sosyoekonomik statüsünün duygu düzenleme ve refah üzerindeki rolü" başlıklı çalışmada, yüksek sosyoekonomik statünün işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve refah ile güçlü ve pozitif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Diğer bir deyişle, bu çalışmada sosyoekonomik statü, duygu düzenleme ve refahın önemli bir belirleyicisi olarak tanımlanmıştır. Alanyazında yapılan çalışmalarda, bireylerin gelir durumu ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu dair sonuçlar elde edilmiştir (Evans ve Kim, 2007; Raver vd., 2016; Hadley vd., 2024; Kling ve Brooker, 2024). Araştırma kapsamında elde edilen sonuç neticesinde okul öncesi öğretmen adaylarının gelir durumu ile duygu düzenleme

becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmaması, bu becerilerin gelirden bağımsız olarak bireysel, aile içi ve sosyal destek gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, duygu düzenleme becerilerinin çok boyutlu ve karmaşık yapısını vurgulamakta olup, yalnızca ekonomik faktörler ile açıklanamayacağını göstermektedir şeklinde yorum yapılabilir.

Okul öncesi öğretmen adaylarının kişilik tiplerine göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Yapılan alanyazın incelemesi sonucunda kişilik tiplerine göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı farklılaşmanın görülmediği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yanında kişilik tipleri ile duygu düzenleme becerilerini birlikte ele alan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Alanyazında daha çok kişilik tipleri ile duygu düzenleme arasında farklılaşmanın olduğu çalışma sayısı sınırlıdır. Yapılan araştırmalarda yüksek bir nevrotiklik indeksine sahip bireylerin duygu bozuklukları, anksiyete bozuklukları ve madde bağımlılığı gibi birçok yaygın ruhsal bozukluğa maruz kaldığını ifade etmektedir (Thompson, 2008; Jeronimus vd., 2016; Kaviani vd., 2024). Yapılan araştırma sonucuna dayanarak, okul öncesi öğretmen adaylarının kişilik tiplerinin duygu düzenleme becerileri üzerinde farklılık göstermemesi, duygu düzenleme becerilerinin okul öncesi öğretmen adaylarının yaşam deneyimleri ve çevresel faktörler tarafından şekillendirilebileceğini düşündürmektedir. Bu sonuç, duygu düzenleme becerilerinin gelişiminin yalnızca kişilik tipleriyle sınırlı kalmaması gerektiğini, daha geniş kapsamlı bir perspektifle ele alınması gerektiği şeklinde ifade edilebilir.

Okul öncesi öğretmen adaylarının oynadıkları dijital oyun türüne göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuyla uyumlu olarak görülen bir çalışmada aksiyon-macera oyunu oynayanlardan daha yüksek düzeyde öfke yaşadığı sonucunu araştırma kapsamında elde edilen sonuç desteklemektedir (Aguerre vd., 2023). Dijital oyun oynama motivasyonunun en kritik bileşenlerinden biri, bireyin oyun oynama arzudur (Ghuman ve Griffiths, 2012). Bazı oyun türleri, bu arzuyu daha da artırma potansiyeline sahip niteliklere sahiptir. Dijital oyunların sosyal etkileşim, kaçış, rekabet, başa çıkma, beceri geliştirme ve rekreasyon gibi özellikleri, bireyleri motive ederek daha fazla oyun oynamalarını sağlamaktadır (Demetrovics vd., 2011). Ayrıca, tercih edilen dijital oyunlar, yeni şeyler keşfetme motivasyonu (Hsu vd., 2009; Billieux vd., 2013), ilerleme motivasyonu (Hsu vd., 2009; Dindar ve Akbulut, 2014; Hussain vd., 2015), siber sosyal ilişkiler (Hsu vd., 2009; Dindar

ve Akbulut, 2014), rekabet ve başarı (Hussain vd., 2015; Lehenbauer-Baum vd., 2015) ve gerçek yaşam sorunlarından kaçma motivasyonu (Kuss vd., 2012) gibi özelliklere sahiptir. Bu özelliklerin, bireylerin duygu düzenleme becerileri açısından bu tür dijital oyunları tercih etmeleri ile uyumlu olduğu görülmüştür. Alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde oyun türü ile duygu düzenleme arasında anlamlı farklılaşmanın bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Bouchard vd., 2012; Bailey ve West, 2013; Naugle vd., 2014; Dennis-Tiwary vd., 2016; Pallavicini vd., 2018). Alanyazın ve bu araştırma sonucundan hareketle okul öncesi öğretmen adaylarının oynadıkları dijital oyun türüne göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı farklar görülmesinde farklı dijital oyun türlerinin, oyuncularda farklı duygusal tepkiler uyandırabilmesinin önemli bir rol oynadığı düşünülebilir.

Araştırmanın son sonucu olarak okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyunlara ayırdıkları süreye göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark elde edilmiştir. Ancak, alanyazında okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyunlara ayırdıkları süreye göre duygu düzenleme becerilerini birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, yaşanan yüzyılda bireylere iletişim, bilgi edinme, eğitim ve dijital oyunlar oynama gibi çeşitli amaçlar için mobil hizmetler sunan akıllı telefonların varlığı (Yağar, 2021; Lee vd., 2022) göz önünde bulundurulduğunda dolaylı olarak ilgisi olduğu düşünülerek akıllı telefon bağımlılığı kapsamında süre değişkeni ile duygu düzenleme becerilerini ele alan çalışmalar incelenmiş ve ulaşılan sonuçlar bu doğrultuda tartışılmıştır. Yapılan bir çalışmada akıllı telefon kullanım süresi arttıkça stres, depresyon ve kaygı gibi duyguların kontrol edilemediği, duygu düzenleme gücüğü yaşandığı sonucu ile araştırma kapsamında elde edilen sonuç örtüşmektedir (Karaaziz ve Keskindağ, 2015). Bulduklu ve Özer (2016) araştırmasında akıllı telefon kullanma süresinin uzamasının bireyleri yalnızlaştırdığı, mutsuzluk duygusu oluşturduğu sonucuyla araştırma sonucu uyumluluk göstermektedir. Alanyazında yapılan araştırma sonuçları değerlendirildiğinde akıllı telefon kullanım süresi ile duygu düzenleme gücüğü arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu sonucunu araştırma kapsamında elde edilen sonuç desteklemektedir (Deursen vd., 2015; Hoffner ve Lee, 2015; Jeong vd., 2016; Van Lee vd., 2017; Elhai vd., 2018; Sevi Tok ve Güzel, 2020; Cregan vd., 2024). Alanyazından ulaşılan sonuç ile bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar bağlamında, okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyunlara ayırdıkları süre ile duygu düzenleme becerileri arasında çeşitli bağlantılar olabilir. Ölçülü bir şekilde dijital oyun oynayan adaylar,

oyunların sağladığı eğlence ve rahatlama sayesinde duygularını daha iyi düzenleyebilirken, aşırı sürelerde dijital oyun oynayanlar akademik ve sosyal sorumluluklarını ihmal edebilir; bu durum, stres seviyelerini artırabilir ve duygusal düzenleme becerilerini zayıflatabilir. Bu nedenle dijital oyunlara ayrılan sürenin duygusal düzenleme becerilerini nasıl şekillendirdiğinin bireyin oyun oynama alışkanlıklarına ve dijital oyun süresinin miktarına bağlı olarak değişebileceği şeklinde yorum yapılabilir.

Bu araştırma, önemli sonuçlar ortaya koymaktadır. Alan yazın incelendiğinde, öğretmen adayları ile dijital oyun bağımlılığını ele alan çalışma sayısının oldukça sınırlı olduğu, özellikle okul öncesi öğretmen adayları ile dijital oyun bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerini çeşitli değişkenler çerçevesinde inceleyen çalışmaların daha da kısıtlı olduğu ifade edilebilir. Okul öncesi dönemin, çocukların yaşamında kritik bir öneme sahip olduğu ve bu dönemde kazanılan becerilerin ilerleyen yaşlarda daha da önem kazandığı göz önünde bulundurulduğunda, okul öncesi öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin düzeyinin, meslek yaşamlarında bu becerileri çocuklara nasıl aktaracakları açısından önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, yapılan bu araştırmadan elde edilen sonuçların önemli olduğu söylenebilir. Bu araştırma önemli sonuçları sunsa da birtakım sınırlılıkları da içinde bulundurmaktadır. Bu araştırma, Ege bölgesinde yer alan Afyon Kocatepe Üniversitesi'ndeki 313 okul öncesi öğretmen adayı ile gerçekleştirilmiştir. Bu sebeple, elde edilen sonuçların Türkiye'deki tüm üniversite öğrencilerine veya öğretmen adaylarına genellenmesi doğru olmayabilir. Dolayısıyla, benzer nitelikteki araştırmaların Türkiye'nin diğer şehir ve bölgelerinde, daha geniş örneklem sayıları ile yürütülmesi önerilmektedir. Ayrıca, bu araştırma nicel bir çalışma olup bu bağlamda dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri konusunda daha derinlemesine bilgiler elde edebilmek için nitel araştırmalar yapılması yararlı olabilir. Araştırma bulguları, erkek okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığı puanlarının kadın öğretmen adaylarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, erkek öğretmen adaylarına yönelik psikoeğitim çalışmaları yapılması önerilmektedir. Ayrıca, her ne kadar okul öncesi öğretmen adaylarında düşük düzeyde dijital oyun bağımlılığı bulunsa da gün içerisinde 0-6 saat arasında dijital oyun oynadıklarını belirtmişlerdir. Bu doğrultuda, üniversitelerde dijital oyun bağımlılığına ilişkin seminer ve konferans çalışmaları düzenlenebilir. Bu duruma ek olarak dijital oyun bağımlılığı konularını içeren derslerin üniversite müfredatına eklenmesi sağlanabilir. Bununla

birlikte aynı şekilde öğretmen adaylarına duygu düzenleme becerileri ve stratejileri hakkında da eğitim çalışmaları yapılabilir. Ayrıca bu araştırma okul öncesi öğretmenlerle yapıldığından mesleki yaşamlarında dijital oyunların kullanımına yönelik çalışmalar yapılabilir. Öğretmen adaylarının eğitimde dijital oyunlarını kullanabilmeleri için bu dijital oyunları oynama deneyimine sahip olmaları gerekmektedir. Bu nedenle, öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılık düzeyleri, kullanım alışkanlıklarının belirlenmesi önemli olarak görülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, eğitimde dijital oyunu kullanımının nasıl sağlanabileceği ve bu konudaki çalışmaların hangi yönlerde ilerletilebileceği belirlenebilir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı tespit edilen bireyler konusunda gereken önlem alınabilir. Son olarak dijital oyun teknolojileri hızla değişmekte olduğundan, bu teknolojik değişimler, araştırmanın sonuçlarının zamanla güncelliğini yitirmesine neden olabilir. Bu nedenle, bu araştırmaya benzer çalışmaların güncellenerek sürdürülmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abed Alah, M., Abdeen, S., Bougmiza, I., & Selim, N. (2024). From classrooms to controllers: how school closures shaped children's video gaming habits. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59(12), 2259-2269. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02635-z>
- Aguerri, J. C., Santisteban, M., & Miró-Llinares, F. (2023). The enemy hates best? Toxicity in league of legends and its content moderation implications. *European Journal on Criminal Policy and Research*, 29(3), 437-456.
- Aitizaz, A., Shabbir, M., Khattak, U. F., & Afolalu, S. A. (2025). Exploring Video Games Impact on Mental Health among University. <https://doi.org/10.57239/PJLSS-2025-23.1.00403>
- Ak, M., Kesici, Ş., Yalçın, S. B. ve Kavaklı, M. (2019). *Çocuğum bağımlı olmasın*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Akaroğlu, G. (2022). Parental Attitudes and Social Emotional Well-Being Predict Digital Game Addiction in Turkish Children. *The American Journal of Family Therapy*, 52(3), 311–329. <https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2117249>
- Akbaba, D., ve Yıldız, E. Ç. (2024). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığını yordamada yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluşun rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 25(1), 31-42. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1269225>
- Akbaba, D., ve Yıldız, E. Ç. (2024). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığını yordamada yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluşun rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 25(1), 31-42.
- Akboğa, Ö. F. ve Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443-464.
- Akgül, Ö., Birimoğlu Okuyan, C., Turan, A., ve Atalay, N. (2023). *Sağlık bilimleri fakültesinde bira gören üniversite ülkelerinde dijital oyunBasınç ile duygusal yeme süresi arasındaki ilişki*. AICMES 3. Uluslararası Güncel Bilimsel Çalışmalar Konferansı. 28 Haziran-30, 2023, Amman
- Akkoç, Ş., (2009), Level 159, Level Online 29 Mart 2009, <http://www.level.com.tr/haber/55/5367> (Erişim Tarihi: 18.10.2023)
- Alabdulkader, B. (2021). Effect of digital device use during COVID-19 on digital eye strain. *Clinical and experimental Optometry*, 1-7.
- Al-Badareen, G. (2016). Cognitive emotion regulation strategies as predictors of academic achievement among university students. *Journal of Educational and Psychological Studies [JEPS]*, 10(4), 680-686.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. and Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Alkın, E., Yıldırım, K. ve Özer, M. (2005), “İktisada Giriş”, TC. Anadolu Üniversitesi Yayını No:1472, Açıköğretim Fakültesi Yayını No:785, Nisan 2005 Eskişehir
- Allison, S. E., von Wahlde, L., Shockley, T. & Gabbard, G. O. (2006). The development of the self in the era of the internet and role-playing fantasy games. *American Journal of Psychiatry*, 163(3), 381-385.
- Altıok, S., ve Kahraman, S. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Duygu Düzenleme Güçlüğüne ve Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(3), 277-295.

- Amani, H., Habibi-Kaleybar, R., Farid, A., & Sheykhalizadeh, S. (2021). Role of cognitive emotion regulation and cognitive avoidance in the prediction of test anxiety in female students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 10(5), 129-138. <http://frooyesh.ir/article-1-3007-en.htm>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM 5)*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Anand, V. (2007). A Study of time management: The Correlation between video game usage and academic performance markers. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 552–559. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9991PDF/EPUB>
- Anderson, C.A., Gentile, D.A. ve Buckley, K. (2007). *Violent video game effects on children and adolescents: Theory, research, and public policy*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195309836.001.0001>
- Anderson, J. (1983). Who really invented the video game. *Creative Computing Video & Arcade Games*, 1(1), 8.
- Andre, T. L., Walsh, S. M., Valladao, S., & Cox, D. (2020). Physiological and perceptual response to a live collegiate esports tournament. *International Journal of Exercise Science*, 13(6), 1418.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of behavioral addictions*, 2(2), 90-99. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.003>
- Anjum, R., Nodi, N. H., Das, P. R., Roknuzzaman, A. S. M., Sarker, R., & Islam, M. R. (2024). Exploring the association between online gaming addiction and academic performance among the school-going adolescents in Bangladesh: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 7(9), e70043. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70043>
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80. <https://doi.org/10.31458/iejes.600483>
- Arslan, A. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve şiddet eğilimlerinin belirlenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 86-113. <https://doi.org/10.18009/jcer.652390>
- Arslan, A., ve Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-70.
- Arslan, A., Kırık, A.M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Dergisi*, 8, 34-58.
- Arslan, R., Guclu, N. T., ve Alkın-şahin, S. (2023). Öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(1), 161-171. <https://doi.org/10.33206/mjss.1158406>
- Atabay, M., Şimşek, M., Güllüoğlu, K., ve Erdoğan, F. (2023). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama alışkanlıklarının oyun bağımlılıkları ve çeşitli demografikler açısından karşılaştırılması. *International Journal of Computers in Education*, 6(1), 30-46.
- Ateş, B. ve Sağar, ME (2021). Üniversite öğrencilerinde esnek esneklik ve duygu düzenleme yeteneklerinin internet desteğinin üzerindeki yordayıcı rol. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usakead/issue/61365/887799>
- Attallah, O. (2020). An effective mental stress state detection and evaluation system using minimum number of frontal brain electrodes. *Diagnostics*, 10(5), 292.

- Audrin, C. (2020). Les émotions dans la formation enseignante: une perspective historique. *Recherches en éducation*, (41).
- Ay, J., & Noyan, C. O. (2021). Üniversite öğrencilerinde nomofobi, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Üsküdar Üniversitesi*.
- Ayas, T., Çakır, Ö. ve Horzum, M. B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448.
- Aydemir, F. (2022). Dijital Oyun Bağımlılığının Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Gelişim Düzeyine Etkisi. *SSD Journal*, 7(30), 203-209.
- Aydın, F., ve Horzum, M. B. (2015). Öğretmenlerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerini yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(1), 52-66.
- Ayenigbara, I. O. (2017). Gaming disorder and effects of gaming on health: An overview. *Journal of addiction medicine and therapeutic science*, 4(1), 001-003.
- Aytekin, G. (2017, 08 10). *Güvenli Web Blog*. 07 15, 2021 tarihinde Dijital Oyunlar ve Bireyler Üzerindeki Etkileri: <https://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/dijital-oyunlar-ve-bireyler-uzerindeki-etkileri> adresinden alındı.
- Baabdullah, A. M. (2020). Factors influencing adoption of mobile social network games (M-SNGs): The role of awareness. *Information Systems Frontiers*, 22(2), 411-427. <https://doi.org/10.1007/s10796-018-9868-1>
- Bailey, K., and West, R. (2013). The effects of an action video game on visual and affective information processing. *Brain Res.* 1504, 35–46. doi: 10.1016/j.brainres.2013.02.019
- Balhaus W., Crow W., & Riwet E. (2022). Fault lines and fractures: Innovation and growth in a new competitive landscape. Perspectives from the Global Entertainment & Media Outlook 2022-2026, ss. 17-24.
- Bao, K., Zhang, X., & Cai, L. (2024). The closed loop between parental upbringing and online game addiction: a narrative study of rural children's growth in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 1703-1716.
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Basha, E. (2021). The relationship between game addiction and personality traits. *Erciyes Journal of Education*, 5(2), 149-160. <https://doi.org/10.32433/eje.871051>
- Baudoin, N., & Galand, B. (2021). Do teachers' practices have an effect on student well-being? A critical review. *Revue française de pédagogie*, 211(2), 117-146.
- Bavelier, D., & Davidson, R. J. (2013). Games to do you good. *Nature*, 494(7438), 425-426.
- Bavelier, D., Achtman, R. L., Mani, M., & Foecker, J. (2012). Neural bases of selective attention in action video game players. *Vision research*, 61, 132-143.
- Bayrak, A. ve Demirel, M. (2023). Atipik bir rekreasyon etkinliği olarak dijital oyunlar ilgilenimi ve bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 72-81. <https://doi.org/10.32706/tusbid.1330651>
- Bayzan, Ş., ve Güneş, A. (2022). Copyright and Intellectual Property Rights in Digital Games (Dijital Oyunlarda Telif ve Fikri Mülkiyet Hakları). Available at SSRN 4233240.
- Bekdemir, S., (2005), "Türk Oyun Sektöründe Neler Oluyor?", 02 Haziran 2005, <https://turk-internet.com/turk-oyun-sektorunde-neler-oluyor/> (Erişim Tarihi: 18.10.2023)

- Bekir, S., ve Çelik, E. (2019). Examining the factors contributing to adolescents' online game addiction. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 35(3), 444-452. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.3.323681>
- Berk, L. E. (2013). *Çocuk gelişimi* (B. Onur, Çev.). Ankara: imge.
- Berking, M. (2010). *Eğitim duygusallaştırıcı kompetenzen* (2. baskı). Heidelberg: Springer.
- Berking, M. (2017). *Training emotionaler kompetenzen*. Springer-Verlag.
- Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L., & Caspar, F. (2008). Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. *Journal of counseling psychology*, 55(4), 485.
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2003). Parsing reward. *Trends in neurosciences*, 26(9), 507-513.
- Bianchini, V., Cecilia, M. R., Roncone, R., & Cofini, V. (2017). Prevalence and factors associated with problematic internet use: an Italian survey among L'Aquila students. *Riv Psichiatria*, 52(2), 90-93. doi 10.1708/2679.27445
- Bilgin, Ş. Ş., & Çavuşoğlu, B. (2025). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonunun İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 166-179.
- Bilgiz, Ş. ve Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 1978-1990. doi:10.17240/aibuefd.2018.18.41844-504897
- Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Achab, S., & Van der Linden, M. (2015). Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach. *Computers in Human Behavior*, 43, 242-250.
- Billieux, J., Van der Linden, M., Achab, S., Khazaal, Y., Paraskevopoulos, L., Zullino, D., & Thorens, G. (2013). Why do you play World of Warcraft? An in-depth exploration of self-reported motivations to play online and in-game behaviours in the virtual world of Azeroth. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 103-109.
- Binark, M. ve Bayraktutan-Sütçü, G. (2008), "*Kültür Endüstrisi Olarak Dijital Oyun*", İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Bingöl, T. Y., ve Eker, H. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığının boş zaman can sıkıntısı tarafından yordanması, *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(1), 110-118. <https://doi.org/10.24315/tred.876441>
- Bird, J., & Edwards, S. (2015). Children learning to use technologies through play: A Digital Play Framework. *British Journal of Educational Technology*, 46(6), 1149-1160.
- Blanco-Herrera, J. A., Gentile, D. A. ve Rokkum, J. N. (2019). Video games can increase creativity, but with caveats. *Creativity Research Journal*, 31(2), 119-131. <https://doi.org/10.1080/10400419.2019.1594524>
- Bouchard, S., Bernier, F., Boivin, E., Morin, B., and Robillard, G. (2012). Using biofeedback while immersed in a stressful videogame increases the effectiveness of stress management skills in soldiers. *PLoS ONE* 7:e36169. doi: 10.1371/journal.pone.0036169
- Bowditch, L., Naweed, A., Signal, T., & Chapman, J. (2024). More than just a game: Understanding how internet games are used in times of stress. *Entertainment Computing*, 49, 100617.
- Boyalı, U., ve Aktaş, C. (2023). Dijital Oyun ve Sosyal Etkileşim. *TAM Akademi Dergisi*, 2(2), 226-242. <https://doi.org/10.58239/tamde.2023.04.005.x>

- Bozkurt, A. (2014). Homo ludens: Dijital oyunlar ve eğitim. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 1-21.
- Bozkurt, T. M., ve Olcay, H. (2022). Farklı branş öğretmenlerinin dijital oyun oynamaya yönelik tutumu. *Sciences (JOSHAS JOURNAL)*, 8(55).
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A. ve Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems?. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 27-32. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.002>
- Bruni, O., Sette, S., Fontanesi, L., Baiocco, R., Laghi, F., & Baumgartner, E. (2015). Technology use and sleep quality in preadolescence and adolescence. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(12), 1433-1441. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5282>
- Brüt JJ. (2014). *Duygu Düzenleme El Kitabı*. 2. baskı. New York: Guilford.
- BTK, (2020), *Dijital Oyunlar Raporu 2020*, (<https://www.guvenlioyna.org.tr/dosya/jVFeB.pdf> , Erişim Tarihi: 01.10.2024) yılına bir kez daha bak
- Bu, L., & Ding, B. (2024). A comparative study of online gaming between high-performing and low-performing students—A case from China. *Heliyon*, 10(2).
- Bulduklu, Y., ve Özer, N. P. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2963-2986.
- Bülbül, H., Tarkan, T., ve Aydil, F. (2018). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı: Kişisel özellikler ve başarı ile ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 97-111. <https://doi.org/10.25287/ohuiibf.423745>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırmanın temelleri. Nicel Araştırmalar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229–248). New York: Guilford Press.
- Campbell-Kelly M. The history of the history of software. *Ann Hist Comput, IEEE*. 2007; 29(4): 40–51. doi:10.1109/MAHC.2007.67
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542–559). New York: Guilford Press.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575
- Carissoli, C., Villani, D., & Riva, G. (2015). Does a meditation protocol supported by a mobile application help people reduce stress? Suggestions from a controlled pragmatic trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(1), 46-53. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0062>
- Carlson, S. M., & Wang, T. S. (2007). Inhibitory control and emotion regulation in preschool children. *Cognitive Development*, 22(4), 489-510, <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2007.08.002>.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously. *American Psychologist*, 154, 165–181.
- Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2014). Emotion beliefs in social anxiety disorder: Associations with stress, anxiety, and well-being. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 139-148.
- Castro, C. M., & Neto, D. D. (2025). From healthy play to gaming disorder: Psychological profiles from emotional regulation and motivational factors. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00077>.

- Cengiz, S., Peker, A., ve Demiralp, C. (2020). Dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olarak mutluluk. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(1), 21-34.
- Chamarro, A., Díaz-Moreno, A., Bonilla, I., Cladellas, R., Griffiths, M. D., Gómez-Romero, M. J., & Limonero, J. T. (2024). Stress and suicide risk among adolescents: the role of problematic internet use, gaming disorder and emotional regulation. *BMC public health*, 24(1), 326.
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). *Emotion regulation and aging*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 307–327). New York: Guilford Press.
- Cheah, I., Shimul, A.S. ve Phau, I. (2022). Motivations of playing digital games: A review and research agenda. *Psychology & Marketing*, 39(5), 937-950
- Cheetham, M., Hänggi, J., & Jancke, L. (2014). Identifying with fictive characters: structural brain correlates of the personality trait ‘fantasy’. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(11), 1836-1844. <https://doi.org/10.1093/scan/nst179>
- Chen, S., Li, H., Wang, L., Du, X., & Dong, G. H. (2020). A preliminary study of disrupted functional network in individuals with Internet gaming disorder: Evidence from the comparison with recreational game users. *Addictive Behaviors*, 102, 106202. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106202>
- Chip Online, (2008f), “Oyunlar Yeni Bir Sektör Yaratıyor”, 23 Mayıs 2008, (http://www.chip.com.tr/konu/Oyunlari-tarihi-Oyunlar-yeni-bir-sektor-yaratiyor_7035_7.html, Erişim Tarihi: 18.10.2023)
- Chiu, S., Lee, J. Z. ve Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(5), 571-581.
- Choi, C., Hums, M. A., & Bum, C. H. (2018). Impact of the family environment on juvenile mental health: eSports online game addiction and delinquency. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(12), 2850.
- Cihan, B. B., İnan, M., ve Var, L. (2025). Dijital Dünya Deneyimlerinin Gerçek Yaşama Ne Ölçüde Yansıdığına Yönelik Bir Durum Çalışması. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 49-58.
- Clore, G. L., Schwarz, N., & Conway, M. (1994). Affective causes and consequences of social information processing. In R. S. Wyer & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition* (pp. 323–417). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Colasante, E., Pivetta, E., Canale, N., Vieno, A., Marino, C., Lenzi, M., ... & Molinaro, S. (2022). Problematic gaming risk among European adolescents: A cross-national evaluation of individual and socio-economic factors. *Addiction*, 117(8), 2273-2282. <https://doi.org/10.1111/add.15843>
- Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317–333.
- Coles-Brennan, C., Sulley, A., & Young, G. (2019). Management of digital eye strain. *Clinical and experimental Optometry*, 102(1), 18-29.
- Commodore.com.tr, (2021). *Amiga Dokümantasyon Projesi*, (<http://www.commodore.gen.tr/adp/>, Erişim Tarihi: 18.10.2023)
- Copeland BJ, Proudfoot D. (2000). What Turing did after he invented the Universal Turing Machine. *J Logic Lang Inf*. 9(4), 491–509. doi:10.1023/A:1008371426608
- Costello, M. J., & Breyer, S. (2017). Ocean depths: the mesopelagic and implications for global warming. *Current Biology*, 27(1), R36-R38.
- Coşkun, T. K., ve Filiz, O. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalıkları. *The Turkish Journal On Addictions*, 6(2), 239-267.

- Côté, S., Gyurak, A., & Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, 10(6), 923-933. <https://doi.org/10.1037/a0021156>
- Cregan, S. C., Toth, A. J., & Campbell, M. J. (2024). Playing For Keeps Or Just Playing With Emotion? Studying Tilt And Emotion Regulation İn Video Games. *Frontiers in Psychology*, 15, 1385242. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1385242>
- Çağıltay, K. ve Yılmaz, E., (2005), “History of Digital Games in Turkey”, <http://www.digra.org/dl/db/06276.58368.pdf> (Erişim Tarihi: 29.09.2023).
- Çakıcı, G. (2018). *Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öfkeyi İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakır Balta, Ö. ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 44, 185-203.
- Çakır, Hamza, (2007), “Geleneksel Gazetecilik Karşısında İnternet Gazeteciliği”, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:22, Yıl: 2007-1, ss.123-149
- Çakır, Ö., Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 44(2).
- Çam, E. (2012). *Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı facebook kullanımları ve facebook bağımlılıkları (SAÜ Eğitim Fakültesi örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çavuş, S., Ayhan, B., ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 265-289.
- Çebi M. ve Albay F. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığının incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*. 10(127), 72-81 <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.57951>.
- Çelikkaleli, Ö., Ata, R., Alpaslan, M. M., Tangülü, Z., ve Ulubey, Ö. (2025). Examining the Roles of Problematic Internet Use and Emotional Regulation Self-Efficacy on the Relationship Between Digital Game Addiction and Motivation Among Turkish Adolescents. *Behavioral Sciences*, 15(3), 241. <https://doi.org/10.3390/bs15030241>
- Çizel, R. B., Güzeller, C. O., ve Mütevellioğlu, N. (2011). İşsizliğin psikolojik sonuçları: Antalya örneği. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 2(1), 26-41.
- Çuhadaroglu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-102.
- Dagal, A. B. (2017). Investigation of the Relationship between Communication Skills, Social Competence and Emotion Regulation Skills of Preschool Children in Turkey. *Educational Research and Reviews*, 12(4), 164-171. DOI: 10.5897/ERR2017.3139
- Dalgar, G., ve Kaytez, N. (2022). Covid 19 pandemi sürecinde okul öncesi öğretmen adaylarının özyeterlikleri ve gelecek kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 10(2), 390-403.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and applied social psychology*, 35(6), 497-505.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2014). Emotion beliefs in social anxiety disorder: Associations with stress, anxiety, and well-being. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 139-148.

- De France, K., & Evans, G. W. (2021). Expanding context in the role of emotion regulation in mental health: How socioeconomic status (SES) and developmental stage matter. *Emotion*, 21(4), 772–782. <https://doi.org/10.1037/emo0000743>
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., ... & Harmath, E. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior research methods*, 43, 814-825.
- Demir, E., & Bulut, İ. H. (2023). Ortaokul Öğrencilerinde Görülen Dijital Oyun Bağımlılığının Öğrenci Görüşlerinden Yararlanılarak Çeşitli Açılardan İncelenmesi. *Okul Yönetimi*, 3(2), 106-118.
- Demir, Z. G. (2023). Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(1), 1-16.
- Demirhan, C. Y., Cırcır, O., Aydemir, M., Balcı, H., Can, H. R., ve Gökce, Z. (2023). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 1875-1896.
- Denham, S. (1998). *Emotional development in young children*. New York: Guilford Press.
- Dennis-Tiway, T. A., Egan, L. J., Babkirk, S., and Denefrio, S. (2016). For whom the bell tolls: neurocognitive individual differences in the acute stress-reduction effects of an attention bias modification game for anxiety. *Behav. Res. Ther.* 77, 105–117. doi: 10.1016/j.brat.2015.12.008
- Dijital Oyunlar Raporu, (2020) <https://www.org.tr/dosya/jVFeB.pdf>. Erişim Tarihi: 24.11.2023
- DijitalOyunSektörüRaporu,(2016).<http://kutuphane.ankaraka.org.tr/upload/dokumandosya/dijital-oyun-sektoru-raporu.pdf>
- Dikmen, M., Tuncer, M., ve Vural, M. (2024). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıkları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 8(58), 684-693.
- Dinç, M. (2016). *Teknoloji Yerinde Yeterince*. İstanbul: Yeşilay TBM Alan Kitaplığı Dizisi No: 9
- Dindar, M., ve Akbulut, Y. (2014). Motivational characteristics of Turkish MMORPG players. *Computers in Human Behavior*, 33, 119-125.
- Doğan Keskin, A. ve Aral, N. (2021). Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 327-339.
- Donati, M. A., Chiesi, F., Ammannato, G., & Primi, C. (2015). Versatility and addiction in gaming: The number of video-game genres played is associated with pathological gaming in male adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(2), 129-132. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0342>
- Dr. Renjith R ve Dr. Arundev P R. (2024). Dijital Bağımlılık ve Akademik Performansın Etkileşimini Keşfetmek: Bir Regresyon Analizi Yaklaşımı. *Eğitim Yönetimi: Teori ve Uygulama*, 30(5), 2946–2049. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.3370>
- Ducheneaut, N., Yee, N., Nickell, E., & Moore, R. J. (2006, April). " Alone together?" Exploring the social dynamics of massively multiplayer online games. In *Proceedings of the SIGCHI conference on Human Factors in computing systems* (pp. 407-416). <https://doi.org/10.1145/1124772.1124834>
- Dursun, A., ve Çapan, B. E. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140. <https://doi.org/10.17679/inuefd.336272>
- Ecirli, H., ve Ogelman, H. G. (2015). Beş-altı yaş çocukları için duygu düzenleme stratejileri ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışması. *UHBAB Journal*, 4(13).

- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273.
- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). *Effortful control and its socioemotional consequences*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 287–306). New York: Guilford Press.
- Eker, H., ve Tas, I. (2022). The Relationship between Game Addiction, Emotional Autonomy and Emotion Regulation in Adolescents: A Multiple Mediation Model. *International Journal of Technology in Education and Science*, 6(4), 569-584.
- Ekin, O. (2005), “*Türk Oyun Tarihi*”, *Türk Oyun Fikir Klübü*, 3 Ağustos 2005, <http://tofk.wordpress.com/2010/08/29/turk-oyun-tarihi/> (Erişim Tarihi: 22.10.2023)
- Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2018). Proneness to boredom mediates relationships between problematic smartphone use with depression and anxiety severity. *Social Science Computer Review*, 36(6), 707-720.
- Elhai, JD., Dvorak, RD., Levine, JC., Hall, BJ. (2017). Problematic smartphone use: a conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal Of Affective Disorders*. 207, 251-259.
- Elkin, N., ve Kılınçel, O. (2024). Video Oyun Bağımlılığının Çocukluk Travmaları Ve Duygu Düzenleme Problemleri İle İlişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 6(1), 14-20. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.1.02>
- Elkoca, A., Yıldız, M., Emrem, M., ve Yıldız, M. (2025). The Effect of Digital Game Addiction and Cyberloafing on Psychological Well-Being in University Students. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(1), 104-111. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1607903>
- Ercengiz, M. ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183-94. <https://doi.org/10.19126/suje.307236>
- Erkmen, T. ve Hazar, M. (2023). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 47-62.
- Ertaş, B. (2018). *Relational and comparative analysis on social networking, smartphone, and game addictions*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Teknolojisi Bilim Dalı, İstanbul.
- Eryılmaz, S., ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Esposito, M. R., Serra, N., Guillari, A., Simeone, S., Sarracino, F., Continisio, G. I., & Rea, T. (2020). An investigation into video game addiction in pre-adolescents and adolescents: A cross-sectional study. *Medicina*, 56(5), 221. <https://doi.org/10.3390/medicina56050221>
- Evans, G. W., & Kim, P. (2007). Childhood poverty and health: Cumulative risk exposure and stress dysregulation. *Psychological science*, 18(11), 953-957. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.02008.x>
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2015). Sleep quality is negatively related to video gaming volume in adults. *Journal of sleep research*, 24(2), 189-196.
- Fariz, S. (2022). Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının ergenlerde öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığına etkisi= The effect of positive psychology-based psycho-training program on subjective wellness and digital game addiction in adolescents.

- Fatima, M., & Zulfiqar, H. (2023). Relationship between Internet gaming disorder and emotional intelligence among male adolescents. *Life & Science*, 4(2), 126–131. <https://doi.org/10.37185/LnS.1.1.251>
- Feldner, M. T., Leen-Feldner, E. W., Zvolensky, M. J., & Lejuez, C. W. (2006). Examining the association between rumination, negative affectivity, and negative affect induced by a paced auditory serial addition task. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 37(3), 171-187.
- Ferguson, C. J. (2007). The good, the bad and the ugly: A meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games. *Psychiatry Quarterly*, 78(4), 309-316. <https://doi.org/10.1007/s11126-007-9056-9>
- Ferguson, E. D. (2000). *Motivation: A biosocial and cognitive integration of motivation and emotion*. New York: Oxford University Press.
- Fiedler, K. (1988). Emotional mood, cognitive style, and behavior regulation. In K. Fiedler & J. Forgas (Eds.), *Affect, cognition and social behavior: New evidence and integrative attempts* (pp. 100–119). Toronto: Hogrefe.
- Fischer, P., Kastenmüller, A., & Greitemeyer, T. (2010). Media violence and the self: The impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 192-195. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.06.010>
- Fish, M. T., Russoniello, C. V., & O'Brien, K. (2014). The efficacy of prescribed casual videogame play in reducing symptoms of anxiety: a randomized controlled study. *Games For Health: Research, Development, and Clinical Applications*, 3(5), 291-295.
- Fiş Erümit, S., Şilbir, L., Erümit, A. K., ve Karal, H. (2020). Determination of Player Types according to Digital Game Playing Preferences: Scale Development and Validation Study. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 991-1002.
- Fogt, J. S., Onate, J., Emerson, A., Kraemer, W., & Fogt, N. (2021). Visual and ocular characteristics of esports participants. *Optometry and Vision Science*, 98(7), 771-776.
- Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7–26.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N., & Hyun, H. (2012). How to design and evaluate research in
- Friedman, T. (1994). MAKING SENSE OF SOFTWARE: Computer Games and Interactive Textuality. S. Jones içinde, *CyberSociety* (s. 73-89). Chicago: SAGE Publications
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Frölich, J., Lehmkuhl, G., Orawa, H., Bromba, M., Wolf, K. & Dorten, A. G. (2016). Computer game misuse and addiction of adolescents in a clinically referred study sample. *Computers in Human Behavior*, 55(16), 9-15. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.043>
- Gaetan, S., Bréjard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, 61, 344-349. *Games*. Spring 1983; 1(1): 8.
- Gao, H., Guo, R., & You, Q. (2025). Parasocial interactions in otome games: Emotional engagement and parasocial intimacy among Chinese female players. *Media and Communication*, 13, Article 8662. <https://doi.org/10.17645/mac.8662>
- Garner, P. W., & Spears, F. M. (2000). Emotion regulation in low-income preschoolers. *Social development*, 9(2), 246-264. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00122>
- Gençer, S. L. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi*.

- (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological science*, 20(5), 594-602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., ... & Young, K. (2017). Internet gaming disorder in children and adolescents. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S81-S85.
- Ghuman, D., & Griffiths, M. (2012). A cross-genre study of online gaming: Player demographics, motivation for play, and social interactions among players. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 2(1), 13-29.
- Giren, S. (2015). Okul öncesi eğitimi öğretmen adaylarının okul öncesi eğitim öğretmeni kavramına ilişkin metaforları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(2), 123–132.
- Giromini, L., Ales, F., de Campora, G., Zennaro, A., & Pignolo, C. (2017). Developing age and gender adjusted normative reference values for the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39, 705-714.
- Goldin, P. R., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation in social anxiety disorder. İçinde Hofmann, S. G. ve BiBartolo, P.M. (Eds.). *Social Anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3.Baskı) (s. 511-529). Academic Press.
- Goldsmith TT Jr, Mann ER. *U.S. Patent No. 2455992 A*. Washington, D.C.: U.S. Patent and Trademark Office; December 14, 1948.
- Gómez-Acosta, A., & Londoño-Pérez, C. (2020). Emotion regulation and healthy behaviors of the body energy balance in adults: A review of evidence. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(2), 349-365. [10.14718/ACP.2020.23.2.14](https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.2.14)
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Gottman, J. M. (1986). The world of coordinated play: Same-and cross-sex friendship in young children, In J. M. Gottman & J. G. Parker (Eds.), *Conversations of friends: Speculations on affective development* (pp. 139–191). Cambridge University Press.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>.
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of school psychology*, 45(1), 3-19. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002>
- Green, C. S. ve Bavelier, D. (2012). Learning, attentional control, and action video games. *Current Biology*, 22, 197-206. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.02.012>
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423, 534-537. <https://doi.org/10.1038/nature01647>
- Greitemeyer, T., & Mügge, D. O. (2014). Video Games Do Affect Social Outcomes: A Meta-Analytic Review of the Effects of Violent and Prosocial Video Game Play. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(5), 578–589. doi: 10.1177/0146167213520459
- Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384(6604), 18-18. doi: 10.1038/384018a0
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197

- Griffiths, M. (2010). Internet abuse and internet addiction in the workplace. *Journal of Workplace Learning*, 22(7), 463-472.
- Griffiths, M. (2010). Online video gaming: what should educational psychologists know?. *Educational psychology in practice*, 26(1), 35-40.
- Griffiths, M. D. (2008). Internet and video-game addiction. In C. Essau (Ed.), *Adolescent addiction: Epidemiology, assessment and treatment* (pp. 231–267). San Diego, CA: Elsevier
- Griffiths, M. D. (2015). Gaming addiction and internet gaming disorder. In R. Kowert & T. Quandt (Ed), *The video game debate: Unravelling the physical, social, and psychological effects of video games* (pp. 74-93). New York: Routledge.
- Griffiths, M. D. ve Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5(3), 189-193
- Griffiths, M. D., & Davies, M. N. (2005). Does video game addiction exist. *Handbook of computer game studies*, 359, 372.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004). Online Computer Gaming: A Comparison of Adolescent and Adult Gamers. *Journal of Adolescence*, 27, 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.007>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. ve King, D. L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308-318.
- Gros, B. (2007). Digital Games in Education:The Design of Games-Based Learning Environments. *Journal of Research on Technology in Education*, 23-38
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi:10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological inquiry*, 26(1), 130-137.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wiseemotion regulation. In L. F. Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence* (pp. 297–318). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A (2007). Emotion regulation: Conteptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3-24). NewYork: Guilford Press.
- Gummelt, H. (2014). *Does gender role moderate the relationship between empathy and psychopathy?* (Doctoral dissertation, The Florida State University).
- Gumora, G., & Arsenio, W. F. (2002). Emotionality, emotion regulation, and school performance in middle school children. *Journal of school psychology*, 40(5), 395-413. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(02\)00108-5](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(02)00108-5)

- Gunuc, S. (2017). Peer influence in internet and digital game addicted adolescents: Is internet / digital game addiction contagious? *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(2), 1-8. Doi: 10.5812/ijhrba.33681
- Güleç, G. (2020). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Belirtileri ve Tanısı. *Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı* içinde (s.351-363). https://www.researchgate.net/publication/348550576_internet_oyun_oynama_bozuklugu_belirtileri_ve_tanisi
- Güler, B. (2025). Investigation into Emotional Intelligence, Social and Emotional Loneliness and Digital Game Addictions of Mid-Adolescent Students. *Research in Sport Education and Sciences*, 27(1), 24-34.
- Güngör, C., ve Gül, İ. (2021). Öğretmen adaylarının öz yeterlik algıları ile mesleki kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (25), 774-811.
- 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.
- Güvenli Web, (2009a), “İnternet Bağımlılığı Nedir? Nasıl Çözülür?”, 12 Nisan 2009, (<http://www.guvenliweb.org.tr/aileler/content/internet-ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1%C4%9F%C4%B1-nedir-nas%C4%B1l-%C3%A7%C3%B6z%C3%BCl%C3%BCr>, Erişim Tarihi: 29.09.2023)
- Haddon, L. (1999). The Development of Interactive Games. H. Mackay, & T. O’Sullivan içinde, *The Media Reader: Continuity and Transformation* (s. 425). SAGE Publications.
- Hadley, W., McWhirter, A., Franz, D., Bogner, J., Barker, D. H., Rizzo, C., & Houck, C. D. (2024). The Moderating Role of Poverty on Parenting, Family Climate, and Early Adolescent Emotion Regulation. *The Journal of Early Adolescence*, 02724316241249486. <https://doi.org/10.1177/02724316241249486>
- Hall, A. K., Chavarria, E., Maneeratana, V., Chaney, B. H. & Bernhardt, J. M. (2012). Health benefits of digital videogames for older adults: A systematic review of the literature. *Games for Health: Research, Development, and Clinical Applications*, 1(6), 402-410. <https://doi.org/10.1089/g4h.2012.0046>
- Hamaidi, D. A., Mattar, J. W., & Arouri, Y. M. (2021). Emotion Regulation and Its Relationship to Social Competence among Kindergarten Children in Jordan. *European journal of contemporary education*, 10(1), 66-76. DOI: 10.13187/ejced.2021.1.66
- Hamzehzadeh M, Akbarzadeh D, Yousefi A, kheradpisheh S, Moghanibashi-Mansourieh A, vd. (2024). Duyguları Uyandıran Oyun Tasarımı: Sağlıklı, Sorunlu ve Düzensiz Oyun Oynayan Bireyler Arasında Tetiklenen Duyguların Değerlendirilmesi. *Uluslararası Yüksek Riskli Davranış Bağımlısı Dergisi*. 13(1), e141587. <https://doi.org/10.5812/ijhrba-141587> .
- Hastürk, A. G. G., ve Akyıldız-Munusturlar, M. (2024). Dijital Oyuncuların Bağımlılık Düzeylerine Göre Sınıflandırılması: Yaşam Tatmini ve Umut Düzeylerinin İncelenmesi, *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 14(1), 73-94, doi: 10.23863/kalem.2023.264
- Haşimoğlu, A., ve Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 71-83.
- Hawi, N.S., ve Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, 98, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007>

- Hazar, Z., ve Hazar, M. (2017). Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. *International Journal of Human Sciences*, 14(1), 204-216. Metin içinde 2019 da var bak
- Hebecci, M. T. (2022). A Contemporary Problem of Adolescents: Digital Game Addiction. In O. Noroozi & I. Sahin (Eds.), *Proceedings of IHSES 2022-- International Conference on Humanities, Social and Education Sciences* (pp. 188-197), Los Angeles, USA
- Hew, J. J., Lee, V. H., T'ng, S. T., Tan, G. W. H., Ooi, K. B., & Dwivedi, Y. K. (2024). Are online mobile gamers really happy? On the suppressor role of online game addiction. *Information Systems Frontiers*, 26(1), 217-249.
- Hoffman, H. G., Chambers, G. T., Meyer III, W. J., Arceneaux, L. L., Russell, W. J., Seibel, E. J., Patterson, D. R. (2011). Virtual reality as an adjunctive non-pharmacologic analgesic for acute burn pain during medical procedures. *Annals of behavioral medicine*, 41(2), 183-191.
- Hoffner, C. A., & Lee, S. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 411-416.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40, 341-356.
- Hollett, K. B., & Harris, N. (2020). Dimensions of emotion dysregulation associated with problem video gaming. *Addiction Research & Theory*, 28(1), 38-45.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56,68.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Çakır-Balta, Ö. (2008). Çocuklar için Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Hsu, S. H., Wen, M. H., & Wu, M. C. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers & education*, 53(3), 990-999.
- Hu, X., & Fan, Z. (2023). Games to Control Gaming Behavior: An Observation Based on Teenager Families. *Deviant Behavior*, 45(2), 267–286. <https://doi.org/10.1080/01639625.2023.2244636>
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 563– 571. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9202-8>
- Hussain, Z., Williams, G. A., & Griffiths, M. D. (2015). An exploratory study of the association between online gaming addiction and enjoyment motivations for playing massively multiplayer online role-playing games. *Computers in Human Behavior*, 50, 221-230.
- Hutton, E. & Sundar, S. S. (2010). Can video games enhance creativity? Effects of emotion generated by Dance Dance Revolution. *Creativity Research Journal*, 22(3), 294-303. <https://doi.org/10.1080/10400419.2010.503540>
- Hyeong, J. H., Choi, K. J., Lee, J. Y., & Pyo, T. H. (2020). For whom does a game update? Players' status-contingent gameplay on online games before and after an update. *Decision Support Systems*,
- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U. S., & Renshaw, P. F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in human behavior*, 48, 706-713. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.008>
- Iacovides, I., & Mekler, E. D. (2019, May). The role of gaming during difficult life experiences. In *Proceedings of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1-12).

- ICD-11.(2021).<https://icd.who.int/browse11/lm/en/#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1602669465> adresinden elde edildi.
- Islam, M.I., Biswas, R.K., & Khanam, R. (2020). Effect of internet use and electronic game-play on academic performance of Australian children. *Scientific Reports*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78916-9>
- Ivory, J. D. (2015). A brief history of video games. In *The video game debate* (pp. 1-21). Routledge.
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 487–498.
- İşbilen, N. (2025). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Anne-Baba Tutumları ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 25(1), 325-357.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188–205.
- Jeon, H. G., Jeong, E. J., Lee, S. J., & Kim, J. A. (2022). Exploring the mechanism of pathological gaming in adolescents: Focused on the mediation paths and latent group comparison. *Frontiers in Psychology*, 12, 756328. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756328>
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in human behavior*, 54, 10-17.
- Jeronimus, B. F., Kotov, R., Riese, H., & Ormel, J. (2016). Neuroticism's prospective association with mental disorders halves after adjustment for baseline symptoms and psychiatric history, but the adjusted association hardly decays with time: a meta-analysis on 59 longitudinal/prospective studies with 443 313 participants. *Psychological medicine*, 46(14), 2883-2906.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Johnson, D., Formosa, J., Perry, R., Lalande, D., Türkay, S., Obst, P., & Mandryk, R. (2021). Unsatisfied needs as a predictor of obsessive passion for videogame play. *Psychology of Popular Media*, 11(1), 47–55. <https://doi.org/10.1037/ppm0000299>
- Johnson, B. (2013). Addiction and will. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 545. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00545>
- Juthamane, S., & Gunawan, J. (2021). Factors related to Internet and game addiction among adolescents: A scoping review. *Belitung Nursing Journal*, 7(2), 62.
- Kapçı, E.G., Uslu, R.İ., Akgün, E., ve Acer, D. (2009). İlköğretim çağı çocuklarında duygu ayarlama: Bir ölçek uyarlama çalışması ve duygu ayarlamayla ilişkili etmenlerin belirlenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 13-20
- Karaaziz, M., ve Keskindağ, B. (2015). Akıllı Telefonumu Seviyorum: Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik Risk Faktörleri Üzerine Gözden Geçirme. *Bağımlılık Dergisi*, 16(2), 78-85.
- Karaca, S., Karakoc, A., Can Gurkan, O., Onan, N., ve Unsal Barlas, G. (2020). Investigation of the online game addiction level, sociodemographic characteristics and social anxiety as risk factors for online game addiction in middle school students. *Community mental health journal*, 56(5), 830-838. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00544-z>
- Karadaş, T., ve Dilci, T. (2025). An Examination of the Effects of Digital Contact Habits on Self-Perception. *Journal of Computer and Education Research Year*, 13(25), 218-253.

- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi* (Otuz üçüncü basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karateke, B. (2020). Bir teknoloji bağımlısı yetiştirmek: yeni doğandan ergenliğe ebeveynliğe yardımcı bir duygu düzenleme aracı olarak sanal ortamlar. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 338-347.
- Kato, P. M., Cole, S. W., Bradlyn, A. S., & Pollock, B. H. (2008). A video game improves behavioral outcomes in adolescents and young adults with cancer: a randomized trial. *Pediatrics*, 122(2), e305-e317.
- Kavaklı, M. ve İnan, E. (2021). Psychometric properties of Turkish version of Instagram Addiction Scale (IAS). *Journal of Clinical Psychology Research*, 5(2), 86-97. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000037>
- Kaviani, S., Farahani, H., & Kamankesh, P. (2024). Relationships between Extroversion/Introversion, Neuroticism, Emotional Dysregulation, Emotion Regulation Strategies, and the Amount of Time Spent by Iranian Users on the Instagram Social Network Based on the Structural Equation Approach. *Int. J. Adv. Stu. Hum. Soc. Sci.*, 13(4), 304-312. DOI:10.48309/IJASHSS.2024.451967.1191
- Kaya, A., Aydemir, K., ve İşler, A. (2024). A controversial issue in adolescents: Is the effect of digital games on creative personality traits positive or negative?. *Archives of Psychiatric Nursing*, 49, 67-72. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.02.001>
- Kaya, Ü. Ü., ve Karaca, N. H. (2023). The evolutionary transformation of games: Digital games and children's cyber security. *TAM Akademi Dergisi*, 2(1), 146-159.
- Kayhan, H. (2017). Ergenlikte Saldırganlık ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişki, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, <https://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12415/5318>
- Kayri, M., ve Günüş, S. (2016). Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 165-183.
- Keltner, D., & Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2, 320-342.
- Kent, SL (2001). *Video oyunlarının nihai tarihi: Pong'dan Pokémon'a ve ötesine: Hayatımıza dokunan ve dünyayı değiştiren çılgınlığın ardındaki hikaye*. New York: Üç Nehir Basını
- Khorsandi, A., & Li, L. (2022). A multi-analysis of children and adolescents' video gaming addiction with the AHP and TOPSIS methods. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9680.
- Kılıç, D. M., & Koç, Z. (2024). Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Sosyal Medya Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Yöntemleri ve Bazı Değişkenlerin Düzenleyicilik Rolünün İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 239-266. <https://doi.org/10.37217/tebd.1287439>
- Kır, G. (2008). *İnternet ve gençlik*. İzmir: Şenocak Yayınları.
- Kızılkaya, M. F., ve Erol, F. Z. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 987-1012. <https://doi.org/10.51460/baebd.1454087>
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., and Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control, and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218.
- Kim, Y., & Smith, D. (2017). Pedagogical and technological augmentation of mobile learning for young children interactive learning environments. *Interactive Learning Environments*, 25(1), 4-16. <https://doi.org/10.1080/10494820.2015.1087411>

- King, A., & Wong-Padoongpatt, G. (2022). Do gamers play for money? A moderated mediation of gaming motives, relative deprivation, and upward mobility. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15384. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215384>
- King, D. L. ve Delfabbro, P. H. (2019). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention*. United States: Elsevier Academic Press.
- King, D. L., Gradisar, M., Drummond, A., Lovato, N., Wessel, J., Micic, G., Delfabbro, P. (2013). The impact of prolonged violent video gaming on adolescent sleep: An experimental study. *Journal of Sleep Research*, 22(2), 137–143.
- King, DL ve Delfabbro, PH (2016). Ergenlikte internet oyun bozukluğunun bilişsel psikopatolojisi. *Anormal çocuk psikolojisi dergisi*, 44, 1635-1645.
- King, DL ve Delfabbro, PH (2020). Video oyunu bağımlılığı. *Ergenlik bağımlılığı* (s. 185-213). Akademik Basın.
- Kircaburun, K., Jonason, P. K., & Griffiths, M. D. (2018). The Dark Tetrad traits and problematic social media use: The mediating role of cyberbullying and cyberstalking. *Personality and Individual Differences*, 135, 264-269. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.034>
- Kirk, A., Meyer, J. M., Whisman, M. A., Deacon, B. J., & Arch, J. J. (2019). Safety behaviors, experiential avoidance, and anxiety: A path analysis approach. *Journal of Anxiety Disorders*, 64, 9–15. [Doi: 10.1016/j.janxdis.2019.03.002]
- Kirriemuir J. A (2006). History of digital games. In: Rutter J, Bryce J, eds. *Understanding Digital Games*. London: Sage;; 21–35.
- Klamm, J., & Tarnow, K. G. (2015). Computer vision syndrome: a review of literature. *Medsurg Nursing*, 24(2), 89.
- Kling, J. L., & Brooker, R. J. (2024). Socioeconomic status moderates neural markers of cognitive reappraisal across preschool. *Biological Psychology*, 186, 108738. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2023.108738>
- Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D., & Ferguson, C. (2014). Awareness of risk factors for digital game addiction: interviewing players and counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 585- 599. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9489-y>
- Koçin, B. (2022). *Okul öncesi öğretmen adaylarının e-öğrenmeye hazır bulunuşluk düzeyleri ile mesleki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Koçoğlu, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyine göre tüketici karar verme tarzlarının değerlendirilmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 1815-1830 <https://doi.org/10.33206/mjss.463117>
- Kol, S. (2012). Okul öncesi eğitimde teknolojik araç- gereç kullanımına yönelik tutum ölçeği geliştirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 543–554.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>.
- Kopp, C. B. (1992). Emotional distress and control in young children. In N. Eisenberg & R. A. Fabes (Eds.), *Emotion and its regulation in early development* (pp. 41–56). San Francisco: Jossey-Bass.
- Köksal, Y. (2015). İnternet bağımlılığı ile internetten alışveriş ilişkisi üzerine bir incelenme; üniversite öğrencileri uygulaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 117-130.
- Kraaij, V., Pruyboom, E., & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: a longitudinal study. *Aging & mental health*, 6(3), 275-281.

- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation in psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York, NY: Guilford Kuss,
- Kristensen, J. H., Pallesen, S., King, D. L., Hysing, M., & Erevik, E. K. (2021). Problematic Gaming and Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12
- Kubey, R., Lavin, M., & Barrows, J. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *The Journal of Communication*, 51, 366–382.
- Kuo, A., Lutz, R. J., & Hiler, J. L. (2016). Brave new World of Warcraft: A conceptual framework for active escapism. *Journal of Consumer Marketing*, 33(7), 498-506.
- Kurt, Ş. (2006). İşsizliğin psiko-sosyal sonuçları ve Türkiye üzerine muhtemel etkileri. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 12(51), 357-379.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>.
- Kuss, D. J., Louws, J., & Wiers, R. W. (2012). Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(9), 480-485.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>
- Küçük, Y., ve Çakır, R. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*, 5(2), 133-154.
- Küçükvardar, M., ve Türel, E. (2022). Covid-19 pandemisinde dijital oyun oynama düzeyi üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (47), 47-58. <https://doi.org/10.52642/susbed.1010309>
- Kwon, K., Hanrahan, A. R., & Kupzyk, K. A. (2017). Emotional expressivity and emotion regulation: Relation to academic functioning among elementary school children. *School Psychology Quarterly*, 32(1), 75–88. <https://doi.org/10.1037/spq0000166>
- Labana, R. V., Hadjisaid, J. L., Imperial, A. R., Jumawid, K. E., Lupague, M. J. M. ve 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).
- Laçın, B. G. D. ve Yalçın, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Laier, C., Wegmann, E., and Brand, M. (2018). Personality and cognition in gamers: Avoidance expectancies mediate the relationship between maladaptive personality traits and symptoms of Internet-gaming disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 1-8.
- Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50, 372–385.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- Lee, S.-Y., Lee, H. K. ve Choo, H. (2017). Typology of internet gaming disorder and its clinical implications. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 479-491. doi: 10.1111/pcn.12457

- Lee, Y.S., Joo, J.H., Shin, J., Nam, C.M., Park, E. C. (2022). Association between smartphone overdependence and generalized anxiety disorder among Korean adolescents. *J Affect Disord*, 321, 108-113. doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.018.
- Lehenbauer-Baum, M., Klaps, A., Kovacovsky, Z., Witzmann, K., Zahlbruckner, R., & Stetina, B. U. (2015). Addiction and engagement: An explorative study toward classification criteria for internet gaming disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(6), 343-349.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. doi:10.1080/15213260802669458
- Levine, D., Marziali, E., & Hood, J. (1997). Emotion processing in borderline personality disorders. *The Journal of nervous and mental disease*, 185(4), 240-246.
- Li, H., & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35(9), 1468-1475
- Li, H., Luo, M., Duan, B., Kawulia, A., Su, M., & Di, H. (2024). Family socioeconomic status and young children digital addiction: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 15, 1435575. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1435575
- Lin, L., Ding, R., & Ni, S. (2023). How does parents' psychological distress relate to adolescents' problematic gaming? The roles of parent-adolescent relationship and adolescents' emotion regulation. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(4), 953-963..
- Lin, P. Y., Lin, H. C., Lin, P. C., Yen, J. Y., & Ko, C. H. (2020). The association between emotional regulation and internet gaming disorder. *Psychiatry Research*, 289, 113060. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113060
- Lin, Y. H., & Hou, H. T. (2016). Exploring young children's performance on and acceptance of an educational scenario-based digital game for teaching route-planning strategies: a case study. *Interactive Learning Environments*, 24(8), 1967-1980.
- Lineman, MM, Bohus, M. ve Lynch, TR (2007). Yaygın Duygu Düzensizliği için Diyalektik Davranış Terapisi: Teorik ve Pratik Temeller. JJ Gross (Ed.), *Duygu düzenleme el kitabı* (s. 581–605). Guilford Press.
- Liu, C., Wang, Z., Yang, Y., Mao, P., Tai, R. H., Cai, Z., & Fan, X. (2024). Do males have more favorable attitudes towards digital game use than Females: A Meta-Analytic review. *Children and Youth Services Review*, 160, 107550.
- Liu, Y., Chen, Y., Liu, Z. ve Chen, N. (2020). Eğitimde sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik üzerine bir inceleme. *Eğitim Teknolojisi Geliştirme ve Değişim Dergisi*, 13(1), 1-12
- Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, M. L., Baguley, T., & Griffiths, M. D. (2014). Pathological video game playing in Spanish and British adolescents: Towards the exploration of Internet Gaming Disorder symptomatology. *Computers in Human Behavior*, 41, 304-312.
- Lopez-Fernandez, O., Williams, A. J., & Kuss, D. J. (2019). Measuring female gaming: Gamer profile, predictors, prevalence, and characteristics from psychological and gender perspectives. *Frontiers in psychology*, 10, 898.
- Lowood, H. (2012). A brief biog raphy of computer games. In *Playing Video Games: Motives, Responses, and Consequences*. Mahwah, New Jersey: Erlbaum; 2006: 25–41.
- Luciana, R. P. (2010). One minute more: Adolescent addiction for virtual world. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2, 3706–3710. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.576

- Mamak, H., ve Bölükbaş, S. (2023). *Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Rekreasyon İlişkisi. Social Mentality and Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 9(72), 3686-3694.
- Männikkö, N., Billieux, J., & Kääriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 281-288.
- Matsumoto, D. (1987). The role of facial response in the experience of emotion: More methodological problems and a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 769-774.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5, 175-190.
- McGonigal, J. (2011). *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*: Penguin.
- Meng, C., Quancai, L., Kunjie, C., Yanyu, X., Wencai, L., & Yiwei, X. (2024). Low self-control, perceived social support and internet gaming addiction: findings from an ethnicity minority region in China. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1458626. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1458626>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouveroe, K. J. M., Hetland, J. ve Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591-596. Doi: 10.1089/cyber.2010.0260
- Merino-Campos, C. ve del Castillo Fernandez, H. (2016). The benefits of active video games for educational and physical activity approaches: A systematic review. *Journal of New Approaches in Educational Research (NAER Journal)*, 5(2), 115-122.
- Merry, S. N., Stasiak, K., Shepherd, M., Frampton, C., Fleming, T., & Lucassen, M. F. (2012). The effectiveness of SPARX, a computerised self help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial. *Bmj*, 344.
- Mesquita, B., & Albert, D. (2007). The cultural regulation of emotions. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 486-503). New York: Guilford Press.
- Moumne, S., Hall, N., Böke, B. N., Bastien, L., & Heath, N. (2021). Implicit theories of emotion, goals for emotion regulation, and cognitive responses to negative life events. *Psychological Reports*, 124(4), 1588-1620. 10.1177/0033294120942110
- Mulawarman, S. H., Nugraheni, E., Antika, E., & Afriwilda, M. (2023). How common is online game use addiction? A prevalence and motives study among undergraduate students. *European Journal of Psychological Research*, 10(4).
- Mullin, B. C., & Hinshaw, S. P. (2007). Emotion regulation and externalizing disorders in children and adolescents. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 523-541). New York: Guilford Press
- Mun, I.B., Lee, S. A (2024). moderated mediation model of the relationship between academic stress and digital game addiction. *Curr Psychol* 43, 9078-9088 <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05002-4>
- Mussa, A. (2016). Computer vision syndrome. *Adv Ophthalmol Vis Syst*, 4(3), 00110.
- Mustafaoğlu, R., Yasacı, Z., Zirek, E., Griffiths, M. D., & Ozdinciler, A. R. (2021). The relationship between smartphone addiction and musculoskeletal pain prevalence among young population: a cross-sectional study. *The Korean Journal of Pain*, 34(1), 72.
- Mustafaoğlu, R. ve Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.

- Nachmias, M., Gunnar, M., Mangelsdorf, S., Parritz, R., & Buss, K. (1996). Behavioral inhibition and stress reactivity: The moderating role of attachment security. *Child Development*, 67, 508–522.
- Naeem, E., Rafique, S., Nazir, R., & Rasool, S. (2025). Relationship between Emotional Regulation and Video Game Addiction among Adolescents: Role of Perceived Social Support. *Indus Journal of Social Sciences*, 3(1), 314-323.
- Nagygyörgy, K., Urban, R., Farkas, J., Griffiths, M. D., Zilahy, D., Kökenyei, G. & Demetrovics, Z. (2013). Typology and sociodemographic characteristics of massively multiplayer online game players. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 29(3), 192–200. <https://doi.org/10.1080/10447318.2012.702636>.
- Naugle, K. E., Naugle, K. M., and Wikstrom, E. A. (2014). Cardiovascular and affective outcomes of active gaming. *J. Strength Cond. Res.* 28, 443–451. doi: 10.1519/JSC.0b013e31829999c3
- Nesse, R. M., & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychologist*, 64(2), 129.
- Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & behavior*, 8(2), 110-113. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.110>
- NMP, 2021 <https://www.museumofplay.org/video-game-history-timeline/>
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A., & Gallagher, C. L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(5), 557-572.
- Nuyens, F., Deleuze, J., Maurage, P., Griffiths, M. D., Kuss, D. J. & Billieux, J. (2016). Impulsivity in multiplayer online battle arena gamers: Preliminary results on experimental and self-report measures. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 351–356. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.028>.
- Odabaş, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel muthuluk düzeyleriyle ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Olson, C. K. (2010). Children's motivations for video game play in the context of normal development. *Review of general Psychology*, 14(2), 180-187
- Orak, M. E., Üzümlü, H. ve Yılmaz, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 279-293.
- Orak, M. E., Üzümlü, H., ve Yılmaz, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 279-293.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı [Internet addiction]*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2020). *Bağımlılık Asla Sadece Bağımlılık Değildir* (Cilt 250). İletişim Yayınları.
- Öncel, M., ve Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü dergisi*, 2(4), 7-17.
- Özarslan, Z., ve Perdahcı, B. (2023). Oyuncu Deneyimleri Üzerinden Oyun Bağımlılığı Ve Motivasyonunu Tartışmak. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(1), 28-60. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.1189999>

- Özdemir, M., ve Karaboğa, M. T. (2021). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ve sosyal eğilimleri/Middle school students' digital game addictions and social tendencies. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(5), 17-35.
- Öztürk, A. (2022). *Geleneksel sporcular ve e-spor oyuncularının zihinsel antrenman profilleri* (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, İ., ve Traş, Z. İnternet Oyun Oynama Bozukluğuna ve Duygu Düzenleme Becerilerine Dayalı Zorbalığa Müdahale Programının İlkokul Öğrencilerinin Zorbalık Davranışlarına Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 25(4), 341-353. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1434294>
- Pala, Y. (2025). Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Ve Spor Katılımlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktiviteleri Üzerine Etkisi. *Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences (Joshas)*, 11(1), 34-41.
- Pallavicini, F., Ferrari, A., & Mantovani, F. (2018). Video games for well-being: A systematic review on the application of computer games for cognitive and emotional training in the adult population. *Frontiers in psychology*, 9, 407892. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02127>
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.
- Parry, I., Carbullido, C., Kawada, J., Bagley, A., Sen, S., Greenhalgh, D., & Palmieri, T. (2014). Keeping up with video game technology: Objective analysis of Xbox Kinect™ and PlayStation 3 Move™ for use in burn rehabilitation. *Burns*, 40(5), 852-859.
- Pavloviç, D. (2021, 07 23). *HP. HP TECH TAKES* : <https://www.hp.com/us-en/shop/tech-takes/video-game-genres> adresinden alındı.
- PC World, (2007), “*Mynet Oyunlarının Arkasındaki İsim*”, 1 Kasım 2007, (http://www.pcworld.com.tr/efsane-oyunlarin-arkasindaki-turk-makale_1406-1.html, Erişim Tarihi: 29.09.2024)
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. & Gross, JJ (2015). Duygu düzenleme ve duygusal zeka geleneklerini bütünleştirmek: Bir meta-analiz . *Psikolojide Sınırlar*, 6, 160. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. *Foundations of health psychology*, 263.
- Perdew, L. (2015). *Internet addiction*. Minneapolis, Minnesota: Abdo Publishing.
- Peterson, C., & Park, N. (2007). Explanatory style and emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 159–179). New York: Guilford Press.
- Pine, R., Fleming, T., Mccallum, S., and Sutcliffe, K. (2020). The effects of casual videogames on anxiety, depression, stress, and low mood: A systematic review. *Games Health J.* 9, 255–264. doi:10.1089/g4h.2019.0132
- Pong, H. K. (2022). The relationship between spiritual well-being and game addiction of youths: a cross-sectional study. *Journal of Beliefs & Values*, 45(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/13617672.2022.2152262>
- Prensky, M. (2001). The games generations: How learners have changed. *Digital game-based learning*, 1(1), 1-26.
- Prins, P. J., Dovis, S., Ponsioen, A., Ten Brink, E., & Van Der Oord, S. (2011). Does computerized working memory training with game elements enhance motivation and training efficacy in children with ADHD? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(3), 115-122.
- Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Brown, S. C., & Swing, E. L. (2014). The positive and negative effects of video game play. In A. Jordan & D. Romer (Eds.). *Media and the Well-Being of Children and Adolescents* (pp. 109-128). Oxford University Press

- Przybylski, A. K. (2014). Electronic gaming and psychosocial adjustment. *Pediatrics*, 134(3), e716-e722.
- Przybylski, A. K., Rigby, C. S. & Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154-166. <https://doi.org/10.1037/a0019440>
- Raver, C. C., Roy, A. L., Pressler, E., Ursache, A. M., & Charles McCoy, D. (2016). Poverty-related adversity and emotion regulation predict internalizing behavior problems among low-income children ages 8–11. *Behavioral sciences*, 7(1), 2. <https://doi.org/10.3390/bs7010002>
- Rimé, B. (2007). *Interpersonal emotion regulation*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 466–485). New York: Guilford Press.
- Riva, G., Mantovani, F., Capideville, C. S., Preziosa, A., Morganti, F., Villani, D., ... & Alcañiz, M. (2007). Affective interactions using virtual reality: the link between presence and emotions. *Cyberpsychology & behavior*, 10(1), 45-56. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9993>
- Rizzo, A., John, B., Newman, B., Williams, J., Hartholt, A., Lethin, C., & Buckwalter, J. G. (2013). Virtual reality as a tool for delivering PTSD exposure therapy and stress resilience training. *Military Behavioral Health*, 1(1), 52-58.
- Roh, H. J., Kim, E. J., Lee, K. Y., Choi, J. W., & Bhang, S. Y. (2024). Elucidating the Impact of Socioeconomic Status on Adolescent Internet Gaming Disorder Using the Family Affluence Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01240-0>
- Rothbart, M. K., & Sheese, B. E. (2007). *Temperament and emotion regulation*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 331–350). New York: Guilford Press.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H., & O’Boyle, C. G. (1992). *Self-regulation and emotion in infancy*. In N. Eisenberg & R. A. Fabes (Eds.), *Emotion and its regulation in early development* (pp. 7–23). San Francisco: Jossey-Bass.
- Russoniello, C. V., O’Brien, K., & Parks, J. M. (2009). EEG, HRV and Psychological Correlates while Playing Bejeweled II: A Randomized Controlled Study. *Annual review of cybertherapy and telemedicine*, 7(1), 189-192.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 790.
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and emotion*, 30, 344-360. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>
- Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde Duygu Düzenleme, Psikolojik Sağlık Ve Okulda Öznel İyi Oluşun Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 926-944.
- Sağar, M. E. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Öznel Zindelik ve Mutluluğun İncelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(30), 126-143. <https://doi.org/10.38155/ksbd.1358573>
- Sağar, ME ve Özçelik, T. (2024). *Ergenler Dijital Oyunlar Hakkında Ne Düşünüyor?*. *Yeni Medya* (16), 166-187. <https://doi.org/10.55609/yenimedya.1363855>
- Sağlam, M., ve Topsümer, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (32), 485-504. <https://doi.org/10.31123/akil.617102>

- Sağlık Bakanlığı (2018). Dijital oyun bağımlılığı çalıştay sonuç raporu [Digital game addiction workshop result report]. <https://sggm.saglik.gov.tr/TR,53949/dijital-oyun-bagimlilik-calistayi.html>
- Saldıran, T. Ç. (2021). İnternet bağımlılığında cinsiyet, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin tahmini etkileri: Üniversite öğrenci örnekleme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 10-19. <https://doi.org/10.51982/bagimli.784565>
- Saleem, S., Rehman, M., Ashraf, M., & Raza, N. (2023). Effects of emotion regulation activities on phubbing and family relationships among adolescents. *International Journal of Social Science & Entrepreneurship*, 3(3), 208-221.
- Samarein, Z. A., Far, N. S., Yekleh, M., Tahmasebi, S., Yaryari, F., Ramezani, V., & Sandi, L. (2013). Relationship between personality traits and internet addiction of students at Kharazmi University. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(1), 10-17. <http://www.ijpbrjournal.com>
- Samur, Y. (2022). Dijital Oyunlar. *TRT Akademi*, 7(16), 821-823. <https://doi.org/10.37679/trta.1181838>
- Samur, Y., ve Harzum, M. Y. (2022). *Dijital Oyunların Derecelendirilmesi*, Editör: Şeref Sağıroğlu, Halil İbrahim Bülbül, Ahmet Kılıç, Mustafa Küçükali, Şahin Bayzan, Yavuz Samur, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sancaklı, P., ve Sarı, Ü. (2025). Dijital oyunlarda yapay zeka kullanımı ve güncel yönelimlere dair bir inceleme. *Communicata*, (29), 87-98. <https://doi.org/10.32952/communicata.1628205>
- Sanjaya, K., Chandra, R., & Jose, J. (2023). The digital gaming revolution: an analysis of current trends, issues, and future prospects. *Russian Law Journal*, 11(1), 18-29.
- Sapolsky, R. M. (2007). *Stress, stress-related disease, and emotion regulation*. In J. J. Gross (Ed.), *Hand- book of emotion regulation* (pp. 606–615). New York: Guilford Press.
- Sarıkahya, S. D., Akçam, A., Özbay, Ö., Kanbay, Y., ve Özbay, S. Ç. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Özellikleri ve İlişkili Etmenler. *Institute of Health Sciences Journal*, 8(2), 136-141.
- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. In K. R. Scherer & P. E. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293–317). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., ... & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive behaviors*, 64, 314-320.
- Seiffge-Krenke, I. (2000). Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomatology. *Journal of adolescence*, 23(6), 675-691.
- Sencer, M., Sencer, Y. (1978). *Toplumsal Araştırmalarda Yöntembilim*. Ankara: Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü.
- Sezgin, E., Ekiz, M. A., ve Kır, S. (2021). Genç ve yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 87-97.
- Sezgin, S. (2016, 5-8 Mayıs), İnsan ve Oyun; Oyunların Dünyası, Bugünü, Yarını VIII. International Congress of Educational Research, 18 Mart Çanakkale Üniversitesi, Çanakkale. Erişim adresi: http://congress.eab.org.tr/2016/media/2016_ozet_kitap.pdf.
- Shapero, B. G., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Emotional reactivity and internalizing symptoms: Moderating role of emotion regulation. *Cognitive therapy and research*, 40, 328-340.

- Sher, K. J., & Grekin, E. R. (2007). *Alcohol and affect regulation*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 560–580). New York: Guilford Press.
- Shields, A., Ryan, R. M., & Cicchetti, D. (2001). Narrative representations of caregivers and emotion dysregulation as predictors of maltreated children's rejection by peers. *Developmental Psychology*, 37(3), 321–337. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.3.321>
- Singh, S., & Shankar, B. (2013). Socio-economic status of family as a factor of emotion regulation and well-being. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(8), 1521. http://www.iahrw.com/index.php/home/journal_detail/19#list
- Southam-Gerow, M. (2014). A consideration of emotion regulation in the treatment of children and adolescents. *Psychotherapy in Australia*, 20(2), 68-79.
- Splendido, C. J. (2020). The Relationship Between Emotion Regulation and Video Games.
- Statista. (2021, 07 21). Statista. Number of monthly active players of Minecraft worldwide as of March 2021: <https://www.statista.com/statistics/680139/minecraft-active-players-worldwide/> adresinden alındı
- Stegge, H., & Meerum Terwogt, M. (2007). *Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 269–286). New York: Guilford Press
- Steptoe, A., & Vogeley, C. (1986). Are stress responses influenced by cognitive appraisal?: An experimental comparison of coping strategies. *British Journal of Psychology*, 77, 243–255.
- Stifter, C. A., & Moyer, D. (1991). The regulation of positive affect: Gaze aversion activity during mother–infant interaction. *Infant Behaviors and Development*, 14, 111–123.
- Sullivan R. William A. (1994). Higinbotham, 84; Helped build first atomic bomb. *New York Times*. November 15,. Available at: www.nytimes.com/1994/11/15/obituaries/william-a-higinbotham-84-helped-build-first-atomic-bomb.html
- Sutton, R. E. (2004). Emotion regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education*, 7, 379- 398.
- Swing, E. L., Gentile, D. A., Anderson, C. A., & Walsh, D. A. (2010). Television and video game exposure and the development of attention problems. *Pediatrics*, 126(2), 214-221.
- Sywelem, MM, Alotaibi, SB Ortaokul öğrencileri üzerinde elektronik oyun bağımlılığının etkisinin değerlendirilmesi: Ebeveyn görüşleri. *Educ Inf Technol* (2024). <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12993-5>
- Şahan, H., ve Şahin, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılması uluslararası. *Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-30. <https://besyodergisi.bozok.edu.tr/upload/pdf/tam-metin-buwg.pdf>
- Şimşek, B., İşlen, T., & Dalay, Y. (2024). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin covid 19 sürecinde dijital oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 8(64), 1830-1839.
- Talan, T., ve Kalıncara, Y. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama eğilimlerinin ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Malatya ili örneği. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 9(1), 1-13.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current directions in psychological science*, 18(2), 101-105.

- Tan, W. K., & Chang, Y. C. (2024). Maladaptive emotion regulation and neutralization techniques among struggling multiplayer online battle arena players. *Current Psychology*, 43(21), 19496-19517.
- Tang, W. Y., Reer, F., & Quandt, T. (2020). Investigating sexual harassment in online video games: How personality and context factors are related to toxic sexual behaviors against fellow players. *Aggressive Behavior*, 46(1), 127–135. <https://doi.org/10.1002/ab.21873>
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2018). *Bağımlılık* (6. Bs.). İstanbul: Timaş.
- Tarlakazan, E., & Yavuz, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mobil oyun profili ve oynama alışkanlıkları. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 149-163.
- Taş, İ., ve Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 22, 83-92.
- Taylı, A. (2014). Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde duygusal zekâ. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim içinde* (222-246). Ankara: Pegem Akademi.
- Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96, 569–575.
- Tekindal, M., & Çalışkan, B. (2016). Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin çevrimiçi oyun oynama ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi: Hacettepe Üniversitesi İİBF örneği. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 1-26.
- Terry, M., Malik, A., Sinclair, D., Fines, C., & Terry, S. (2014). Factors that affect academic performance in grade nine: focus on video games.
- Thoma MV, Scholz U, Ehlert U, Nater UM. (2012). Listening to music and physiological and psychological functioning: The mediating role of emotion regulation and stress reactivity. *Psychol Health*, 27:227–241
- Thompson, E. R. (2008). Development and validation of an international English big-five mini-markers. *Personality and individual differences*, 45(6), 542-548. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.013>
- Thompson, R. A. (1990). *Emotion and self-regulation*. In R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional development*. Nebraska Symposium on Motivation (Vol. 36, pp. 367–467). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Thompson, R. A. (2006). *The development of the person: Social understanding, relationships, self, conscience*. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology. Social, emotional, and personality development* (N. Eisenberg, Vol. ed., 6th ed., pp. 24–98). New York: Wiley.
- Thompson, R. A., & Lagattuta, K. H. (2006). Feeling and understanding: Early emotional development.
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). *Socialization of emotion regulation in the family*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249–268). New York: Guilford Press.
- Tice, D. M. (2011). 12 How Emotions Affect Self-Regulation. *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes*, 119.
- Tok, E. S. S., ve Güzel, H. Ş. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 48-62.

- Toker, S., ve Baturay, M. H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668-679. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.002>
- Toprak, Z., ve Bacak, S. Ç. (2019). Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 306-317.
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2018). Internet gaming disorder in adolescence: Psychological characteristics of a clinical sample. *Journal of behavioral addictions*, 7(3), 707-718.
- Tran, G. A., & Strutton, D. (2013). What factors affect consumer acceptance of in-game advertisements? Click “like” to manage digital content for players. *Journal of Advertising Research*, 53(4), 455-469. <https://doi.org/10.2501/JAR-53-4-455-469>
- Tsai, S. M., Wang, Y. Y., & Weng, C. M. (2020). A Study on Digital Games Internet Addiction, Peer Relationships and Learning Attitude of Senior Grade of Children in Elementary School of Chiayi County. *Journal of Education and Learning*, 9(3), 13-26. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n3p13>
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Olafsson, K., Wójcik, S., ... & Richardson, C. (2014). Internet Addictive Behavior in Adolescence: a Cross-Sectional study in Seven European Countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8), 528-535.
- Tso, W. W., Reichert, F., Law, N., Fu, K. W., De La Torre, J., Rao, N., ... & Ip, P. (2022). Digital competence as a protective factor against gaming addiction in children and adolescents: A cross-sectional study in Hong Kong. *The Lancet Regional Health–Western Pacific*, 20. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2022.100382>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.
- Tuncalı, N. (2022). *Öğretmen adaylarında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve akademik özyeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Tunney C, Cooney P, Coyle D, O'Reilly G. (2016). Comparing young people's experience of technology-delivered v. face-to-face mindfulness and relaxation: Two-armed qualitative focus group study. *Br J Psychiatry* DOI:10.1192/bjp.bp.115.172783.
- Turan, E., Karataş, M., ve Aslan, N. (2024). Dijital Oyun Bağımlılığının Çocukların Duygu Düzenleme Durumlarına Olan Etkilerinin İncelenmesi. *International QMX Journal*, 3(2), 1160-1173.
- Turan, E., Karataş, M., ve Aslan, N. (2024). Dijital Oyun Bağımlılığının Çocukların Duygu Düzenleme Durumlarına Olan Etkilerinin İncelenmesi. *International QMX Journal*, 3(2), 1160-1173. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10792665>
- Uçar, M. (2025). *Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkinin Araştırılması* (Yüksek lisans Tezi), Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bingöl.
- Uzun, A. E., ve Kurtuluş, E. (2025). Ergenlerde umut ve okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkide dijital oyun bağımlılığının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (74), 398-414.
- Ülkümen, İ., ve Aktan, Z. D. (2025). Emotion Dysregulation as a Mediator Between Parental Emotional Availability and Game Addiction Among Turkish Late Adolescents. *Child & Youth Services*, 1-20.

- Ünal, A. T., İnan, F., Kaya, M. T., Fırat, M., Güzelbaba, Z., ve Bahadır, A. (2013). Öğretmen adaylarının bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları, amaçları ve oyun tercihlerinin incelenmesi: Maltepe Üniversitesi örneği. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 4(12), 29-52.
- Ürkmez, A. G., ve Olpak, Y. Z. Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. (2025). *Broadcaste Coordinator/Yayın Koordinatörü*.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*, 45, 411-420.
- Van Dillen, L. F., & Koole, S. L. (2007). Clearing the mind: a working memory model of distraction from negative mood. *Emotion*, 7(4), 715.
- Vatan S, ve Kahya Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 192-201.
- Vatan, S., ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2).
- Villani D, Riva G. (2012). Does interactive media enhance the management of stress? Suggestions from a controlled study. *Cyberpsychol Behav Soc Network*, 15, 24–30.
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G. & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: a systematic review. *Games for Health Journal*, 7(2), 85-99. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108>
- 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), 1-9.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology & behavior*, 9(6), 762-766. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.762>
- Wang, J. L., Sheng, J. R. ve Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7, 247. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>
- Wang, P., Gan, Y., & Li, M. (2006). Research on relationship between tendency to computer game addiction and parental rearing styles in senior high school students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*.
- Wang, Y., Liu, B., Zhang, L., & Zhang, P. (2022). Anxiety, depression, and stress are associated with internet gaming disorder during COVID-19: fear of missing out as a mediator. *Frontiers in psychiatry*, 13, 827519. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.827519>.
- Watts, F. (2007). Emotion regulation and religion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 504–520). New York: Guilford Press.
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 155-162. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>
- WHO. (2020). Addictive behaviour. 22.12.2023 tarihinde https://www.who.int/health-topics/addictivebehaviour#tab=tab_1 adresinden alınmıştır.
- Wills, T. A. (1981). Downward social comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245–271.

- Winston B. *Media Technology and Society: A History: From the Telegraph to the Internet*. New York: Routledge; 1998.
- Witkowski, T. H. (2020). Male compensatory consumption in American history. *Journal of Macromarketing*, 40(4), 528-545. <https://doi.org/10.1177/02761467198971>
- Wolf-Meyer, M., & Heckman, D. (2006). Allegorical Reductions and Social Reconstructions: An Introduction to Games, Gamers, and Gaming Cultures. *Reconstruction: studies in contemporary culture*.
- World Health Organisation, Gaming Disorder, 2020; Available from: <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>.
- Wranik, T., Barrett, L. F., & Salovey, P. (2007). Intelligent emotion regulation: Is knowledge power? In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 393–407). New York: Guilford Press.
- Wu, J., & Liu, D. (2007). The effects of trust and enjoyment on intention to play online games. *Journal of electronic commerce research*, 8(2).
- Yağar, A.G. (2021). Akıllı telefon bağımlılığı ile uyku düzeni, spor yapma ve beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Öğrenciler üzerine bir çalışma. *Sosyal Bilimlerde Uluslararası Dijital Dönüşüm Konferansı Tam Metin Bildiri Kitabı*, 2. 220.
- Yaraş, A., ve Efe, K. (2025). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Spor Oyunları Oynama Motivasyonlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 7(1), 56-66. <https://doi.org/10.56639/jsar.1630130>
- Yavuz, WHO (2020). <https://www.who.int/europe/news-room/08-12-2021-can-video-games-make-us-healthier>
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology and Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yeh, C. W., & Chen, T. Y. (2024). The role of online game usage in the relationship between initial daily negative moods and subsequent positive moods: The moderating role of hedonistic motivation. *Current Psychology*, 43(7), 6101-6113.
- Yeşilay. (2017). *Teknoloji bağımlılığı*. <http://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> adresinden edinilmiştir.
- Yılmaz, H., ve Arslan, E. (2024). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlıkları ile Dijital Oyun Bağımlılık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 53-86. <https://doi.org/10.21666/muefd.1372901>
- Yılmaz, H., ve Zembat, R. (2023). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileri ile Öğretmen-Çocuk İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education*, 42(1).
- Yin, K., Zi, Y., Zhuang, W., Gao, Y., Tong, Y., Song, L., & Liu, Y. (2020). Linking Esports to health risks and benefits: Current knowledge and future research needs. *Journal of sport and health science*, 9(6), 485.
- Young, G. R., Karnilowicz, H. R., Mauss, I. B., Hastings, P. D., Guyer, A. E., & Robins, R. W. (2022). Prospective associations between emotion regulation and depressive symptoms among Mexican-origin adolescents. *Emotion*. 22(1), 129-141. <https://doi.org/10.1037/emo0001060>
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- Young, K. S. (1998). "Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder." *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In L. Vande Creek & T. Jackson (Ed), *Innovations in clinical practice: A source book* (pp. 19–31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
- Yücel, E., Kılınç, A., Gölbaşı Koç, S.D., Ünsal, A., ve Arslantaş, D. (2023). Bir tıp fakültesi öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve algılanan sosyal destek düzeyinin değerlendirilmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 4(7), 28-43. <https://doi.org/10.51503/gpd.1175263>
- Zembat, R. (1994). Okul öncesi eğitim kurumlarında yönetici özellikleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6, 313-323.
- Zhang, L., Han, J., Liu, M., Yang, C., & Liao, Y. (2024). The prevalence and possible risk factors of gaming disorder among adolescents in China. *BMC psychiatry*, 24(1), 381. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05826-9>
- Zhong, ZJ ve Yao, MZ (2012). Oyun oynama motivasyonları, avatar-kendini tanımlama ve çevrimiçi oyun bağımlılığının belirtileri. *Asya İletişim Dergisi*, 23(5), 555–573. <https://doi.org/10.1080/01292986.2012.748814>
- Zirek, E., Mustafaoglu, R., Yasaci, Z., & Griffiths, M. D. (2020). A systematic review of musculoskeletal complaints, symptoms, and pathologies related to mobile phone usage. *Musculoskeletal Science and Practice*, 49, 102196.

EKLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Ek 1: Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçekler	125
Ek 2: Etik Kurul Belgesi.....	130
Ek 3: Ölçek İzinleri.....	131
Ek 4: Ölçümlerin Normal Dağılıma Uyup Uymadığını Belirten Kolmogrov Smirnov Testi	132



Ek 1: Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçekler

Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Afyon Kocatepe Üniversitesinde Doç. Dr. Mehmet Enes SAĞAR danışmanlığında tezli yüksek lisans öğrencisi Tuğba ÖZÇELİK ile birlikte yürütölmektedir.

Araştırma kapsamında okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma kapsamında okul öncesi öğretmen adaylarına katılımcı olarak yardımına ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmada kimliğinizin bilinmesine gerek olmayıp vereceğiniz bilgiler bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Ayrıca araştırma gönüllölük esasına dayalı olup verdiğiniz bilgiler gizli tutulacaktır. Size yöneltilen sorulara içten ve samimi cevaplar vereceğiniz için şimdiden teşekkür ederiz.

Yapılan araştırmayla ilgili herhangi bir sorunuz olursa tugbaozcelik365@gmail.com adresinden araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmaya gönüllölü bir şekilde katılmayı onaylıyor musunuz?

() Onaylıyorum

Aşağıdaki soruları size uygun şekilde cevaplayınız.

1. Cinsiyetiniz:

2. Yaşınız:

3. Üniversiteniz:

4. Fakölteniz:

5. Bölümünüz:

6. Sınıf Düzeyiniz:

7. Genel ağırlıklı not ortalamanızı işaretleyiniz.

() 2.00 ve altı

() 2.00 - 2.50

() 2.50- 3.00

() 3.00- 3.50

() 3.50-4.00

8. Kardeş sayınız:

Ek 1 (Devam): Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçekler

9. Anne babanızın size karşı tutumu nasıldır?

- ☐ Otoriter Tutum
- ☐ Mükemmeliyetçi Tutum
- ☐ Aşırı Hoşgörülü Tutum
- ☐ İlgisiz ve Kayıtsız Tutum
- ☐ Tutarsız Tutum
- ☐ Demokratik Tutum

10. Kendinizi hangi gelir düzeyinde tanımlarsınız?

- ☐ Alt
- ☐ Orta
- ☐ Üst

11. Yakın arkadaşınız veya arkadaş grubunuz var mı?

- ☐ Var
- ☐ Yok

12. Size uyan kişilik tipini işaretleyiniz.

- ☐ Mükemmeliyetçi
- ☐ Yardımsever
- ☐ Araştırmacı
- ☐ Lider ve Güçlü
- ☐ Uyumlu
- ☐ İçe dönük (çekingen)
- ☐ Dışa dönük (sosyal)

13. Oynadığınız dijital oyunun türünü işaretleyiniz.

- ☐ Aksiyon

Ek 1 (Devam): Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçekler

☐ Macera

☐ Strateji

☐ Simölasyon

☐ Çevrim içi Rol Yapma

☐ Bulmaca, Zekâ

14. Dijital oyunlara gün içerisinde ne kadar zaman ayırıyorsunuz?

☐ 0-6 saat

☐ 6-12 saat

☐ 12-18 saat

☐ 18-24 saat

15. Daha çok hangi duygu durumunuzda dijital oyunları oynamayı tercih ediyorsunuz?

☐ Mutlu

☐ Üzgün

☐ Öfkeli

☐ Stresli

Ek 1 (Devam): Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçekler

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Dijital oyun oynamak için derslerimi aksattığım zamanlar olur.					
Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim için çok önemlidir).					
Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir.					
Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir.					
Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz.					
Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.					
Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.					
Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.					
Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem.					
Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim.					
Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur.					
İstediğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim.					
Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçar.					
Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissederim.					
Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim.					
Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakınırım.					
Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur.					
Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır.					
Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim.					
Dijital oyun oynarken acıktığımı farkına varmam.					
Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur.					

Ek 1 (Devam): Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçekler

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Duygularla Baş Etme: Son Bir hafta İçerisinde	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse Her Zaman
1)Hissettiklerime bilinçlin olarak dikkat edebildim.	0	1	2	3	4
2)Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.	0	1	2	3	4
3)Duygusal tepkilerimi anladım.	0	1	2	3	4
4)Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	0	1	2	3	4
5)Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	0	1	2	3	4
6)Hislerimi adlandırabildim.	0	1	2	3	4
7)Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	0	1	2	3	4
8)Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.	0	1	2	3	4
9)Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.	0	1	2	3	4
10)Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.	0	1		3	4
11)Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.	0	1	2	3	4
12)Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.	0	1	2	3	4
13)Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.	0	1	2	3	4
14)Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.	0	1	2	3	4
15)Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.	0	1	2	3	4
16)Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.	0	1	2	3	4
17)Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.	0	1	2	3	4
18)Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden eminim.	0	1	2	3	4
19)Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
20)Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.	0	1	2	3	4
21)Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.	0	1	2	3	4
22)Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.	0	1	2	3	4
23)Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
24)Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.	0	1	2	3	4
25)Hangi duyguları yaşadığım konusundan nettim.	0	1	2	3	4
26)Olumsuz hislerimi tolere edebildim.	0	1	2	3	4
27)Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.	0	1	2	3	4

Ek 2: Etik Kurul Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.01.2024-242279

T.C.	
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI	
TOPLANTI SAYISI:01	KARAR TARİHİ: 17.01.2024
KARAR 2024/17	
Üniversitemiz Eğitim Fakültesi öğretim elemanı Doç. Dr. Mehmet Enes SAĞAR tarafından yürütülen (Diğer Araştırmacılar: Tuğba ÖZÇELİK), "Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Dijital Oyun Bağımlılığı ile Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında kullanılacak veri toplama araçlarının, etik açıdan sakıncalı olmadığına, katılanların oy birliği ile karar verildi.	
ASLI GİBİDİR	
Prof. Dr. Mustafa GÜLER	
Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Başkanı	

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak Doğrulaması: <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5381&eD=BSVL36DKLE&eS=242279> adresinden yapılabilir.

Ek 3: Ölçek İzinleri



Ek 4: Ölçümlerin Normal Dağılıma Uyup Uymadığını Belirten Kolmogorov Smirnov Testi

Cinsiyet		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Duygu düzenleme becerisi	Kadın	.164	258	.000
	Erkek	.114	55	.074
Dijital oyun bağımlılık düzeyi	Kadın	.076	258	.001
	Erkek	.084	55	.200

Sınıf		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Duygu düzenleme becerisi	1	.167	65	.000
	2	.176	71	.000
	3	.140	73	.001
	4	.156	104	.000
Dijital oyun bağımlılık düzeyi	1	.105	65	.073
	2	.091	71	.200
	3	.090	73	.200
	4	.062	104	.200

Genel ağırlıklı not durumu		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Duygu düzenleme becerisi	2.00 ve altı	.260	2	
	2.00 - 2.50	.188	34	.004
	2.50 - 3.00	.140	105	.000
	3.00 - 3.50	.151	154	.000
	3.50- 4.00	.317	18	.000
Dijital oyun bağımlılık düzeyi	2.00 ve altı	.260	2	
	2.00- 2.50	.150	34	.050
	2.50 - 3.00	.087	105	.050
	3.00 - 3.50	.054	154	.200
	3.50 - 4.00	.174	18	.157

Ek 4 (Devam): Ölçümlerin Normal Dağılıma Uyup Uymadığını Belirten Kolmogorov Smirnov Testi

Anne baba tutumu		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Duygu düzenleme becerisi	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.125	60	.021
	Demokratik Tutum	.180	84	.000
	İlgisiz ve Kayıtsız Tutum	.287	9	.031
	Mükemmeliyetçi Tutum	.151	33	.054
	Otoriter Tutum	.134	103	.000
	Tutarsız Tutum	.219	24	.004
Dijital oyun bağımlılık düzeyi	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.094	60	.200
	Demokratik Tutum	.083	84	.200
	İlgisiz ve Kayıtsız Tutum	.274	9	.049
	Mükemmeliyetçi Tutum	.130	33	.174
	Otoriter Tutum	.078	103	.129
	Tutarsız Tutum	.153	24	.153

Gelir düzeyi		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Duygu düzenleme becerisi	Alt	.226	27	.001
	Orta	.148	281	.000
	Üst	.311	5	.128
Dijital oyun bağımlılık düzeyi	Alt	.159	27	.076
	Orta	.060	281	.015
	Üst	.305	5	.144

Kişilik tipi		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Duygu düzenleme becerisi	Araştırmacı	.304	11	.005
	Dışa dönük	.220	20	.013
	İçe dönük (çekingen)	.248	36	.000
	Lider ve Güçlü	.196	36	.001
	Mükemmeliyetçi	.120	27	.200
	Uyumlu	.144	126	.000
	Yardımsever	.159	57	.001
Dijital oyun bağımlılık düzeyi	Araştırmacı	.234	11	.093
	Dışa dönük	.133	20	.200
	İçe dönük (çekingen)	.116	36	.200
	Lider ve Güçlü	.104	36	.200
	Mükemmeliyetçi	.167	27	.050
	Uyumlu	.072	126	.183
	Yardımsever	.068	57	.200

Ek 4 (Devam): Ölçümlerin Normal Dağılıma Uyup Uymadığını Belirten Kolmogorov Smirnov Testi

En çok oynanan dijital oyun türü		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Duygu düzenleme becerisi	Aksiyon	.114	100	.003
	Bulmaca-Zekâ	.224	77	.000
	Çevrim içi rol yapma	.193	15	.137
	Macera	.118	47	.098
	Simülasyon	.165	31	.032
	Strateji	.192	42	.000
Dijital oyun bağımlılık düzeyi	Aksiyon	.121	100	.001
	Bulmaca-Zekâ	.059	77	.200
	Çevrim içi rol yapma	.129	15	.200
	Macera	.099	47	.200
	Simülasyon	.099	31	.200
	Strateji	.091	42	.200

Tests of Normality				
Dijital oyunlara gün içerisinde ayrılan zaman (Saat)		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Duygu düzenleme becerisi	0-6	.148	300	.000
	6-12	.236	13	.047
Dijital oyun bağımlılık düzeyi	0-6	.062	300	.008
	6-12	.186	13	.200