

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



LİSEDE OKUYAN ÖĞRENCİLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI,
ALEKSİTİMİ KARAKTER ÖZELLİĞİ VE GÖZLERDEN ZİHİN OKUMA
BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selda SUAK

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

EYLÜL, 2019

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



LİSEDE OKUYAN ÖĞRENCİLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI,
ALEKSİTİMİ KARAKTER ÖZELLİĞİ VE GÖZLERDEN ZİHİN OKUMA
BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selda SUAK
(Y1512.270014)

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mesut YAVUZ

EYLÜL, 2019

ONAY FORMU

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1512.270014 numaralı öğrencisi Selda KIR'ın "LİSEDE OKUYAN ÖĞRENCİLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, ALEKSİTİMİ KARAKTER ÖZELLİĞİ VE GÖZLERDEN ZİHİN OKUMA BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 13.06.2019 tarih ve 2019/13 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Tezli Yüksek Lisans tezi 23.09.2019 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
	ASIL ÜYELER			
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi	Mesut YAVUZ	İstanbul Aydın Üniversitesi	
1. Üye	Doç. Dr.	Sinem GÖNENLİ TOKER	İstanbul Aydın Üniversitesi	
2. Üye	Doç. Dr.	Muhammed Tayyib KADAK	İstanbul Üniversitesi	

ONAY

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Enstitü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Lisede Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Aleksitimi Karakter Özelliği ve Gözlerden Zihin Okuma Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (...../...../2019)

Selda SUAK

ÖNSÖZ

Yapmış olduğum bu çalışmada öncelikle gösterdiği akademik ve klinik alandaki bilgisi aynı zamanda sabrıyla desteğini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Mesut YAVUZ hocama, devam eden tez sürecimde anne babalığını ve desteğini esirgemeyen Saliha ve Ahmet OYUKTAŞ'a, kardeşim, can yoldaşım Derya KIR'a, kıymetli hocam Celil KARABİNA'ya ve Ali Ertan TENDERİS hocama, Necip Fazıl Kısakürek Anadolu Lisesi Müdürü Orhan VERGİLİ hocama, eşim Aşkın SUAK'a ve son olarak da İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı'ndaki kıymetli hocalarıma desteklerinden ve anlayışlarından ötürü sonsuz teşekkürlerimi sunmaktan mutluluk duyarım.

Eylül 2019

Selda SUAK

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR.....	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem	3
1.2 Alt Problemler.....	3
1.3 Araştırmanın Amacı	3
1.4 Araştırmanın Önemi.....	3
1.5 Sayıtlılar	3
1.6 Sınırlılıklar	4
1.7 Tanımlar	4
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1 Bağımlılık.....	6
2.2 Teknoloji Bağımlılığı	6
2.3 Dijital Oyun ve Tanımı	7
2.4 Dijital Oyunun Özellikleri.....	10
2.5 Dijital Oyunun Yararları	11
2.6 Dijital Oyunun Gelişim Alanlarına Olumsuz Etkileri.....	12
2.6.1 Bilişsel gelişim alanına etkisi.....	12
2.6.2 Fiziksel gelişim alanına etkisi	13
2.6.3 Psikolojik ve sosyal gelişim alanına etkisi.....	13
2.7 Dijital Oyun Bağımlılığı	15
2.8 Çocuk ve Ergenlerde Oyun Bağımlılığı Gelişiminde Etmenler.....	16
2.8.1 Ailesel	16
2.8.2 Çevresel.....	16
2.8.3 Bireysel	17
2.9 Oyun Bağımlısı Çocukların Karşılaşacağı Riskler	17
2.10 Dijital Oyun Bağımlılığına Karşı Önlemler.....	17
2.10.1 Aile.....	17
2.10.2 Eğitimciler.....	18
2.11 Dijital Oyun Bağımlılığında Tedavi Yöntemleri	18
2.12 İnternette Oyun Oynama Bozukluğu	19
2.13 Aleksitimi Kavramının Gelişimi ve Özellikleri	19
2.14 Zihin Kuramı.....	20
2.14.1 Zihin kuramı gelişimi.....	21
2.15 Gözlerden Zihin Okuma Becerisi.....	21

3. YÖNTEM.....	22
3.1 Araştırmanın Modeli	22
3.2 Örneklem.....	22
3.3 Veri Toplama Araçları	22
3.3.1 Kişisel bilgi formu.....	22
3.3.2 20 soruluk Toronto aleksitimi ölçeği	23
3.3.3 Gözlerden zihin okuma testi- çocuk formu.....	23
3.3.4 Dijital oyun bağımlılığı ölçeği çocuk formu.....	24
3.4 Verilerin Toplanması	24
3.5 Verileri Analiz Etme Metodu.....	25
3.6 Araştırmanın Etik Yönleri.....	25
3.7 Araştırmada Kısıtlılıklar.....	25
4. BULGULAR.....	27
4.1 Kişisel Bilgiler	27
4.2 İlişki Analizleri.....	31
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	33
5.1 Öneriler	35
KAYNAKLAR.....	37
EKLER.....	44
ÖZGEÇMİŞ.....	55

KISALTMALAR

APA	: American Psychiatric Association
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi.
BTK	: Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu
ÇİDOBÖ	: Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği
ÇİDOBÖ-F1	: Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Faktör 1
ÇİDOBÖ-F2	: Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Faktör 2
ÇİDOBÖ-F3	: Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Faktör 3
ÇİDOBÖ-F4	: Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Faktör 4
DDK	: Devlet Denetleme Kurumu
DOB	: Dijital Oyun Bağımlılığı
DSM	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)
GZOT-ÇF	: Gözlerden Zihin Okuma Testi Çocuk Formu
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
MMPI	: The Minnesota Multiphasic Personality Inventory
RAM	: Rehberlik Araştırma Merkezi
RTÜK	: Radyo ve Televizyon Üst Kurulu
TAÇ-F2	: Toronto Aleksitimi Ölçeği, Duyguları Söze Dökmede Güçlük
TAÖ-20	: 20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği
TAÖ-F1	: Toronto Aleksitimi Ölçeği, Duyguları Tanımada Güçlük
TAÖ-F3	: Toronto Aleksitimi Ölçeği, Dışa Dönük Düşünme
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
WCP	: Woodside Capital Partners
YÖK	: Yüksek Öğretim Kurumu
ZK	: Zihin Kuramı

ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1: Cinsiyet Dağılımı.....	27
Çizelge 4.2: Cinsiyet ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişki.....	27
Çizelge 4.3: Okul Türü	27
Çizelge 4.4: Anne Baba Birliktelik Durumu	28
Çizelge 4.5: Anne Eğitim Durumu	28
Çizelge 4.6: Baba Eğitim Durumu.....	28
Çizelge 4.7: Kardeş Sayısı	29
Çizelge 4.8: Katılımcıların Aile Ortalama Aylık Geliri	29
Çizelge 4.9: Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Bağımsız Gruplar T-Testi ile Analizi.	30
Çizelge 4.10: Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi	31
Çizelge 4.11: GZOT-ÇF, TAÖ-20 Alt Faktörleri, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, ÇİDOBÖ Toplam Puanlarına Yordayıcı Etkisine Dair Çok Değişkenli Regresyon Analizi Sonuçları.....	32

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1: Bölge ve platforma göre oyuncu sayısı (milyon) 15

LİSEDE OKUYAN ÖĞRENCİLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, ALEKSİTİMİ KARAKTER ÖZELLİĞİ VE GÖZLERDEN ZİHİN OKUMA BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Amaç: Bu araştırma lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi kişilik özellikleri ve gözlerde zihin okuma becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır.

Yöntem: Örneklem Ordu ili Fatsa ilçesinde iki ayrı orta öğretim kurumlarında okuyan 13-17 yaş aralığında 646 (yüzde 55 kız, s=346) öğrenciden oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu, çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği (ÇİDOBÖ), gözlerden zihin okuma testi çocuk formu (GZOT-ÇF) ve 20 soruluk Toronto aleksitimi ölçeği (TAÖ-20) kullanılmıştır. Cinsiyetler arası ölçek puan karşılaştırmaları bağımsız örneklem t testi ile yapılmıştır. Ölçekler arası korelasyonlar Pearson momentler çarpımı korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Aleksitimi kişilik özelliği ve gözlerden zihin okuma becerisinin dijital oyun bağımlılığı seviyesini yordama gücü çok değişkenli doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Kız katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanları erkeklere oranla anlamlı ölçüde yüksektir. ÇİDOBÖ puanları ile TAÖ-20 arasında pozitif, GZOT-ÇF puanları arasında negatif yönde zayıf korelasyonlar saptanmıştır. Toronto aleksitimi ölçeği faktör 1 ve faktör 3 puanları, GZOT-ÇF puanları ile cinsiyetin dijital oyun bağımlılığını anlamlı ölçüde öngördüğü bulunmuştur.

Sonuç: Duyarlı bireylere yönelik gözlerden zihin okuma becerisini arttırmaya yönelik ve aleksitimi kişilik özelliklerinin iyileştirilmesini amaçlayan terapötik müdahaleler ergen yaş grubunda dijital oyun bağımlılığı gelişim riskini azaltabilir.

Anahtar Kelimeler: *Aleksitimi, Gözlerden Zihin Okuma, Dijital Oyun Bağımlılığı.*

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION, ALEXITHYMIA CHARACTER TRAIT AND ABILITIES OF READING MIND IN THE EYES IN HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to investigate the relationship between digital game addiction, alexithymia personality traits and abilities of reading the mind in the eyes in high school students.

Method: The sample of this study is consisted of 646 students aged 13-17, (%55 female, n = 346), studying in two different high schools in Fatsa, Ordu. Personal Information Form, Digital Game Addiction Scale for Children (DGASFC), Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and Reading the Mind inA the Eyes Test child version (RMET-C) were applied to participants. Independent Samples T Test was conducted to compare scale scores for males and females. Correlations between the scales were evaluated by The Pearson Product Moment Correlation test. Alexithymia personality trait and abilities of reading the mind in the eyes to predict the level of digital game dependence were evaluated by multivariate linear regression analysis.

Results: DGASFC scores of female participants were found to be significantly higher than those of males. There was a weak positive correlation between DGASFC scores and TAS-20 and negative correlation between DGASFC scores and RMET-C scores. TAS-20 factor 1 and factor 3 scores, RMET-C scores and gender were found to predict the status of digital game addiction, significantly.

Conclusion: The results from this study support that therapeutic interventions which aim improving the ability of reading the mind in the eyes and alexithymia personality traits in vulnerable individuals may reduce the risk of developing digital game addiction in adolescents.

Keywords: *Digital Game Addiction, Alexithymia, Reading the Mind in the Eye.*

1. GİRİŞ

Dijital oyun bağımlılığı (DOB) genellikle diğer oyuncularla oyun oynamak için internetin sürekli ve tekrarlayan kullanımını olarak tanımlanmaktadır (Lam, 2014). Giderek halk sağlığı problemi haline gelen ve davranışsal bir bağımlılık olan dijital oyun bağımlılığı, 2013 yılında DSM-5'e dahil edilmiştir (Wartberg vd., 2019). DOB, özellikle hızlı bir beyin gelişiminin ve davranışsal olgunlaşmanın kritik bir döneminde olan, çeşitli bağımlılık davranışlarına karşı savunmasız kalan ergenler arasında dünya çapında oldukça yaygındır (Casey vd., 2008). Bazı çalışmalarda, ergenler arasında DOB prevalansı %8'i aşmaktadır (King ve Deifabbro, 2014). Uykusuzluk, düşük akademik başarı, yüksek sosyal kaygı, yüksek depresyon seviyeleri, aile ilişkilerinde ve sosyal işlevsellikte bozulma hatta intihar davranışları gibi klinik olarak önemli bozulmalara yol açan DOB'nin önlenmesi ve erken müdahalenin teşvik edilmesi için ilk adım, DOB'lu ergenlerin davranış özelliklerini tanımlayarak etiyojisini anlamaktır (Tian vd., 2018; Hawi vd., 2018).

Ancak psikopatolojik sorunların DOB'un nedeni veya sonuçları olup olmadığı henüz açık değildir ve etiyojisi üzerine yeterli çalışma yapılmamıştır (King ve Deifabbro, 2014). İlk kesitsel çalışmalardaki sonuçlar, bu yeni DSM-5 tanı kategorisi ile bozulmuş ergen ruh sağlığı (anksiyete, depresyon ve hiperaktivite gibi) arasındaki ilişkileri göstermektedir (Tian vd., 2018). Çalışmalarda, internette daha fazla zaman geçiren öğrencilerin psikiyatrik belirtiler gösterme olasılığının daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Örneğin, DOB'lu öğrencilerin uykusuzluk yaşama risklerinin yüksek olması nedeni ile psikiyatrik semptomlar geliştirme olasılıklarının yükseldiğini söylemek mümkündür (Evren vd., 2019).

Diğer yandan, kişinin psikolojik durumunun DOB'un gelişiminde anlamlı bir prognostik faktör ve en güçlü belirleyicilerden biri olduğu bildirilmiştir (Whang vd., 2003). DOB gelişimi için risk faktörü olarak kabul edilen psikolojik faktörlerden biri duygusal ve bilişsel işlevlerde bir rahatsızlığı temsil eden aleksitimidir. Aleksitimi, duygular için söz yokluğu anlamına gelmektedir (Krystal, 1979). Başlangıçta aleksitimi, duyguların sözel olarak ifade edilmesi engellendiğinde bedenin çeşitli

somatik yanıtlar geliştirdiği öne sürülerek psikosomatik hastalardaki belirtileri açıklamak için kullanılmıştır (Cooper ve Holmstrom, 1984). Ancak güncel çalışmalarda, aleksitiminin birçok farklı patolojik grupta ve hatta sağlıklı popülasyonda da karşılaşılan bir kişilik özelliği olabileceği ortaya konulmuştur. Aynı zamanda aleksitimik bireylerin başka bireylerin duygularını sezmekte ve değerlendirmekte zorlandıkları; bu durumun da empati işlevlerinde zorluğa ve işlevsel olmayan emosyonel cevapların varlığına neden olduğu ifade edilmiştir (Feldmanhall vd., 2013). Duyguları tanımlamak, ifade etmek ve iletmekte zorluk çeken aleksitimi tanılı bireylerin, duygularını daha iyi düzenlemek ve karşılanmayan sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için interneti bir sosyal etkileşim aracı olarak kullanabilecekleri varsayılmıştır. Öyle ki, aleksitimi ve DOB ciddiyeti arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Mahapatra ve Sharma, 2018).

Diğer yandan aleksitimi, ortak sinirsel bağıntıları ve işlevsel örtüşmeleri nedeniyle DOB için risk Faktörü olarak kabul edilen ve sosyal bilişsel yetenek olarak açıklanan zihin teorisi ile ilişkilidir (Demers ve Koven, 2015). Zihin kuramı (ZK), ergenlerde DOB etiyojisini açıklamakta kullanılan faktörlerden bir diğeridir. İnsanların sosyal dünyayı anlamalarına ve etkileşime girmelerine yardımcı olmak için kazanımları temel olan arzular, inançlar, bilgiler ve duygular gibi birbirine bağlı temel zihinsel ağı içeren çok yönlü bir yapıya sahiptir (Selçuk vd., 2018). ZK, sadece düşünmeyi düşünmekle kalmaz, aynı zamanda bireyin kendi düşüncelerinin diğer insanların düşünceleri ve inançlarından farklı olabileceğini anlama ve bu zihinsel durumlara yol açan faktörleri göz önüne alma becerisini ifade etmektedir.

Çocuklar sosyal etkileşimlerle daha fazla tecrübe kazandıkça ruh sağlıkları olumlu yönde gelişmektedir. Öyle ki oyun oynamak, numara yapmak, hikayeler ya da ebeveynler ve akranlar ile ilişkiler, çocukların diğer insanların düşüncelerinin kendilerinden nasıl farklı olabileceği konusunda daha güçlü bir fikir edinmelerini sağlamaktadır. Sosyal deneyimler aynı zamanda çocukların, düşünmenin eylemleri nasıl etkilediği hakkında daha fazla bilgi edinmelerine yardımcı olmaktadır (Lane vd., 2010). Kişinin hem kendisinin hem de çevresinin zihinsel durumları hakkında düşünme yeteneğini içeren ve önemli bir sosyal-bilişsel beceri olan ZK becerilerinde zorluk çeken ve bu nedenle bireysel ve sosyal ilişkilerde sorun yaşayan bireylerde, DOB gelişim riskinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Chen vd., 2017).

1.1 Problem

Araştırmadaki ana problem; Ergen yaş grubunda dijital oyun bağımlılığı gelişiminin, aleksitimi karakter özellikleri ve gözlerden zihin okuma becerileri ile ilişkisini incelemektir.

1.2 Alt Problemler

- Ergen yaş grubunda dijital oyun bağımlılığı gelişimi, aleksitimi karakter özelliği ile ilişkili midir?
- Ergen yaş grubunda dijital oyun bağımlılığı gelişimi, gözlerden zihin okuma becerisi ile ilişkili midir?
- Ergen yaş grubunda dijital oyun bağımlılığı gelişimi, cinsiyet ve yaş ile ilişkili midir?

1.3 Araştırmanın Amacı

Literatürde teknoloji ve internet bağımlılığının aleksitimi ve gözlerden zihin okuma becerisi ile ilişkisi incelenmiştir. Ancak dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve gözlerden zihin okuma becerisi ilişkisini birlikte inceleyen sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır. Bu durum, bu alandaki çalışmalardaki önemli bir eksikliğe işaret etmektedir. Yazındaki eksiklik göz önüne alınarak bu çalışmada, 13-17 yaş aralığındaki ergenlerde aleksitimi karakter özelliği, gözlerden zihin okuma ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.4 Araştırmanın Önemi

Literatürde DOB, aleksitimi ve ZK ilişkisini birlikte inceleyen sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır. Bu sebeple mevcut araştırma bu alanda literatür bilgilerine önemli ölçüde fayda sağlayabilecek, ruh sağlığı profesyonelleri ve araştırmacılar için önemli bir kaynak olabilecektir.

1.5 Sayıtlar

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin, veri toplama araçları olan Toronto Aleksitimi Ölçeği-20, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Göz Testi Çocuk Formu

ve Demografik Bilgi Formuna doğru ve tarafsız olarak cevap verdikleri varsayılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırma için istenen özellikleri doğru olarak ölçtüğü varsayılmıştır.

1.6 Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklem grubu, Ordu ili Fatsa ilçesinde bulunan Fen Lisesi ve Anadolu Lisesinde 9., 10., 11. ve 12. sınıfta okuyan 360'ı kız ve 286'sı erkek olmak üzere 646 öğrenci ile sınırlıdır. Kalan 254 katılımcıdan sağlıklı veri toplanamadığı için bu formlar araştırmaya dahil edilememiştir.

Araştırmanın örneklem grubu 2017-2018 Eğitim Öğretim Yılında öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

Araştırma sonuçları, Toronto Aleksitimi Ölçeği-20, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Göz Testi Çocuk Formu ve Demografik Bilgi Formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.7 Tanımlar

Aleksitimi: Aleksitimi, öznel duyguları tanımlama ve ifade etmede güçlük, sınırlı bir hayal gücü ve dış odaklı bir düşünce tarzı ile karakterize kişilik özelliğidir (Luminent vd., 2018). Duyguları tanıma, ayırt etme ve tanımlama yeteneğindeki eksiklikler; sosyal etkileşimler, iyilik hali ve dolayısıyla ruhsal sağlık için önemli olan becerilerde de eksikliğe neden olmaktadır. Bu kişilik özelliği yüksek olan bireyler birçok yaygın psikiyatrik bozukluğu geliştirme riski altındadır (Lennartsoon vd., 2017).

Gözlerden Zihin Okuma: Birincil duyguların (neşe, hüzn, öfke, korku, şaşkınlık, utanç) yanında karmaşık duyguları ve ayrıca düşünce süreçlerini (rahatsız, karamsar, işveli, tereddütlü gibi) tanıma ve ayırt edebilme yeteneğini ifade etmektedir. ZK becerilerinin etkinliğini gösteren özelliklerden biridir (Yıldırım vd., 2011).

Dijital Oyun Bağımlılığı: (1) İnternet oyunları üzerine aşırı kafa yorma, (2) oyun oynanmadığında yoksunluk belirtilerinin görülmesi, (3) istenilen heyecanı duymak için giderek artan süreyle oyun oynama gereksinimi, (4) birçok kez başarısızlıkla sonuçlanan oyun oynamayı denetim altına alma, azaltma ya da bırakma çabası, (5) internet oyunları dışında hobi ve eğlenceye ilginin azalması, (6) psikososyal

problemlerin olduğu bilinmesine rağmen, aşırı miktarda devam eden oyun oynama davranışı, (7) ne kadar oyun oynandığını gizlemek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme, (8) sorunlarından kaçmak ya da olumsuz duygu durumdan kurtulmak için oyun oynama ve (9) internet oyunlarına katılımdan dolayı önemli ilişki, iş, eğitim ya da kariyer fırsatlarının kaybı kriterleri ile DSM-5'te tanımlanmıştır (APA, 2013).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Bağımlılık

Bireyleri ruhsal, fiziksel ve sosyal yönden etkisi altına alan bağımlılığın üç kilit noktası vardır. İlki o şey için isteğin güçlü olması, ikincisi zamanın kontrolünü sağlayamama, üçüncüsü ise o şeye aşırı istekte bulunma halidir (Shaffer vd., 2000). Bir diğer tanıma göre ise bağımlılık, bireyin isteği ve tercihi doğrultusunda nesne ile tekrar eden ve sürekli olan ilişki olarak ifade edilmektedir. Günümüzde bağımlılığın sadece alkol ve madde bağımlılığından oluşmadığı ve çok farklı bağımlılık türlerinin ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlar; alışveriş, kumar, internet, yeme içme gibi destek gerektiren bağımlılık türlerindedir (DDK, 2014).

Eysencek'e (1997) göre ise bağımlılık, anormal ve zararlı sonuçlar doğuracak davranış çeşitlerine yatkınlık anlamına gelmektedir. Bu davranış çeşitleri, alkol, sigara ve madde kullanımı da olabilmektedir.

2.2 Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji; hayatımızda ulaşım, sağlık, eğitim, eğlence ve oyuna kadar birçok alanda bir kolaylık olduğu kadar olumsuz sonuçlara da neden olabilmektedir. Bunlardan biri, teknolojinin hızlı yaygınlaşmasıyla beraber yazılı kaynaklar (kitap, dergi, gazete) yerine; doğruluğundan emin olunamayan ve bilgiye kolayca ulaştırdığından araştırma yaparak öğrenmeyi olumsuz etkileyen teknolojik cihazlara yönelimdir (Akbulut vd., 2008).

Ülkemizde internet, bilgisayar, video oyunları vb. dijital araçların hızla gelişiyor olması, teknolojinin aile ve çocuklar üzerindeki etkilerine ait tartışmaları da beraberinde getirmiştir. Sosyologlar, psikologlar, eğitimciler, akademisyenler bu tartışmanın taraflarıdır. Taraflar arasında bir grup teknolojinin olumlu etkilerini savunurken, diğer grup olumsuz etkileri vurgulamaktadır (İşçibaşı, 2011). Örneğin, sanal oyunların çocuklar açısından yararlı olup olmadığıyla ilgili endişe söz konusudur ve bu noktadaki cevaplar karmaşıktır (Smith, 2004).

Lieberman ve diğerklerine göre (2009), çocuklar 3 yaşından itibaren dijital araçlarla tanışmakta ve zamanlarının çoğunu bu araçların başında harcamaktadırlar. Bunun sebebi teknolojinin hızla gelişmesi, kolay ulaşılabilir ve taşınabilir olmasıdır (Tsai vd., 2009). Öyle ki dijital teknolojideki hızlı ilerleyiş, kullanıcı sayısında da artışa neden olmuştur. Teknolojiyi en çok kullanan ve teknoloji bağımlılığının risk grubunu oluşturanların ergenler olduğu görülmüştür. Teknolojideki gelişme beraberinde ergenlerdeki merakı da arttırmıştır. Diğer yandan, teknolojinin hızla yayılabilir ve ulaşılmasının kolay olması ergenleri doyumsuz hale getirmektedir.

Teknoloji bağımlılığını davranışsal bağımlılıklar içinde görmek mümkündür. Davranışsal bağımlılıklar; kumar, yemeğe düşkünlük ve teknoloji bağımlılıkları olarak yer almaktadır. Teknoloji bağımlılıklarında tıpkı televizyon izlerken hareketsiz oluşumuz ve bilgisayarda oynarken hareketli oluşumuz gibi hareketli ve durağan eylemlere sahip bağımlılık çeşidine internet bağımlılığı da denilebilir (Griffiths, 1999; Dinç, 2014).

2.3 Dijital Oyun ve Tanımı

Dijital oyun kavramından bahsedildiğinde geleneksel ve dijital oyun arasındaki farklılıkları da dikkate almak gerekir. İki tür de tanım ve yapısı açısından aynıdırlar. Farklı kılan ise biçimleri ve içerikleridir (Hazar, 2018). Geleneksel ve dijital oyunların ortak noktaları eğitsel olmalarıdır. Geleneksel oyunlar ise yaratıcılığa, fizikselliğe ve iletişime dayanır. Yapılmış araştırmaların birçoğunda oyunun çocukları mutlu etmek, yaratıcılığını geliştirmek, gelişim ve olgunlaşmasına katkıda bulunmak gibi olumlu yönleri olduğu ifade edilir. Dijital oyunların da tür fark etmeksizin yaşamın içinden geniş bir alanı olduğu düşünüldüğünde işlevselliği ortaya çıkmış olur (Binark vd., 2009).

1980'lerin ortasında oyunlar, "dijital Oyunlar, video, elektronik bilgisayar oyunları" adı altında toplanmıştır (Binark vd., 2008). 2000'li yıllarla dijital oyunlar toplumsal yaşantımıza girmiş ve daha önemli hale gelerek popüleritesi artmıştır. 20 YY. başlarında bireylerin zamanlarında boşluğun oluşmasıyla bu zamanı değerlendirmek için çok sayıda alternatif çıkmış olup rekabet meydana gelmiştir. Boş zamanı değerlendirme adı altında yapılan sinema, tiyatro, konserlerle başlayan rekabet daha sonra yerini telefon, radyo, televizyon, internet gibi dijital cihazlara bırakarak bu dijital cihazların iş ve eğlence aracı olarak kullanılmasını sağlamıştır (Binark vd.,

2009). Çocuk ve ergenlerin ise bilgisayar kullanma amaçları internette dolaşmak ve oyun oynamak olduğu ifade edilmiştir. Birçok araştırmada internet ve oyun bağımlılığı kavramlarından daha çok bahsedilmiştir. Bireylerin internet üzerinden oynanan oyunlara ve çevrimiçi sohbetlere bağımlılıklarının daha fazla olduğu gözlenmiştir (Tahiroğlu vd., 2010).

Teknolojinin ilerleme kaydetmesiyle beraber “oyun” kavramı da şekillenmiştir. Oyunlar, ortam itibariyle değişikliğe uğramış ve gerçek kişilerden sanal kişilere dönüşmüştür (Horzum vd., 2008). Çünkü çevrimiçi oyunların sanal ortamlarda birçok kişi tarafından tercih edildiği ifade edilmiştir. Teknolojinin internet ile buluşması, çevrimiçi oyunlarda kimliğin gizli ve sınırsız oluşuyla beraber popüler bir eğlenme ve dinlenme aracı haline gelmiştir (Gökçe Arslan vd., 2014). Değişikliklerden biri de önceden düşük grafik çözünürlüğe sahip televizyona takılan konsollarla oyun oynanırken, konsolların yerine bilgisayar geçmiştir. Bilgisayarların ev ortamında yaygınlığı arttıkça, bilgisayar oyunlarının da ev ortamına daha çok girmeye başladığı gözlemlenmiştir (Kukul, 2013). Bu gelişmeyle beraber dijital oyunlar, internet kafelerde, oyun konsollarında, Android işletim sistemine sahip iletişim cihazlarında, tabletlerde, Playstation’larda ve yeni nesil TV’de oynanmaya başlandığı görülmüştür (Ögel, 2012). Özellikle ülkemizde genç nüfusun fazla olması çevrimiçi oyunlarda, akıllı telefon, tablet ve sosyal oyunlarda istek ve artışın olduğu gözlenmiştir (Ankara Kalkınma Ajansı Raporu, 2016).

Oyunlarda daha önce kullanılan doğal araç gereçler (toprak, ağaç, kemik) yerini dijital araç gereçlere bırakmıştır. Hareket kabiliyeti içeren oyunlar yerini hareket kabiliyeti içermeyen dijital oyunlara bırakmıştır (Hazar, 2018). Dijital oyunların farklı çeşitleri vardır. Bunlar; konsol, bilgisayar ve atari oyunlarıdır. Dijital oyun; şekil ve değişkenlik gösteren, oyun oynayanın da oyuna dahil olduğu, bireylerin birbirleriyle iletişim içinde bulunduğu ortamdır. Bu ortamlar içinde geleneksel veya eski olarak ayrılan, özellikleri ve kavramları saklayıp barındırabilmektedir (Yengin, 2012). Oyunların şekli, ismi ve oynama sürelerinde değişiklik olsa da eğlenmek için duyduğumuz ihtiyacı karşılar niteliktedirler. Bireyler çoğu zaman gerçek bir silah ya da farklı işlevlere sahip elektronik araçları da oyun aracı olarak kullanmıştır (Yılmaz ve Çağıltay, 2015).

Video oyunlarının farklı teknolojik araçlarla oynanan, yaygın olarak kullanılan oyun çeşitlerinden biri olduğu öne sürülmüştür (Dolu vd., 2010). Brandt (2008) ise video

oyunlarının, erkeklerde kadınlara oranla daha fazla dopamin artışına neden olduğunu ifade eder.

Yapılan eleştirilerde bu tarz oyunların çocukları fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden önemli ölçüde etkileyerek onları birer “oyun bağımlısı” yaptığı ifade edilmiştir. Saatlerce oynanan oyunların, çocukların temel ihtiyaçlarından çalmasıyla birlikte sosyal ilişkilerinde, birbirleriyle kurdukları iletişimde ve yapılması gereken ev ödevlerinde de aksamalara yol açtığı görülmüştür (Hazar, 2018). Doğu (2006), kişileri oyun oynamaya iten etiyolojilerin, oyun dünyasının onlara gerçek dünyada sahip olduklarından daha fazlasını sunduğunu ve oyunun gerçek yaşamdaki sorumluluklardan kurtulmanın bir yolu olduğunu düşündüklerini ifade etmiştir.

Yapılan araştırmaların çoğunda bilgisayar oyunu oynama etiyolojileri şu şekilde ifade edilir;

- Hayatın getirdiği stresten arınma, rahatlama ve zamanı değerlendirme,
- Rekabet, meydan okuma ve yapacak bir şey bulamama,
- Uzun süre odaklanılacak bir ortam,
- Hayali, olağanüstü güçler sağlama, farklılık, canlandırıcı etki,
- Eğlenmek, dinlenmek, bulunduğu durumdan uzak olma, gerçek hayattan kaçış olarak görülmektedir (Horzum vd., 2008).

Oyunlar hayatın gerçeklerinden arınmaya sebep olduğu gibi gerçeği üst seviyede sürdürmeye de neden olur. Her gün hızla gelişen, yoğun ve karmaşık hayatta bireyler eğlenmeye ve dinlenmeye, ihtiyaç duyar. Oyun ise hayatın gerçeklerinden arınmaya yardımcı olur. Arınmanın ardından iyi bir dönüş yapılabilirse oyunlar için faydalıdır demek mümkündür. Ama bu arınmanın ardından dönüş olumsuz oluyorsa bir problem olduğunu söylemenin daha doğru olduğu dile getirilmiştir (Ögel, 2012).

Kneer ve diğerleri (2014), yaptıkları çalışmada bireyleri problemleri oyun oynama eylemine sürükleyen önemli faktörlerin yaş ve cinsiyet olduğunu, kızların erkek ergenlere göre daha az etkilendiğini ifade eder. Ebeveynle olan olumsuz ilişkiyle sorunlu oyun oynama eylemi arasında olumlu bir ilişki olduğunu söyler. Çünkü erkek ergenlerin yetişkinlere göre sosyal ilişkilerini daha çok ihmal ederek oyun oynadığı görülmüştür. Diğer önemli faktörler ise özsaygının yetersiz oluşu, büyük oranda yalnızlık hissi ve utangaçlık, sorunlu oyun oynama ile olumlu yönde ilişkili olduğunu gösterir.

Young'a göre kontrolsüzce bilgisayar kullanan bireylerin bu kullanımlarının altında bir neden yattığı ve ilgisiz ebeveyn çocuklarının bilgisayar kullanımlarını güvensiz aile ortamından bir kaçış olarak görmekteyiz. Oyunlarda başarı elde edip üstünlük duygusuna sahip olmak mutlu eder ve beyin o anda serotonin salgılar. Böylece mutlu olmayı öğrenmiş olurlar ve farklı mutluluklar istemezler. Çocukların ve gençlerin yaşadığı bu doyum onları tatmin etmez. Okula gitmek yerine internet kafelerde günlerce, gece yarısına kadar kalabilirler. Tüm bunlar, çocukların ve gençlerin arkadaşlık ilişkilerini bozar, sosyal aktivitelerinde düşüşler görülür. Bilgisayar başında geçirilen sürenin fazlalığından dolayı işe geç kalmalar ortaya çıkar, okuldaki başarı düşer. Bilgisayar başında geçirilen süreyle ilgili birçok kez yalana başvurulur. Bu gibi durumlara sebebiyet vermemek için çocuklara ve gençlere dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Kelleci, 2008).

“Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı” nda ise dijital oyunların içerik, yaşa uygunluk, oynanan süre gibi özelliklerinin göz önünde bulundurulması gerektiği ifade edilmiştir. Bu koşullar sağlandığında yetişkin gözetiminde oynandığı sürece çocuğun yararına olduğu dile getirilmiştir (Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı Raporu, 2018:17).

Literatürde “Dijital” kavramıyla başlayan yeni kelimeler dikkatleri çekmiştir. Kavramlardan önemli olanlar “Dijital Göçmen” ve “Dijital Yerli” gibi kavramlardır (Hazar, 2018). Prensky (2001), günümüzde videolar, video kameraları, cep telefonları bilgisayarlar sürekli bir gelişme kaydetmiş olup bu teknoloji içinde yetişen ve bu teknolojiyi anadili gibi bilen nesilleri “Dijital Yerliler” diye tanımlamaktadır. Tarihsel süreç içinde var olan bu teknolojiyle daha sonra tanışan ve uyum sağlamaya çalışan bireylere ise “Dijital Göçmenler” denilir.

2.4 Dijital Oyunun Özellikleri

Prensky, dijital oyunun özelliklerinin on iki maddeden oluştuğunu ifade etmiştir. Bu maddeler şu şekildedir;

- Oyunların zevkli ve eğlenceli olduğunu,
- Oyunların merak uyandırıcı, akıcı ve tutku dolu olup bağlanmaya sebep olduğunu,

- Kuralları içinde barındıran ve kuralların oyunun temel yapısını oluşturduğunu,
- Oyunun bireylerin motivasyonunu sağladığını,
- Bireylerin oyunlarda aktif rol alarak etkileşim içinde olduklarını,
- Oyuncuların, oyunda elde ettikleri başarıya göre zorluk derecesinde artış sağlandığını, bu şekilde devam ediyor olmasının oyuncularını oyuna daha çok bağladığını,
- Oyunlardaki geri bildirimler sayesinde oyuncuların oyunun sonucuna ulaştıklarını,
- Oyunlarda oyuncuların başarı elde ettiklerinde haz duyup egolarının tatmin olduğunu,
- Oyunlardaki rekabet, meydan okuma ve yarışın oyuncularda heyecan duygusunu üst seviyeye çıkardığını,
- Oyunda problemleri çözme yolunda ilerlerken bunun onların yaratıcılıklarına katkı sağladığını,
- Oyunda sosyalleşme ve birtakım gruplar oluştuğunu,
- Oyuncular, oynadıkları oyunun hikâyesinde kendilerini bulup o hikâyenin bir parçası olduklarını ifade etmiştir.

Prensky'e göre oyunda on iki özelliğten altı tanesinin temelde bulunması gerekir.

Bunlar;

- Kurallar
- Hikâye
- Çatışma, Meydan Okuma, Rekabet
- Etkileşim,
- Çıktı ve Geribildirim
- Hedef ve Amaçlar

2.5 Dijital Oyunun Yararları

Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı'na göre oyun bağımlılığının yararları şu şekilde ifade edilmiştir;

- Oyunların etkileşimli olması sosyalleşmeye katkıda bulunur.
- Sosyal beceriler oyun sayesinde desteklenmektedir.

- Sosyalleşmeye katkı sağlayan oyunlar bireylerin agresif, duygu, düşünce ve tutumlarını en aza indirerek paylaşma, yardımlaşma gibi olumlu davranışların gelişimini arttırır.
- Oyunlar çocukların farklı dilleri öğrenmesine, olaylarla ilgili neden sonuç ilişkisi kurabilmesine, problem çözme becerisine, strateji geliştirip oluşturmasını sağlamaya, keşfederek öğrenmesine katkıda bulunur.
- Öğrenme güçlüğü ile karşı karşıya olan çocuklara eğitsel içerikli dijital oyunların katkısı olmaktadır.
- Oyunlar çocuğun özgüveninin gelişimine destek olurken aynı zamanda kendini ifade eden ve sorumluluk sahibi bireyler olmasına katkı sağlar.
- Anında düşünüp karar verme becerisini destekler.
- Bilgi paylaşımını ve yeni bilgi edinilmesine katkıda bulunur.
- Cinsel yolla bulaşan hastalık ve istemsiz ergen hamileliği riski, dijital oyunlarda geçirilen sürenin fazla olmasıyla en az seviyeye düşürülür (Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı Raporu, 2018).

2.6 Dijital Oyunun Gelişim Alanlarına Olumsuz Etkileri

Yapılan araştırmalarda dijital oyunların öğrenmeye katkısı olduğu; psikomotor, zihinsel, duygusal, sosyal alana olan etkileri; zekâ gelişimine destek olan motivasyonu sağlayan eğlenme aracı olarak yararlarından bahsedilirken bir diğer taraftan da zararlarından bahsedilir (Şahin ve Tuğrul, 2012).

2.6.1 Bilişsel gelişim alanına etkisi

Geçmişte bilgisayar oyununun, el-göz koordinasyon gelişimine ve görsel uzamsal dikkati geliştirdiğine yararı olduğu yönünde kanı oluşmuştur. Ancak daha sonra yapılan araştırmalarda bilgisayar oyunu oynayan çocukların beyin gelişimi üzerinde olumsuz etkileri ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda çocuklarda davranış değişikliğiyle beraber bağımlılığa da sebep olmaktadır. Bu çalışmalar doğrultusunda video oyunları çocukların beyin gelişimini olumsuz etkileyip saldırgan davranışlar geliştirmesine ve sahip olduğu kültürel çevresinin kirliliğine sebep olduğu ifade edilir (Öztütüncü Doğan, 2006).

Akademik başarının düşme sebebi bilgisayarda oynanan oyunlar, çevrimiçi sohbetler ve internet bağımlılığıdır. Aşırı bilgisayar kullanımının kişilerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu semptomlarına yol açtığı gözlenmiştir (Karayağız ve Bolışık, 2009).

2.6.2 Fiziksel gelişim alanına etkisi

Hareket etme ihtiyacı doğuştan insanlarda var olan bir özelliktir (Zorba, 2000). Çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere dahil olanlarda daha sonra olumlu dönüşler olmaktadır (Çelik ve Şahin, 2013).

Cengiz ve İnce (2013), okul çağında olan çocukların fiziksel aktivitelerini sosyal, çevresel etmenler, yaşam koşulları ve teknolojinin olumsuz etkilediğini gözlemlemiştir. Kudaş ve Arkadaşları (2005) ise sedanter yaşam tarzının artışıyla beraber çocukların televizyona karşı taleplerinin arttığını gözlemlemiştir. Sürekli olarak bilgisayar başında zaman geçirmek ve oyun oynamanın çocukların spora daha az vakit harcamalarına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Çünkü enerji kaybolmuş olur. Bilgisayar karşısında yemek yeme ise enerjiyi arttıran bir davranıştır. Bu gibi durumların obezitenin var olmasına neden olduğunu belirtmişlerdir (Karayağız vd., 2009).

Griffiths ve Meredith'e (2009) göre bilimsel araştırmalarda oyun bağımlılığının fizyolojik etkileri görülür. Bunların; sağlıksız beslenme, kişisel öz bakımının yapılmaması, uyku sorunları, eklem ağrıları, göz kuruluğu gibi etkilerin olduğu ifade edilmiştir.

2.6.3 Psikolojik ve sosyal gelişim alanına etkisi

Teknoloji ve teknolojinin bir alanı olan dijital oyunlar da çocuklar tarafından takip edilmektedir. Oyunların elbette çocuklar üzerinde yararlı ve zararlı etkileri vardır. Şiddet içerikli oyunlar oynayan çocukların gerçek hayatta da şiddet eğilimleri gösterdiği gözlenmiştir. Bu tarz oyunlarla toplumda şiddet eğiliminde artış olduğu ve şiddetin normalleştirildiği görülmüştür. Küçük yaşlarda bağımlılık, ilk önce bilgisayar bağımlılığı ile başlar ardından dijital oyun oynama davranışı olarak karşımıza çıkarak çocukta rahatlama ve zevk alma ediniimi olarak bilinir (Aydoğdu Karaarslan, 2015).

Şiddet barındıran oyunların daha sonra çocukların şiddete duyarsız kalmalarına neden olduğu ifade edilmiştir (Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay Raporu, 2018). Gentile ve Anderson (2006) ise dijital oyunların çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinden bahsedilen bilimsel araştırmalar olduğunu, ayrıca şiddet içerikli oyunların çocuklara saldırganlık düşüncesi, saldırgan eylemleri ve saldırganlık hissiyatı ile beraber sosyal eylemlerde giderek azalma gibi sosyal ve psikolojik etkileri olabildiğinden bahsetmektedirler.

Sakin (2007), dijital oyunlarda yapılan kötü davranışla puanların yükseldiği ve seviye atlandığı, yapılanın cezasız kaldığı, gerçek yaşamda bu yapılanların bir karşılığı olduğu ama oyunlarda bunların tek bir tuşla çözüyor olması suçun özgürleştirildiği bir dünya olduğunu dile getirmiştir. Zamanının birçoğunu oyun oynamaya adanmış çocukların gerçekle sanal arasındaki farkı ayırt edememesi gerçek hayatlarına olumsuz olarak yansır.

Çocukların okul-aile-arkadaş bileşeni içinde iletişim halinde olması gerekirken çocuklar vakitlerini daha çok bilgisayar ve internet ortamında harcamaktadır. Bu da çocukların psikososyal gelişimini olumsuz etkilemektedir. Çocuk okul, aile ve arkadaş bileşenini bırakıp teknoloji arkadaşlığıyla yoluna devam eder. Bu da çocuğun ilişki kurma ve ilişkiye devam ettirme becerisine olumsuz etki etmektedir (Karayağız vd., 2009).

Griffiths ve Meredith'e (2009) göre yapılmış bilimsel araştırmalarda dijital oyunun bağımlılığının kişiler üzerinde birçok psikolojik etkisi olduğu görülmüştür. Bireylerin oyun oynarken kendilerini mutlu ve enerjik, oyun oynayamama durumlarında depresif ve yalnız hissettikleri, ayrıca yakın olduğu çevresine yalan söyleme eyleminde bulunarak okul, iş hayatında birtakım problemlere yol açtıkları görülmüştür.

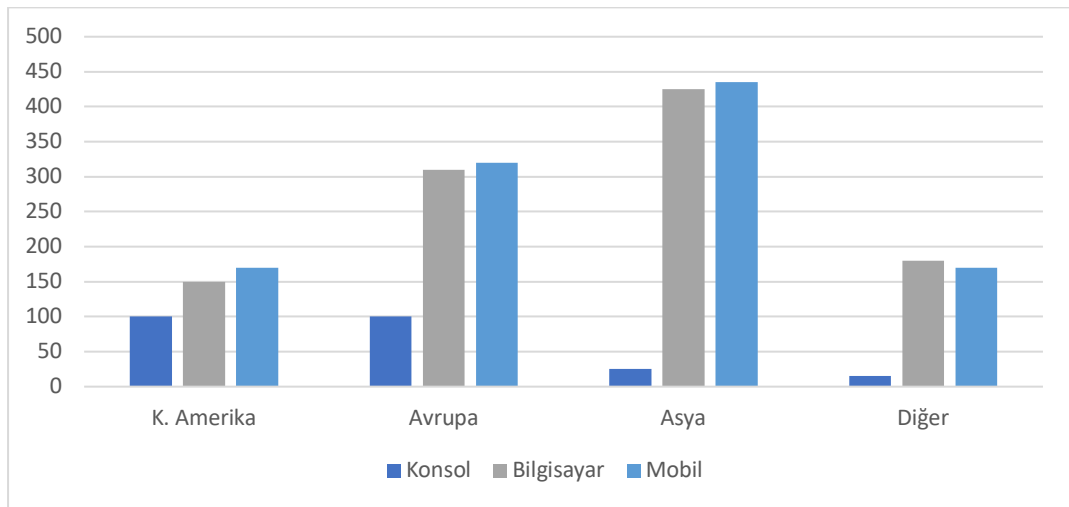
Türkiye'de 2008 yılında yapılmış bir çalışmada 3975 ergenin katılımıyla %35,5'inin sürekli olarak şiddet içerikli oyunlar oynadığı gözlemlenmiştir (Tahiroğlu vd., 2010). Gentile ve Anderson (2003), yapmış olduğu araştırmalarda katılımcılara şiddet içerikli ve şiddet içerikli olmayan oyunları 10 dakika boyunca oynamaları söylenmiş ve daha sonra saldırganlıkları ölçülmüştür. Sonuç olarak saldırgan davranış sergileyenlerin şiddet içerikli videoyu izleyenler olduğu belirlenmiştir. Dijital oyunlarının saldırganlık davranışına eğilim gösterdiğini iddia eden çalışmalarının

yanında böyle bir etkisi olmadığını da bildiren çalışmalar vardır (Ferguson, 2015; Ferguson ve Kilburn, 2009).

2.7 Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital dünyada ve dijital oyunlarda dikkatimizi çeken en önemli kavram ise “bağımlılık” kavramıdır. En kritik dönemleri ise gelişim dönemleri olan çocukluk ve ergenlik dönemleridir (Hazar, 2018). Yapması gerekenleri yapmayan, hayati görev ve sorumluluklarını yerine getirmeyen, sosyal hayatında olumsuzluklar yaşayan ve saatlerce oyun oynama eylemlerinde bulunan bireyler “oyun bağımlısı” olarak nitelendirilir. Şu ayrımı da yapmak gerek, çok uzun bir oyun oynama süresi olması bağımlılık oluşturduğu anlamına gelmez. Örnek vermek gerekirse saatlerce oyun oynayan, sorumluluklarını göz ardı eden ve arta kalan sürede günlük yaşamına devam edip iyi yönde sosyal ilişkiler geliştirenlerin oyun bağımlısı oldukları söylenemez (Akçayır, 2013). Griffiths (2005) ise gereğinden fazla oyun oynama eylemi ile ilgili hangi terim kullanılırsa kullanılsın bağımlılığa sebep olabileceğini belirtmiştir.

Tekrarlayan teknoloji kullanımlarının olmasıyla farklı bağımlılık çeşitleri konuşulmuştur. Sürekli olarak duyduğumuz teknoloji, telefon, oyun ve internet bağımlılıkları göze batmaktadır (Gökçe Arslan ve Durakoğlu, 2014). İnternet bağımlılığının etken olduğu bağımlılık türü “çevrimiçi oyun bağımlılığı” kavramıyla ifade edilir. Çevrimiçi veya çevrimdışı bağımlılık “Cyber addiction” kavramıyla ifade edilmiştir (Dinç, 2014).



Şekil 2.1: Bölge ve platforma göre oyuncu sayısı (milyon)

Kaynak: WCP (2016)

2016 yılında WCP’de yayınlanan değerlendirmede 1,5 milyar kişinin oyun kullanıcısı olduğu belirtilmiştir. Bunların 215 milyonu konsol oyun kullanıcısı, 1,1 milyar bilgisayar oyunu kullanıcısı ve 1,12 milyarı da mobil oyun kullanıcısıdır. Bölgesel olarak dağılımlar şekil 2.5’te gösterilmiştir. Oyun sektöründe 2015 yılı itibariyle mobil oyunların geliri 20 milyar dolara ulaşmıştır. 2020’de ise beklentilerin üzerinde 30 milyar doları geçeceği öngörülmüştür.

Dijital oyun sektörü için 40 yıllık bir geçmişe sahip, gelir getirici ve yatırımcıların da ilgi gösterdiği bir endüstri kolu denilebilir (Dijital Oyunlar Raporu, 2017).

Dijital oyun oynayanların sayısının ise ülkemizde 2016 yılında yaklaşık olarak 30 milyona ulaştığı gözlenmiştir (Dijital Oyunlar Raporu, 2017).

2.8 Çocuk ve Ergenlerde Oyun Bağımlılığı Gelişiminde Etmenler

Dijital Oyun Bağımlılığı gelişimine ilişkin çalıştay raporuna göre ailesel, çevresel, bireysel ve oyuna bağlı etmenler oyun bağımlılığını gelişimini etkileyebilmektedir (Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay Raporu 2018).

2.8.1 Ailesel

- Ebeveynlerin ilgisiz, bilgisiz tutumları ve çocuklarıyla geçirdikleri zamanın niteliksiz oluşu.
- Ebeveynlerin çocuklar üzerinde kurduğu baskı, şiddet, iletişim sorunları ve kontrolsüz eylemler.
- Ebeveynlerin çocuklarını gelişim, yaş ve yeteneklerine uygun faaliyetlere yönlendirmekte yaşadıkları sorunlar.
- Teknoloji kullanımında ebeveynlerin olumsuz örnek oluşturması.
- Teknolojik araçların çocuğun ihtiyaçları karşılanması için ödül olarak sunulması

2.8.2 Çevresel

- Açık alanlarda bulunan oyun alanlarının güvenli ve etkinliklere dâhil olabilecek nitelikte olmaması.
- İçerik bakımından zengin serbest zaman etkinliklerinin olmaması.
- Ev ödevlerinin sıklıkla internet aracılığıyla yapılması
- Birçok sanal ortamda oyunların ulaşımının kolay ve ücretsiz oluşu.

- Oyun bağımlılığının gelişim riskini arttıran arkadaş ortamı

2.8.3 Bireysel

- Günlük yaşamın getirdiği stresli durumlar, olumsuzluklardan kopma isteğiyle gelen teknolojik araçlarla vakit geçirme.
- Dijital oyunlarla sosyalleşme, bir grubun içinde olma şansı
- Oyunlarda istediği karakteri oluşturması, gerçek evrende kabul edilmeyen bu karakterin sanal ortamda kabul edilmesi.
- Sosyal işlevsellik sorunları.
- Düşük benlik saygısı, yalnızlık hissi, sosyal kaygı düzeyinin yüksek oluşu

2.9 Oyun Bağımlısı Çocukların Karşılaşacağı Riskler

Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay Raporunda (2018) dijital oyun bağımlılığında çocukları ve ergenleri bekleyen riskler şu şekilde ifade edilmiştir:

- İçeriği uygun olmayan görüntülere maruz kalma.
- Zarar verecek alışkanlıklara eğilim gösterme.
- Okul başarısı ve okuldaki işlevselliğin düşmesi.
- Sosyal işlevselliğin düşmesi.
- Siber dolandırıcılık ve istismar tehlikesiyle karşı karşıya kalma.
- Suça eğilimli olma isteği ve suça karışma isteği.
- Beslenme düzeninin bozulmasıyla obezite gibi hastalıkların meydana gelmesi.
- Ailenin maddi sorunlar ile karşılaşması.

2.10 Dijital Oyun Bağımlılığına Karşı Önlemler

Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay Raporunda (2018) dijital oyun bağımlılığına karşı çözümler şu şekilde ifade edilmiştir:

2.10.1 Aile

- Çocuklara dijital oyunları yasaklamak yerine, bilinçli kullanımının ve sınırların hatırlatılması

- Sürekli dijital oyun oynamak yerine farklı alternatifler ve seçenekler sunulması
- Çocukların eşliğinde oyun satın alınmalı ve oyunların güvenlik kodlarına dikkat edilmeli.
- Çocukların erken dönemde sosyalleşme için uygun kreşlere yönlendirilmesi.
- Teknolojik cihazların evin ortak alanlarında kullanılması
- Gerekli durumlarda filtreleme programları kullanılmalı ve programlar hakkında yeterli bir bilgiye sahip olunmalı.
- Çocuklara yatma saatinden en az 1 saat önce teknolojik cihazları kapatmaları belirtilmesi
- Çocukların oyun oynadığı ve iletişim kurduğu arkadaşları hakkında bilgi edinilmesi.

2.10.2 Eğitimciler

- Çocukların dijital cihazlara göstermiş oldukları tutumların yoğunluğunun gözlemlenmesi.
- Çocukların farklı alanlara spora, sanata, kültürel alanlara yönlendirilmesi.
- Aşırı kısıtlayıcı veya serbest aile tutumlarının izlenmesi ve gerekli yönlendirmelerin yapılması.
- Bilişim teknolojisi öğretmenleri ve psikolojik danışmanlar tarafından dijital oyunlar ile aşırı meşguliyet ve riskleri hakkında aile ve öğrencilere bilgi aktarımında bulunulması.

2.11 Dijital Oyun Bağımlılığında Tedavi Yöntemleri

Griffiths ve Meredith (2009), dijital oyun bağımlılığında, bu tedavi yöntemleri; bilişsel davranışçı terapi, destek grupları, motivasyonel terapilerin etkili olduğunu bildirmişlerdir. “Yalnızım, arkadaşlarım beni sevmeyecek, sosyal ortamlarda insanlar benden sıkılacak” şeklinde düşünceleri olan bir ergenin dijital oyunların keyif verici ve sosyal deneyimleri arttırıcı etkisi nedeni ile bağımlılık riski artabilecektir. Bilişsel davranışçı terapide, dijital oyun bağımlılığını arttıran depresif belirtiler ve kaygı sorunları ile ilişkili bilişsel çarpıtmaların ele alınması hedeflenir.

2.12 İnternette Oyun Oynama Bozukluğu

İnternette oyun oynama bozukluğu DSM-5'te farklı oyuncularla değişik türden oyunlara ulaşmak için sürekli ve tekrarlayan eylemler halinde kullanımı sonucunda ortaya çıkan bir bozukluktur. Tanı için 9 kriter bulunmaktadır (APA, 2013).

- Oyun oynamaya fırsat verilmediğinde yoksunluk semptomları göstermesi.
- Oyun oynama süresinin günden güne daha da artış göstermesi.
- Oyun oynamamak için yapılan çabaların başarıyla sonuçlanmaması.
- İnternet oyunları haricinde ilgi duyulan eğlence ve farklı alanlara olan ilginin azalması.
- Zihinde sürekli oyunu düşünme ve kafa yorma.
- Aile bireyelerine, danışanı olduğu terapistine ve çevresinde bulunan diğer bireylere oyun oynadığı süre hakkında doğru olmayan bilgi akışı.
- İnternet oyunlarının devamlılığı sebebiyle ilişkiler, iş, eğitim ve olabilecek kariyer fırsatlarını kaybetme.
- İnternetin problemlerden ve olumsuz duygulardan bir arınma ve rahatlama yolu olarak görülmesi.
- Sonuçların birey açısından olumsuz olduğu bilinmesine rağmen devam edilmesi (APA, 2013).

2.13 Aleksitimi Kavramının Gelişimi ve Özellikleri

Nemiha ve Sifneos (1970)'te psikosomatik hastalar ile yaptıkları çalışmalarda görüşmelerinde duygularının varlığını bilme, anlama, anlamlandırma ve hayal dünyasında kısıtlılık, iletişimde zorluk gibi belirtilere sahip olduklarını gözlemlemişlerdir. Sifneos psikosomatikler hastalarda gözlemlediği bu belirtileri ruhsal belirtileri ifade etmek için "aleksitimi" kelimesini kullanmıştır. Öncelikli olarak psikosomatik hastalarda gözlemlenen aleksitimi, güncel olarak genel popülasyonda görülebilen ayrı bir kişilik sorunu ve diğer ruhsal bozukluklara eşlik eden bir patoloji olarak değerlendirilmektedir (Koçak, 2002).

Aleksitimi tanılı bireyler duygusal alanda ve sosyal iletişimde önemli sorunlar yaşamaktadırlar. Duygu ve düşüncelerini tam olarak ayırt edip ifade etmekte zorlanırlar. Aleksitimi tanılı bireyler duygularının ifade edilmesinde yaşadıkları

sorunların telafisi olarak bilişsel özelliklere aşırı yatırım yapabilmektedirler (Sifneos, 1988).

Konuşmaları genellikle tekrar edici ve detaylıdır. Psikosomatik yakınmaları sık olabilmektedir. Duygu ifadesindeki yoksunluk sözel ifadenin yanında duygulanımda kısıtlılık ile de gözlenebilmektedir. (Sifneos vd., 1977, Lesser, 1981, Koçak, 2003). Aleksitimi tanılı bireylerin hayal kurma becerileri kısıtlıdır ve dışa dönük düşünme biçimine sahiptirler. Hayal kurma kısıtlılıkları nedeni ile sosyal hayatlarında heyecan ve tutku hissedilemeyebilir. Dışa dönük düşünce biçimleri nedeni ile ruhsal streslerin içsel süreçlerini kavrama ve buna yönelik çözüm üretme alanlarında yeteneklerinin kısıtlı olduğu belirtilmektedir Karşılıklarına çıkabilecek sorunlara gerçekçi ve kısa çözüm bulma odaklıdır. Ayrıntıya inmek yerine görünen kısımlarla ilgilenebilirler. Genellikle yalnız olmayı tercih etmektedirler ve empati kurma becerileri zayıftır (Krystal, 1979).

Aleksitimi somatizasyon, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı (Koçak, 2002), kumar bağımlılığı (Lumley ve Robby, 1995), kaygı bozuklukları ve depresyon (Morie vd., 2016), obsesif kompulsif bozukluk (Wu ve Wu 2002), internet bağımlılığı (Arcan ve Yüce, 2016), (Scimeca vd., 2014), dijital oyun bağımlılığı (Gaeten vd., 2016) ve akıllı telefon bağımlılığı (Özen ve Topçu, 2017) ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Kokkonen ve arkadaşları (2001), aleksitimi sıklığını kadınlarda %5,2 erkeklerde %9,4 olarak bildirmiş ve düşük eğitim ve sosyo-ekonomik seviyenin aleksitimi ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Sayar ve arkadaşları (2005), aleksitiminin görülme olasılığı %11,3 olarak bildirmişlerdir. Ergen yaş grubunda aleksitiminin görülme prevalansı %7-10 olarak belirlenmiştir (Morie vd., 2016), (Honkalampi vd., 2000). Uzal ve arkadaşları (2018), İstanbul'da yaptıkları çalışmada ergenlerde aleksitimi belirtilerinin sıklığını %19,12 olarak bildirmişlerdir.

2.14 Zihin Kuramı

“Zihin kuramı” tanımı bireylerin başkalarının zihinsel süreçlerini, duygularını, inançlarını, anlamlandırma ve eylemleri öngörme yetisine sahip olmak olarak ifade edilmiştir (Premarck ve Woodruff, 1978; Dziobek vd., 2005). Bireylerin sosyal çevreye uyum sağlamalarında önemli bir etken olduğu ifade edilmiştir (Brüne ve Brüne Cohrs, 2006).

2.14.1 Zihin kuramı gelişimi

Bireylerin gelişim dönemlerinde bilişsel becerileriyle beraber, Zihin Kuramı becerilerinde de gelişmeler olmaktadır. Bebeklerde 0-2 yaş aralığı benmerkezci düşünce yapısının hâkim olduğu dönemdir. Bu yaş aralığında bebekler başkalarının duygu ve düşüncelerine yeteri kadar atıf yapma becerisi kazanmamışlardır (Santrock, 2012). 3 yaş çocuğunun başkalarının sahip oldukları inançlardan kendi inançlarını ayırt edip anlamakta zorlandıklarını, 4 yaş çocuğunun ise farklı kişilerin inançlarını anlamaya çalıştıkları yapılan araştırmalarda ifade edilmiştir (Baron Cohen, 1985).

2.15 Gözlerden Zihin Okuma Becerisi

Gözlerden zihin okuma becerisi, karşıdaki bireyin göz ve mimiklerine odaklanarak onun düşünce ve duygularını sağlıklı değerlendirebilmesine yarayan bir yetidir ve Zihin Kuramını oluşturan temel kavramlar arasındadır (Baron Cohen vd., 2001).

Bireyler birbirleriyle sosyal iletişimde bulunurken, yüzlerindeki ifadelerle birbirlerine mesajlar verirler ve alırlar. Bu mesajlar doğrultusunda sosyal davranışlarına şekil verirler (Blair, 2003). İletişim içinde olduğumuz bireyler vermiş olduğumuz ipuçlarına anlam veremezse eylemlerini devam ettirir ve bu da bireyler arasında çatışmalara neden olabilir Gözlerden zihin okuma becerisi ile ilişkili sorunların, kişiler arası çatışmaları arttırması sebebi ile teknoloji ve internet bağımlılığını arttırabileceği bildirilmiştir (Chen vd., 2017).

Gözlerden Zihin Okuma Testi, Zihin Kuramı yeteneklerini ölçebilmek için kullanılmaktadır. Bu test kişilerin göz bölgelerindeki fotoğraflara bakıp zihin kuramı hakkında çıkarımda bulunmalarını sağlamaktadır (Baron Cohen vd., 2001).

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma, Ordu’da öğretim kurumlarında öğrenim gören 13-17 yaş, lise 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin aleksitimi karakter özelliği, gözlerden zihin okuma ve internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek için ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır.

3.2 Örneklem

Araştırmanın evreni Ordu ilindeki Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı Fatsa ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenleri oluşturmaktadır. Kullanılan ölçekler İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından uygun görülmüş olup ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. İlçede bulunan ortaöğretim kurumları seçimi rastgele örneklem yöntemiyle yapılmış olup araştırma gönüllülük esasına göre yapılmıştır.

Fatsa ilçesinde iki ayrı lisede öğrenim gören lise 1., 2., 3. ve 4. sınıf toplam 900 öğrenci araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Katılımcıların 360’ı (%55, 72) kız, 286’sı (%44, 28) erkektir. 254 katılımcıdan sağlıklı veri toplanamamıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada bir grup lise öğrencisi hakkında detaylı veriler elde etmek için Kişisel Bilgi Formu, aleksitimi düzeylerini ölçmek için 20 soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Zihin Teorisi yeteneklerini ölçmek amacıyla kullanılan Gözlerden Zihin Okuma Testi (GZOT-ÇF), oyun bağımlılık düzeyini ölçmek için ise Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇİDOBÖ) kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgileri hakkında veriler elde etmek için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu formda cinsiyet, yaş, sınıf, anne-baba sağlık durumu ve birlikte yaşama durumu, anne-baba eğitim düzeyi,

ailenin aylık geliri, kardeş sayısı, evde kaç kişi yaşadığı ile ilgili 8 maddeden oluşmaktadır.

3.3.2 20 soruluk Toronto aleksitimi ölçeği

Bagby ve arkadaşları (1994) tarafından TAÖ 20 maddelik formun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Beştepe (1997) tarafından yapılmış olup çalışmada Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,78, alt ölçeklerin ise 0,57-0,80 olarak bulunmuştur. Sayar ve arkadaşları (2001), tarafından hazırlanan 20 maddelik TAÖ Türkçe uyarlaması ve geçerlilik güvenilirlik çalışması sonucu ölçeğin iç güvenilirlik katsayısının 0,76 olduğu ifade edilmiştir.

Likert Tipi ve 1-5 arasında puanlanan 20 maddeden oluşan değerlendirme ölçeğidir. Bireyler her bir madde için “Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sık Sık”, ve “Her Zaman” seçeneklerinden kendilerine uygun olanı işaretlerler. Puanlama yapılırken bazı maddeler ters puanlanmaktadır. Ters çevrilen bu maddeler “4., 5., 10., 18., 19.” maddelerden oluşmaktadır (Sayar vd., 2001).

Alt ölçekleri ise (TAÖ-F1) Duyguları Tanımada Güçlük, (TAÖ-F2) Duyguları Söze Dökmede Güçlük, (TAÖ-F3) Dışa Dönük Düşünme olarak 3 alt Faktörü vardır.

- (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14) numaralı maddeler duyguları belirleyip bedensel duyumlardan ayırt etmekte zorlanma.
- (2, 4, 11, 12, 17) numaralı maddeler duyguları ifade etmekte güçlük şeklinde tanımlanır.
- (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20) numaralı maddeler dışa vuruk, içe dönük düşünce ve hayal gücünde kısıtlılık.

Maddelerin toplanmasıyla toplam puan elde edilir. Alınan yüksek puanlar aleksitimi düzeyinin yüksek olduğunu gösterir.

3.3.3 Gözlerden zihin okuma testi- çocuk formu

Gözlerden Zihin Okuma Testi Çocuk Formu (GZOT-ÇF/ Reading the Mind in the Eyes Test), Baron-Cohen ve arkadaşları (1997) tarafından zihin teorisi becerilerini ölçmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ilk hali 25 maddeden oluşup katılımcılara 25 tane siyah beyaz göz resmi gösterilip iki resim arasında belirtilen duygu ve düşünceyi ifade eden resmi seçmeleri istenir (Baron-Cohen vd., 2001). Ölçeğin orijinali 36 maddeden oluşan yetişkin formu her bir madde için 4 (biri hedef,

üçü çeldirici) siyah -beyaz resim olarak sunulmuştur. Girli (2014), 28 maddelik çocuk formunun Türkçe uyarlamasını yapmıştır. Ölçeğin Türkçe güvenilirlik çalışmasını Yıldırım ve arkadaşları yapmışlardır (2011). Yetişkin formu 18-60 yaş arasındaki bireylere uygulanıp Cronbach Alfa değeri 0,71 olarak tespit edilmiştir. Çocuk formu 6-16 yaş arasındaki bireylere uygulanmış olup Cronbach Alfa değeri 0,72 olarak tespit edilmiştir.

3.3.4 Dijital oyun bağımlılığı ölçeği çocuk formu

“ÇİDOBÖ’ nün” geçerlik ve güvenilirliği Zekihan Hazar ve Muhsin Hazar tarafından yapılmıştır. ÇİDOBÖ 4 alt boyuttan oluşmaktadır (Hazar Z. ve Hazar M., 2017). (ÇİDOBÖ) Alt ölçekleri;

- (7, 10, 12, 15, 19, 20, 30) numaralı maddeler dijital oyuna duyulan aşırı tekrar edici davranışlar ve oyun oynanmadığında hissedilen duyguları içerir.
- (1, 3, 16, 22, 24, 28, 31) numaralı maddeler dijital oyuna karşı geliştirilen toleransın göstergesi ve oyunu hayatın merkezine koyan düşünceleri içerir.
- (17, 21, 23, 25, 27, 29) numaralı maddeler oyuna duyulan aşırı isteğin birtakım sosyal faaliyetleri kısıtladığına yönelik maddeleri içerir.
- (2, 4, 13, 14) numaralı maddeler bireyler üzerinde etkileri içeren maddelerdir.

Likert tipi her bir madde için “1” hiç katılmıyorum, “2” katılmıyorum “3” karasızım, “4” katılıyorum, “5” tamamen katılıyorum şeklinde cevap verilerek puanlama yapılır. Ölçekte en düşük puan “24”tür, en yüksek puan ise “120”dir. “1-24” puan derecesi normal grup olarak adlandırılır. “25-48” puan az riskli grup, “49-72” puan arasındaki grup riskli, “73-96” puan arasındaki grup bağımlı, “97-120” arasındaki grup yüksek düzeyde bağımlı olarak değerlendirilmektedir. Cronbach alfa ve iç tutarlılık katsayısı ile test-tekrar test yöntemi ile test edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık sayısı 0,90’dır.

3.4 Verilerin Toplanması

Öncelikle verilerin toplanması için Millî Eğitim Bakanlığında ve çalışma yapılacak okullardan gerekli izinler alınmıştır. Uygulanacak olan testlerin de gerekli izinleri alınmıştır. Araştırmaya dahil olan iki okul da devlet okuludur. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği-20, Gözlerden Zihin Okuma Testi Çocuk

Formu ve Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği uygulanıp veriler toplanmıştır. Uygulama araştırmacı tarafından bizzat yapılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce katılımcıların gönüllük esasları dikkate alınmıştır. Ölçekler katılımcılara A4 boyutu kağıtlara basılı ve zımbalı bir şekilde verilip, gerekli yerde testlerle ilgili anlaşılmayan durumlarda sorulara cevap verilmiş olup toplu bir şekilde uygulama gerçekleştirilmiştir. Yalnızca GZOT-ÇF' de form katılımcılara A4 boyutunda kâğıda basılı olarak sunmakla beraber testin maddeleri PowerPoint programı aracılığıyla akıllı tahtada açılıp öğrencilere sunulmuştur. Ölçekler için uygulama süreleri yoktur. Uygulama süreleri okul ortamında olduğundan dolayı bir ders saati içerisinde 40 dakikayı bulmuştur.

3.5 Verileri Analiz Etme Metodu

Veriler ölçekler yoluyla SPSS v22.0 programında girilmiş olup analize geçmeden 900 kişi üzerinde yürütülmüş, eksik girilen verilerin değerlendirilmesi sonucu istatistiksel analiz 646 kişi üzerinde yürütülmüştür. Frekans analizi, bağımsız örneklem t testi, Pearson momentler çarpımı korelasyonu testi ve çok değişkenli doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizler $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

3.6 Araştırmanın Etik Yönleri

Araştırmada kullanılacak formların ve anketlerin üniversitenin Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurul Heyeti tarafından incelenmiş ve uygun olduğu kararına varılmıştır. Daha sonra Üniversite tarafından Rektörlük onaylı etik kurulu izin belgesi verilmiştir. Verilen bu belge ile Ordu İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne başvurulmuş olup formlar ve anketler tekrar incelenmiş ve uygun olduğu görülerek gerekli izinler verilmiştir. Etik kurul yazısı ve İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nce verilen izin belgesi ekte sunulmuştur.

3.7 Araştırmada Kısıtlılıklar

- Çalışmamızın örneklemini Ordu ilinden alınmıştır. Kültürel ve ırksal farklılıkların çalışma sonucunu daha az etkilemesi için farklı bölgelerden de katılımcılar sağlanarak örneklem sayısı arttırabilir. Bu çalışmamızın kısıtlılığıdır.

- Çalışmamız kesitsel niteliktedir. Bu nedensellik konusunda kesin bir çıkarımda bulunulmasını engellemektedir. Bu sorun çalışmalarda uzunlamasına ele alınabilir. Bu çalışmamızın kısıtlılığıdır.
- Diğer ders saatine sarkmaması için 40 dakika içerisinde testlerin bitirilmesi istenmiştir.
- Lise 4. Sınıf öğrencilerin sınav hazırlığı döneminde oluşlarından ötürü çok fazla veri toplanamayışı çalışmanın kısıtlılığı arasındadır.

4. BULGULAR

4.1 Kişisel Bilgiler

Çizelge 4.1: Cinsiyet Dağılımı

	Kişi Sayısı (n)	%
Kız	360	55,72
Erkek	286	44,28

Çalışmaya katılan kişilerin %55,72'i kız ve %44,28'si erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Çizelge 4.2: Cinsiyet ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişki

	Kişi Sayısı (n)	ÇİDOBÖ	p
Kız	360	35,501	<0,001
Erkek	286	49,804	

Çalışmaya katılanlar arasında erkek öğrencilerin dijital oyun toplam puanlarının kız öğrencilerin dijital oyun toplam puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. ($p<0,001$)

Çizelge 4.3: Okul Türü

	Kişi Sayısı (n)	%
Fen Lisesi	296	45,82
Anadolu Lisesi	350	54,18

Çalışmaya katılan öğrencilerden %45,82'si Fen Lisesinde, %54,18'si ise Anadolu Lisesinden öğrenim görmektedir.

Çizelge 4.4: Anne Baba Birliktelik Durumu

	Kişi Sayısı (n)	%
İkisi de sağ, birlikte	554	85,8
İkisi de sağ, ayrı	65	10,06
Sadece anne sağ	21	3,25
Sadece baba sağ	6	0,92

Çalışmaya katılan öğrencilerin anne baba birliktelik durumu incelendiğinde, ikisi de sağ, birlikte olanlar %85,8 ikisi de sağ, ayrı olanlar %10,6, sadece anne sağ %3,25, sadece baba sağ %0,92'lik bir bölümden oluşmuştur.

Çizelge 4.5: Anne Eğitim Durumu

	Kişi Sayısı (n)	%
Okula gitmemiş	135	21,10
İlkokul	93	14,54
Ortaokul	89	13,90
Lise	180	28,12
Yüksekokul	93	14,53
Yüksek Lisans	35	5,47
Doktora	15	2,34

Çalışmaya katılan öğrencilerin annelerine ait eğitim durumları şu şekildedir;

Okula gitmemiş olanlar %21,10, İlkokul %14,54, Ortaokul %13,90, Lise %28,12, Yüksekokul %14,53, Yüksek Lisan %5,47, Doktora %2,34 şeklinde eğitim durumlarının yüzdelik kısımları verilmiştir.

Çizelge 4.6: Baba Eğitim Durumu

	Kişi Sayısı (n)	%
Okula gitmemiş	93	14,88
İlkokul	112	17,92
Ortaokul	65	10,4
Lise	201	32,16
Yüksekokul	103	16,48
Yüksek Lisans	31	4,96
Doktora	20	3,2

Çalışmaya katılan öğrencilerin babalarına ait eğitim durumları şu şekildedir;

Okula gitmemiş olanlar %14,88, İlkokul %17,92, Ortaokul %10,04, Lise %32,16, Yüksekokul %16,48, Yüksek Lisans %4,96, Doktora %3,2 şeklinde eğitim durumlarının yüzdelik kısımları verilmiştir.

Çizelge 4.7: Kardeş Sayısı

	Kişi Sayısı (n)	%
Yok	40	6,20
1	52	8,04
2	383	59,29
3	112	17,34
4 ve üzeri	59	9,13

Çalışmaya katılan öğrencilerin kardeş sayıları incelendiğinde, hiç kardeşi olmayanlar %6,20, bir kardeşi olanlar %8,04, iki kardeşi olanlar %59,29, 3 kardeşi olanlar %17,34, dört ve üzeri kardeş sayısına sahip olanlar %9,13 şeklindedir.

Çizelge 4.8: Katılımcıların Aile Ortalama Aylık Geliri

Gruplar	Kişi Sayısı (n)	%
Aile Aylık Ortalama Gelir		
2.000 TL ve altı	157	24,30
2.001 TL – 4.000 TL	310	47,99
4.001 TL – 6.000 TL	101	15,64
6.001 TL – 8.000 TL	43	6,66
8.000 TL ve üzeri	35	5,41

Çalışmaya katılan öğrencilerin (Anne, Baba, Kardeş) aylık gelir ortalamaları yüzdelik dilimde şu şekildedir; 2000 TL ve altı %24,30, 2001 TL-4000 TL arasında %47,99, 4001 TL-6000 TL arasında %15,64, 6001 TL-8000 TL arasında %6,66, 8000 TL ve üzeri %5,41 şeklinde gelirlere sahip oldukları belirlenmiştir.

Çizelge 4.9: Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Bağımsız Gruplar T-Testi ile Analizi.

Ölçek	Gruplar	\bar{x}	SS	T Testi	
				t	P
ÇİDOBÖ-Toplam	Kız	35,501	13,558	-10,911	<0,001
	Erkek	49,804	18,574		
TAÖ-Toplam	Kız	55,977	10,633	2,705	0,007
	Erkek	53,594	11,494		
GZOT- Toplam	Kız	21,033	2,653	2,153	0,032
	Erkek	20,447	3,947		
ÇİDOBÖ-F1	Kız	9,902	4,245	-8,732	<0,001
	Erkek	13,521	5,894		
ÇİDOBÖ-F2	Kız	11,688	5,287	-11,739	<0,001
	Erkek	17,524	6,958		
ÇİDOBÖ-F3	Kız	8,211	3,459	-8,450	<0,001
	Erkek	11,010	4,673		
ÇİDOBÖ-F4	Kız	5,699	2,265	-8,974	<0,001
	Erkek	7,748	3,289		
TAÖ-F1	Kız	18,963	6,250	2,987	0,003
	Erkek	17,423	6,711		
TAÖ-F2	Kız	14,880	4,174	2,970	0,003
	Erkek	13,835	4,643		
TAÖ-F3	Kız	22,133	3,899	-0,634	0,526
	Erkek	22,335	4,127		
YAŞ	Kız	15,793	1,662	-0,644	0,520
	Erkek	15,869	1,345		

Çizelge 4.9 incelendiğinde;

ÇİDOBÖ-Toplam:

Erkek katılımcıların ÇİDOBÖ-Toplam puanları kızlara göre anlamlı ölçüde yüksektir (t (644) =-10,911, P <0,001).

ÇİDOBÖ-F1:

Erkek katılımcıların ÇİDOBÖ-F1 puanları kızlara göre anlamlı ölçüde yüksektir (t (644) =-8,732, P <0,001).

ÇİDOBÖ-F2:

Erkek katılımcıların ÇİDOBÖ-F2 puanları kızlara göre anlamlı ölçüde yüksektir (t (644) =-11,739, P <0,001).

ÇİDOBÖ-F3:

Erkek katılımcıların ÇİDOBÖ-F3 puanları kızlara göre anlamlı ölçüde yüksektir (t (644) = -8,450, P < 0,001).

ÇİDOBÖ-F4:

Erkek katılımcıların ÇİDOBÖ-F4 puanları kızlara göre anlamlı ölçüde yüksektir (t (644) =-8,974, P<0,001).

GZOT-Toplam, TAÖ-Toplam, TAÖ-F1, TAÖ-F2, TAÖ-F3 puanlarının ve yaş'ın cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığı gözlemlenmiştir (p>0,05).

4.2 İlişki Analizleri

Çizelge 4.10: Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.ÇİDOBÖ-Toplam	1									
2.ÇİDOBÖ-F1	.930*	1								
3.ÇİDOBÖ-F2	.921*	.783*	1							
4.ÇİDOBÖ-F3	.895*	.800*	.736*	1						
6.GZOT-Toplam	-.121**	-.121**	-.092**	-.105**	-.137*	1				
7.TAÖ-F1	.187*	.188*	.171*	.164*	.138*	.009	1			
8.TAÖ-F2	.140*	.124**	.132**	.137**	.108**	-.041	.574*	1		
9.TAÖ-F3	.202*	.199*	.142*	.207*	.211*	-.098**	.124**	.155*	1	
10.TAÖ-Toplam	.239*	.232*	.204*	.225*	.200*	-.046	.861*	.792*	.496*	1

*p<.001 **p<.05

Çizelge 4.10 incelendiğinde;

ÇİDOBÖ-Toplam ile GZOT-Toplam puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyli ilişki vardır (r=-.121, p<.05). ÇİDOBÖ-Toplam ile TAÖ-F1 (r=.187, p<.001), TAÖ-F2 (r=.140, p<.001), TAÖ-F3 (r=.202, p<.001), TAÖ-Toplam (r=.239, p<.001) puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyli ilişki bulunmaktadır.

ÇİDOBÖ-F1 ile TAÖ-F1 ($r=.187$, $p<.001$), TAÖ-F2 ($r=.140$, $p<.001$), TAÖ-F3 ($r=.202$, $p<.001$), TAÖ-Toplam ($r=.239$, $p<.001$) puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyli ilişki vardır. ÇİDOBÖ-F1 ile GZOT-Toplam puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyli bir ilişki vardır. ($r=-.121$, $p<.05$)

ÇİDOBÖ-F2 ile TAÖ-F1 ($r=.188$, $p<.001$), TAÖ-F2 ($r=.124$, $p<.05$), TAÖ-F3 ($r=.199$, $p<.001$), TAÖ-Toplam ($r=.232$, $p<.001$) puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyli bir ilişki bulunmaktadır. ÇİDOBÖ-F2 ile GZOT-Toplam puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyli bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.121$, $p<.05$).

ÇİDOBÖ-F3 ile TAÖ-F1 ($r=.171$, $p<.001$), TAÖ-F2 ($r=.132$, $p<.05$), TAÖ-F3 ($r=.142$, $p<.001$), TAÖ-Toplam ($r=.204$, $p<.001$) puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyli ilişki vardır. ÇİDOBÖ-F3 ile GZOT-Toplam puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki vardır. ($r=-.092$, $p<.05$)

ÇİDOBÖ-F4 ile TAÖ-F1 ($r=.164$, $p<.001$), TAÖ-F2 ($r=.137$, $p<.05$), TAÖ-F3 ($r=.207$, $p<.001$), TAÖ-Toplam ($r=.225$, $p<.001$) puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyli ilişki vardır.

ÇİDOBÖ, TAÖ-20 ve GZOT-ÇF ölçek ve alt puanları arasındaki korelasyon katsayıları çizelge 4.10 da gösterilmiştir.

Çizelge 4.11: GZOT-ÇF, TAÖ-20 Alt Faktörleri, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, ÇİDOBÖ Toplam Puanlarına Yordayıcı Etkisine Dair Çok Değişkenli Regresyon Analizi Sonuçları

Model 4	R	R ²	Uyarlanmış R ²	B	β	T	p	%95	G.A
Bağımlı Değişken									
ÇİDOBÖ	.427	.382	.377						
Sabit				10,831		1,702	.074	-1,040	22,703
GZOT-ÇF				-.406	-.077	-2,117	.035	-.783	-.03
TAÖ-F1				.504	.187	5,158	<.001	.312	.696
TAÖ-F3				.765	.175	4,806	<.001	.452	1,077
Cinsiyet				9,098	.324	8,995	<.001	11,084	7,112

Regresyon analizi sonuçları GZOT-ÇF, TAÖ-F1, TAÖ-F3 ve cinsiyet değişkeninin dijital oyun bağımlılığını anlamlı ölçüde yordadığını göstermektedir ($p<0,05$). Yaş ve TAÖ-F2'nin ise istatistiksel anlamlı yordayıcı etkisi görülmemiştir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Ordu ilinde 13-17 yaş lise öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve gözlerden zihin okuma becerileri arasındaki ilişkinin arttırıldığı bu çalışmada; sonuç olarak gözlerden zihin okuma becerilerinin yüksek olmasının dijital oyun bağımlılığı riskini azalttığı, ek olarak duyguları tanımada güçlük ve aşırı dışa dönük düşünce biçiminin dijital oyun bağımlılığı riskini arttırdığı bulunmuştur. Bu sonuçlar hipotezlerimizle uyumludur.

Gözlerden zihin okuma becerileri bireyin karşındaki kişinin mimiklerini ve bakışlarını dikkate alarak zihinden geçenleri doğru şekilde tahmin etme becerisi olarak tanımlanmıştır (Vellante vd., 2017). Gözlerden zihin okuma becerisi yeterince iyi olmayan ergen, yaşlılarının zihninden geçenleri doğru şekilde tahmin edemeyebileceği için, yaşlılarının duygusal ve davranışsal beklentilerine uyum sağlayamayabilir. Samimi davranması beklenen bir ortamda soğuk ve uzak, temkinli davranması gereken ortamda bir ortamda aşırı yakın tutumlar sergileyebilir. Yaşlılarından gelen olumsuz geribildirimleri de yeteri kadar iyi çözemeyebileceği için davranışlarını sosyal ipuçlarına uygun şekilde yönlendiremeyebilir. Bu nedenle dışlanma ve sosyal izolasyona uğrayabilir. Yüz yüze ilişkide, sosyal etkileşimde dışlanma ve yetersizlik deneyimleyen ergen bu sosyal eksikliğin olumsuz etkilerini azaltmak dijital oyunlara yönelebilir. Günümüzde dijital oyunlar online olarak çok sayıda kişiyle etkileşimle oynanabilmektedir (Cole ve Griffiths, 2007). Bu nedenle oyunlar ergenin arkadaş edinmesi ve yalnızlık deneyimini azaltması için faydalı olabilir. Bilgisayar ya da cep telefonu vb. teknolojik aletler üzerinde etkileşime geçmek daha az kaygı vericidir (Bolat vd., 2018). Ergen istediği zaman etkileşimi başlatabilmekte ve istediği zaman sonlandırabilmektedir (Bolat vd., 2018).

Gözlerden zihin okuma becerileri zayıf olan ergen, beceri eksikliğini yoğun olarak yaşamadığı dijital oyunlarda arkadaş edinme ve eğlence amaçlı aşırı vakit geçirmek isteyebilir. Bu da çalışmamızın sonuçlarını açıklayabilir.

Aleksitiminin özelliklerinden olan duyguları tanımlamada zorluk ile dijital oyun bağımlılığı arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Duyguları tanımlamada zorluk, stres,

mutsuzluk, kaygı gibi olumsuz duygulanımların farkındalığını düşürebilir ve bunların yönetimini güçleştirebilir (Hendryx vd., 1991). Olumsuz duygulanımların iyi yönetilememesi bireyin benlik saygısını düşürebilir, sosyal ve akademik işlevselliğini azaltabilir. Bu bilgiyle uyumlu şekilde aleksitiminin benlik saygısı düşüklüğü, yüksek kaygı düzeyi, arkadaş ilişkileri ve sosyal işlevsellikte düşüklük ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Yelsma P, 1995). Dijital oyunlar ergenlerde kazanma duygusu, haz, eğlence, güçlü olma deneyimlerini arttırabilmektedir. (Honkalampi vd., 2008), (Dalbudak vd., 2012). Belli tür oyunlarda ergenler kendine özel karakterler oluşturmakta gerçek hayatta deneyimleyemediği hoş duyguları bu karakter üzerinden yaşayabilmektedirler. Duyguları tanımlamada güçlük yaşayan ergen, olumsuz duygularını düzenleme sorununu, dijital oyunlar ile aşırı meşguliyet ile birlikte haz ve güç elde ederek geçici olarak azaltabilir ve bu durum bağımlılık riskini arttırarak çalışma sonuçlarımızı açıklayabilir.

Çalışmada aşırı dışa dönük düşüncenin dijital oyun bağımlılığı riskini arttırdığı bulunmuştur. Bu durum içsel sıkıntılarının nedenlerini ve çözümlerini sürekli dış faktörlerde arayan ergenlerin dijital oyun bağımlılığı gelişimi açısından risk altında olduğunu göstermektedir. Örnek olarak düşünersek, mutsuzluk ve keyifsizlik yaşayan bir ergen “çünkü yapacak hiçbir şey bulamıyorum, bilgisayar oyunlarım da çok eski zaten” şeklinde bir yorum getirirse çözümü yeni oyun almakta ve saatlerce oyun başında vakit geçirmekte bulabilir. Aleksitimi teknoloji ve internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur. (Smahel vd., 2008; Bolat vd., 2008). Sonuçlarımız önceki çalışmaları destekler niteliktedir.

Mevcut araştırmada erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi, kızlara göre daha yüksek bulunmuştur: Bu sonuç yazın bilgisi ile genel olarak uyumludur (Dalbudak vd., 2013). Erkek ergenlerde hareketlilik, dürtüsellik gibi dışa dönük davranışlar genellikle kızlara göre daha yüksek oranda görülmektedir. Özellikle macera, savaş, aksiyon oyunlarının dürtüsellik ile bağlantısı gösterilmiştir (Berardis vd., 2009). Erkekler dürtüsel özellikleri nedeni ile bu tarz oyunları daha sık oynamaları nedeni ile bağımlılığa daha yatkın olabilirler. Ek olarak yüksek dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirti seviyesi ile oyun bağımlılığı gelişimi arasında ilişki bulunmaktadır. Ek olarak dikkat eksikliği ve hiperaktivite sorunlarının erkeklerde daha sıklıkla görüldüğü düşünüldüğünde (Scimeca vd., 2014), bu sonuç mevcut araştırmada erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek

olmasını açıklayabilir. Sonuç olarak gözlerden zihin okuma becerisi düşüklüğü, duyguları ifade etmede güçlük ve aşırı dışa dönük karakter özellikleri, ergen yaş grubunda dijital oyun bağımlılığı gelişimi ile ilişkili bulunmuştur. Gözlerden zihin okuma becerisi düşük ergenlerin karşıdaki bireyin zihninden geçenerlere karşı çıkarımlarının yanlış olma olasılığı yüksek olabilecektir (Girli, 2014). Bu ergenin izolasyon riskinin artmasına yol açabilecek, ergen yalnızlığa karşı dijital oyunlar ile sosyallik deneyimleme isteğini arttırabilecektir. Ek olarak yalnızlık sonucu gelişebilecek depresif ve kaygılı belirtiler dijital oyunların keyif verici etkileri sayesinde azaltılabilecek sonuç olarak DOB riski arttırabilecektir. Benzer şekilde duyguları tanımada güçlük ve aşırı dışa dönük düşünce tarzı da ergenlerin duygu düzenleme sorunlarını arttırarak, depresif ve kaygılı belirtileri tetikleyebilecek, sosyal izolasyona yol açabilecek (Bolat vd., 2018) ve benzer DOB gelişim riskini arttırabilecektir.

5.1 Öneriler

- Dijital oyun ile aşırı meşgul olma ve bağımlılık gelişimi şikâyetleriyle danışmanlık merkezlerine ve ruh sağlığı kliniklerine başvuran ergenlerde:

Terapistin, danışan ergenin zihninden geçenerlere karşı ergenin gözlerden zihin okuma becerisi de terapötik yöntemlerle arttırılmaya çalışılabilir. Örnek olarak:

- Ergen- “Oyun oynamamı kısıtlamaya çalışıyorsunuz, ailem gibi bana öfkelişiniz.”
- Terapist- “Görüşmede hangi mimiklerim ve davranışlarım sana böyle hissettirdi.”
- Ergen- “Ben aklımdan geçeni söylüyorum, davranışlarınızda kesin bir şey görmedim.”
- Terapist- “O zaman bu çıkarımının hatalı olma ihtimali de var. Gerçek hayattaki ilişkilerinde emin olmadan böyle çıkarımlarda bulunuyor olabilir misin?”

Bu müdahale yöntemi, ergenin iç görüşünü arttırıp, olumsuz duygulanımları azaltarak ve bu şekilde sosyal işlevselliği arttırarak dijital oyun bağımlılığı riskini azaltabilir.

- Aleksitimi karakter özelliği gösteren ve dijital oyun bağımlılığı riski ile kliniğe başvuran ergenlerde;
- Ergen- “Bugün çok keyifsizim çünkü okulda kimse benimle konuşmadı.”
- Terapist- “Kimsenin seninle konuşmaması ve gerginliğin arasında bağlantı kurabilir misin?”
- Ergen- “Herhalde çok yalnız hissettiğim ve sevilmeyecek bir insan olduğumu düşünmüş olabilirim.”

Bu müdahale yöntemi ergenlerin duyguları daha iyi tanınmasına ve içsel süreçlere daha iyi hâkim olmasına sebep olabilir ve olumsuz duyguları azaltabilir. Olumsuz duyguların azalması, çözümün dijital oyunların aşırı kullanımında bulunması riskini de azaltabilir.

- Aileler, rehberlik danışmanlık birimleri ve ilgili uzmanlar tarafından dijital oyun bağımlılığı ve duyguların ötekinin zihninden geçenerlere dair farkındalığını oluşturmak için bilgilendirme toplantıları planlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Akbulut, Y., Dursun, Ö., Kıyıcı, M. ve Şendağ, S. (2008), *İnternet ve Aile Kullanımı*, Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü: Ankara.
- Akçayır, G. (2013), Dijital oyunların sağlığa etkisi, M.A. OCAK, *Eğitsel Dijital Oyunlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ankara Kalkınma Ajansı Raporu (2016), *Dijital Oyun Sektörü*, http://www.ankaraka.org.tr/tr/dijital-oyun-sektoru-raporu_3414.html adresinden alındı.
- APA (American Psychiatric Association) (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) (5th Edition)*, Washington DC: American Psychiatric Association.
- Arcan, K. ve Yüce, Ç.B., (2016), İnternet bağımlılığı ve ilişkili psikososyal değişkenler: Aleksitimi açısından bir değerlendirme, *Türk Psikoloji Dergisi*, 31, 46-56.
- Aydoğdu Karaarslan, İ. (2015), Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı. Ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(36), 806-818.
- Bagby, R.M., Parker, J.D.A. ve Taylor G.J. (1994), The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I Item selection and cross validation of the factor structure, *J Psychosom Res*, 38, 23-32.
- Bagby, R.M., Taylor, G.J. ve Parker, J.D.A. (1994), The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: II. Convergent, discriminant, and concurrent validity, *J Psychosom Res*, 38, 33-40.
- Baron Cohen, S. (1985), *Mind blindness: An essay on autism and theory of mind*, Massachusetts institute of technology: MIT Press.
- Baron Cohen, S., Jolliffe, T., Mortimore, C. and Robertson, M. (1997), A Further Advanced Test of Theory of Mind: Evidence from Very High Functioning Adults with Autism or Asperger Syndrome, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 813-822.
- Baron Cohen, S., Wheelwright, S., Hill, J., Raste, Y. and Plumb, I. (2001), The "Reading the Mind in the Eyes" Test Revised Version: A Study with Normal Adults, and Adults with Asperger Syndrome or High-Functioning Autism, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42, 241-251.
- Berardis D.D., Albenzio A.D., Gambi, F., Sepede G., Valchera A., Conti, C.M., Fulcheri, M., Cavuto M., Ortoloani C., Salerno R.M., Serroni N. and Ferrof.M. (2009). Alexithymia and its relationship with dissociative experiences and internet addiction in a nonclinical sample. *Cyber Psychology ve Behavior* 12(1), 67-69.
- Beştepe, E.E. (1997). 20 Soruluk Toronto Aleksitimi Skalası Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi*. Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara.
- Binark, M. ve Bayraktutan Sütçü, G. (2008), *Kültür Endüstrisi Ürünü Olarak Dijital Oyun*, İstanbul: Kalkedon.

- Binark, M., Bayraktutan Sütçü, G. ve Fidaner, I.B.** (2009), *Dijital oyun rehberi "Oyun tasarımı türleri ve oyuncu"*, İstanbul: Kalkedon.
- Blair, R.J.** (2003), Facial Expressions, Their Communicatory Functions and Neuro–Cognitive Substrates, *Philos. Trans. R. Soc. Lond. B. Biol. Sci.*358(1431), 561-572.
- Bolat, N., Yavuz, M., Eliaçık, K. ve Zorlu, A.** (2018), The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, Turkey. *Psychology, health ve medicine*, 23(5), 604-611.
- Brandt, M.** (2008), *Video Games Activate Reward Regions of Brain in Men More Than Women. Stanford University Medical Center*, 21 Şubat 2017 tarihinde <https://med.stanford.edu/news/all-news/2008/02> adresinden alındı.
- Brüne, M. and BrüNe-Cohrs, U.** (2006), Theory of Mind—Evolution, Ontogeny, Brain Mechanisms and Psychopathology, *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 30(4), 437-455.
- Casey, B. J., Jones, R. M. and Hare, T. A.** (2008), The Adolescent Brain, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111-126.
- Cengiz, C. ve İnce, M. L.** (2013), Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelerde Algıladıkları Öz-Yeterlilikleri, *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(21),135-147.
- Chen, Z., Poon, K. T. and Cheng, C.** (2017), Deficits in Recognizing Disgust Facial Expressions and Internet Addiction: Perceived Stress as A Mediator, *Psychiatry Research*, 254, 211-217.
- Cole, H. and Griffiths, M. D.** (2007), Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyber psychology and behavior*, 10(4), 575-583.
- Cooper, E.D. and Holmstrom, R.W.** (1984), Relation Ship Between Alexithymia and Somatic Complaints in Normal Sample, *Psychother Psychosom*, 41, 20-24.
- Çelik, A. ve Şahin, M.** (2013), Spor ve Çocuk Gelişimi, *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Dalbudak E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K.S., Yildirim, F.G. and Uğurlu H.** (2012). Alexithymia and personality in relationship to social anxiety among university students. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.11.027>
- Dalbudak E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K.S., Yildirim, F.G. and Uğurlu H.** (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology ve Behavior, and Social Networking* 16(4), 272-278.
- Demers, L. A. and Koven, N. S.** (2015), The relation of alexithymic traits to affective theory of mind, *The American journal of psychology*, 128(1), 31-42.
- Devlet Denetleme Kurulu (DDK).** (2014), Madde ve diğer bağımlılıklar ile mücadele Kapasitesinin ve bu bağlamda Türkiye Yeşilay Cemiyetinin değerlendirilmesi, *DDK Araştırma ve İnceleme Raporu*, 2, 806.
- Dijital Oyunlar Raporu** (2018), Erişim: 10.02.2018 www.guvenliweb.org.tr/dosya/82MsL.pdf/indir adresinden alınmıştır.
- Dinç, M.** (2014), *İnternet Bağımlılığı*, İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti.

- Doğu, B.** (2006), *Popüler kültürün tüketim aracı olarak bilgisayar oyunlarında sunulan yaşam tarzı*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Dolu, O., Büker, H. ve Uludağ, Ş.** (2010), Şiddet içerikli video oyunlarının çocukla ve gençler üzerindeki etkileri: Saldırganlık, şiddet ve suça dair bir değerlendirme, *Adli Bilimler Dergisi / Turkish Journal of Forensic Sciences*, 9(4), 54-75.
- Dziobek, I., Rogers, K., Fleck, S., Hassenstab, J., Gold, S., Wolf, O. T. and Convit, A.** (2005), In Search of “Master Mindreaders”: Are Psychics Superior in Reading the Language of the Eyes, *Brain and Cognition*, 58(2), 240-244.
- Evren, B., Evren, C., Dalbudak, E., Topcu, M. ve Kutlu, N.** (2019), The impact of depression, anxiety, neuroticism, and severity of Internet addiction symptoms on the relationship between probable ADHD and severity of insomnia among young adults, *Psychiatry research*, 271, 726-731.
- Eysenck, H. J.** (1997), Addiction, personality and motivation, *Human Psychopharmacology*, 12(2), 79-87.
- Feldmanhall, O., Dalgleish, T. and Mobbs, D.** (2013), Alexithymia decreases altruism in real social decisions, *Cortex* 49, 899-904.
- Ferguson, C. J.** (2015), Does media violence predict societal violence? It depends on what you look at and when, *Journal of Communication*, 65, 1-22.
- Ferguson, C. J. and Kilburn, J.** (2009), The public health risks of media violence: Ametanalytic review, *Journal of Pediatrics*, 154, 759-763.
- Gaetan, S., Bréjard, V. and 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.
- Gentile, D. A. and Anderson, C. A.** (2003), Violent video games: The newest media Violence hazard, In D. Gentile, *Media violence and children* (s. 131-152), Westport, CT: Praeger.
- Gentile, D. A. and Anderson, C. A.** (2006), Video games, *Encyclopedia of Human Development*, 3(8), 1303-1307.
- Girli, A.** (2014). Psychometric properties of the Turkish child and adult form of “Reading the Mind in the Eyes Test”. *Psychology*, 5(11), 1321.
- Gökçe Arslan, Ş. ve Durakoğlu A.** (2014), Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Griffiths, M. D.** (1999), Internet addiction: factor fiction?, *The Pschiloist*, 12.
- Griffiths, M. D.** (2005), Components, model of addiction within a biopsychosocial framework, *Journal of Subst Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. and Meredith, A.** (2009), Videogame Addiction and its Treatment, *Journal contempt psych other*, 9(39), 247-253.
- Hawı, N. S., Samaha, M. and Griffiths, M. D.** (2018), Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement, *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 70-78.
- Hazar, Z.** (2018), *Çağın Vebası Dijital Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Yöntemleri*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Hazar, Z. ve Hazar, M.** (2017), Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, *Journal of Human Sciences*, 14 (1), 203-216.

- Hendryx, M. S., Haviland, M. G. and Shaw, D. G.** (1991), Dimensions of alexithymia and their relationships to anxiety and depression, *Journal of personality assessment*, 56(2), 227-237.
- Honkalampi K., Tolmunen, T., Hintikka, J., Rissanen J.H., Kylma J. and Laukkanen, E.** (2008). The prevalence of alexithymia and its relationship with Youth Self-Report problem scales among Finnish adolescents.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J. and Viinamäki, H.** (2000), Depression is strongly associated with alexithymia in the general population, *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 99-104.
- Horzum, M.B., Tuncay, A. ve Balta, Ö.Ç.** (2008), Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- İşçibaşı, Y.** (2011), Bilgisayar, İnternet ve Video Oyunları Arasında Çocuklar, *Selçuk İletişim*, 7(1), 122-130.
- Karayağız Muslu, G. ve Bolşık, B.** (2009), Çocuk ve gençlerde internet kullanımı, *TAF Prev Med Bull*, 8(5), 445-450.
- Kelleci, M.** (2008), İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri, *TAF Prev Med Bull*, 7(3), 253-256.
- King, D.L. and Delfabbro, P.H.** (2014), Internet gaming disorder treatment: a review of definitions of diagnosis and treatment outcome, *Journal of Clinical Psychology*, 70(10), 942-955.
- Kneer, J. Rieger., D., Ivory, J. D. and Ferguson, C.** (2014), Awareness of Risk factors for digital game addiction: Interviewing players and counselors, *Int Journal of Ment Health Addiction*, 12(8), 585-599.
- Koçak, R.** (2002), Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(12),185-197.
- Koçak, R.** (2003), Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(19), 15-24.
- Kokkonen, P., Karvonen, J.T. and Veijola, J.** (2001), Prevalence and Sociodemographic Correlates of Alexithymia in Population Sample of Young Adults, *Comprehensive Psychiatry*, 42, 471- 476.
- Krystal, H.J.** (1979), Alexithymia and Psychotherapy, *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Kudaş, S., Ülkar, B., Erdoğan, A. ve Çırcı, E.** (2005), Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları, *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 19-29.
- Kukul, V.** (2013), *Oyunla ilgili tarihsel gelişim ve yaklaşımlar, eğitsel dijital oyunlar*, Ankara: Pegem Akademi.
- Lam, L. T.** (2014), Internet Gaming Addiction, Problematic Use of the Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review, *Current Psychiatry Reports*, 16(4), 444.
- Lane, J. D., Wellman, H. M., Olson, S. L., Labounty, J. and Kerr, D. C.** (2010), Theory of mind and emotion understanding predict moral development in early childhood, *British Journal of Developmental Psychology*, 28(4), 871-889.

- Lennartsson, A. K., Horwitz, E. B., Theorell, T. and Ullén, F.** (2017), Creative artistic achievement is related to lower levels of alexithymia, *Creativity Research Journal*, 29(1), 29-36.
- Lesser, I.M.** (1981), A Review of the Alexithymia Concept, *Psychosomatic Medicine*, 43, (6), 531-543.
- Lieberman, D. A., Fisk, M.C. and Biely, E.** (2009), Digital games for young children Ages three to six: from research to design, *Computers in the Scholls*, 26(3), 299-313.
- Lummet, O., Bagby, R. M. and Taylor, G. J.** (2018), *Alexithymia, Advances in Research, Theory, and Clinical Practice*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Lumley, A.M. and Roby, K.** (1994), “Alexithymia and Negative Affect: Relationship to Cigarette Smoking, Noticing Dependence and Smoking Cessation”, *Psychotherapy, Psychosomatic*, 61, 156-162.
- Mahapatra, A. and Sharma, P.** (2018), Association of Internet addiction and alexithymia—A scoping review, *Addictive behaviors*, 81, 175-182.
- Morie, K.P., Yip, S.W., Nich, C., Hunkele, K., Carroll, K.M. and Potenza, M.N.** (2016), Alexithymia and addiction: a review and preliminary data suggesting Neurobiological links to reward/loss processing, *Current Addiction Report*, 3(2), 239-248.
- Nemiha, J.C. and Sifneos, P.E.** (1970), “Psycho- somatic Illness: A Problem in Communication, Psychotherapy, *Psychosomatic*, 18, 150-160.
- Ögel, K.** (2012), *İnternet bağımlılığı- internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*, İstanbul: Türkiye İş Bankası, Kültür.
- Özen, S. ve Topçu, M.** (2017), Tıp Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki, *Bağımlılık Dergisi*, 18,16-24.
- Öztütüncü Doğan, F.** (2006), Video games and children: Violence in Video Games, *Psychologist*, 44(4), 55-72.
- Premack, D. and Wodrooff, G.** (1978), Does the Chimpanzee Have a Theory of Mind?, *Behavioral and Brain Sciences*, 1(4), 515-526.
- Prensky, M.** (2001), Digital natives, digital immigrants, *From on the Horizon MCB University Press*, 9(5), 1-6.
- Sakin, M.** (2007), Oyun sanal bunalım gerçek, *Ailem Dergisi*, 213(7), 18-23.
- Santrock, J.** (2012), *Lifespan Developmental Psychology*, G. Yüksel (Çev.), 13, Ankara: Nobel.
- Sayar, K., Güleç, H. and Ak, I.** (2001), *Reliability and validity study of Toronto alexithymia scale. (Yirmi maddelik Toronto Aleksitimi ölçeği'nin geçerlik ve Güvenirliği)*, National Psychiatry Symposium, 02-06 October, İstanbul, 130.
- Sayar, K., Köse, S., Grabe, H.J. and Topbaş, M.** (2005), Alexithymia and dissociative tendencies in an adolescent sample from Eastern Turkey, *Psychiatry Clinical Neuroscience*, 59(2),127-134.
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M.R.A. and Zoccali, R.** (2014), The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students, *Scientific World Journal*, 20, 1-8.
- Selçuk, B., Brink, K. A., Ekerim, M. and Wellman, H. M.** (2018), Sequence of theory-of-mind acquisition in Turkish children from diverse social backgrounds, *Infant and Child Development*, 27(4).

- Shaffer, H. J., Hall, M. N. and Bilt, J. V.** (2000), Computer addiction: A critical consideration, *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168.
- Sifneos, P.E.** (1988), "Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity", *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 287-293.
- Sifneos, P.E., Apfel, S.R. and Frankel, F.H.** (1977), "The Phenomenon of Alexithymia." *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 47-57.
- Smahel, D., Blinka, L. and Ledabyl, O.** (2008). Playing MMORPGs: Connections between addiction and identifying with a character. *Cyber Psychology ve Behavior* 11(6), 715-718.
- Smith, M.** (2004), How do computer games affect your children? *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 17(9), 72-80.
- Şahin, C. ve Tuğrul, M.** (2012), İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi, *Züitschrift für die Welt der Türken-Journal of World of Turks*, 4(3), 15-30.
- Tahiroğlu, A. Y., Çelik, G.G., Bahalı, A. ve Kayhan, A.** (2010), Medyanın çocuk ve gençler üzerine olumsuz etkileri; şiddet eğilimi ve internet bağılılığı, *New Symposium Journal*, 1(48), 1.
- Tian, M., Tao, R., Zheng, Y., Zhang, H., Yang, G., Li, Q. and Liu, X.** (2018), Internet gaming disorder in adolescents is linked to delay discounting but not probability discounting, *Computers in Human Behavior*, 80, 59-66.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C. and Yang, Y.K.** (2009), The Risk Factors of Internet Addiction – A, Survey of University Freshmen, *Psychiatry Research*, 167(3), 294-299.
- Uzal, G., Yavuz, M., Akdeniz, B., Calli, S. ve Bolat, N.** (2018), Investigating the relationships between alexithymia characteristics, meta-cognitive features and mental problems in high school students, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(5), 478-485.
- Vellante, M., Baron-Cohen, S., Melis, M., Marrone, M., Pertretto, D.R., Masala, C. and Preti, A.** (2013). The "Reading Mind in the Eyes" test: systematic review of psychometric properties and a validation study in Italy. *Cognitive Neuropsychiatry*, 18(4), 326-354
- Wartberg, L., Kriston, L., Zieglmeier, M., Lincoln, T. and Kammerl, R.** (2019), A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of Internet gaming disorder in adolescence, *Psychological medicine*, 49(2), 287-294.
- WCP** (2016), *Game industry overview*, <http://www.woodsidecap.com/wp-content/uploads/2016/12/WCP-Gaming-Industry-Overview-2016.pdf> adresinden 12.02.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Whang, L. S. M., Lee, S. and Chang, G.** (2003), Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction, *Cyber psychology ve behavior*, 6(2), 143-150.
- Wu, C. and Wu, R.** (2002), Self-inconsistency, Alexithymia and Obsessions-Compulsions, *Chinese Mental Health Journal*, (08).
- Yelsma, P.** (1995). Self-esteem and alexithymia. *Psychological Reports*, 77(3), 735-738.
- Yengin, D.** (2012), *Dijital oyunlarda şiddet* (1. Baskı), İstanbul: Beta.
- Yıldırım, E., Kaşar, M., Güdük, M., Ateş, E., Küçükparlak, İ. ve Özalmete, E.O.** (2011), Gözlerden zihin okuma testinin Türkçe güvenilirlik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 177-186.

- Yılmaz, E. ve Çağıltay, K.** (2015), *Elektronik Oyunlar ve Türkiye*, https://www.academia.edu/2597826/Elektronik_Oyunlar_ve_Turkiye adresinden 20.09.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Zorba, E.** (2000), *Fiziksel Uygunluk*, Ankara: Neyir.

EKLER

EK 1: Demografik Bilgi Formu

EK 2: Toronto Aleksitimi Ölçeği

EK 3: Gözlerden Zihin Okuma Testi 15. Maddesi

EK 4: Gözlerden Zihin Okuma Testi Cevap Kâğıdı

EK 5: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Çocuk Formu

EK 6: Etik Onay

EK 7: Valilik Onayı

EK 8: Toronto Aleksitimi Ölçeği Uygulama İzni

EK 9: Gözlerden Zihin Okuma Testi Çocuk Formu Uygulama İzni

EK 10: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Uygulama İzni

EK 1: Demografik Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz:

Kız Erkek

2) Yaşınız:.....

3) Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz:

1 2 3 4

4) Anne Sağ Hayatta değil

Baba Sağ Hayatta değil

5) Anne ve Baba

Birlikte

Ayrı-Boşanmış

4) Annenizin eğitim düzeyi:

Okula Gitmemiş İlköğretim
Ortaöğretim Yükseköğretim

Yüksek lisans Doktora

5) Babanızın eğitim düzeyi:

Okula Gitmemiş İlköğretim

Lise Yükseköğretim

Yüksek lisans Doktora

6) Ailenizin ortalama aylık geliri ne kadardır?

0-2000 TL 2000-4000 TL

4000-6000 TL 6000-8000 TL

8000 TL ÜSTÜ

7) Siz dahil kaç kardeşsiniz:

1 2

3 4

4 üstü

8) Evde siz dahil kaç kişi ile birlikte yaşıyorsunuz:

1 2

3 4

4 üstü

EK 2: Toronto Aleksitimi Ölçeği

TAÖ-20 Toronto Aleksitimi Ölçeği

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

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

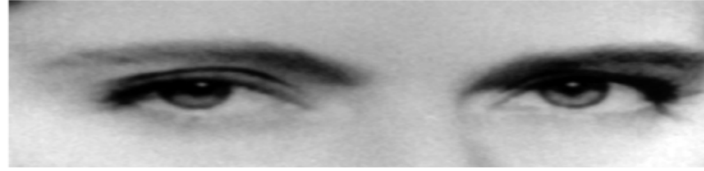
Copyright © 1994 Bagby, Parker, & Taylor
Türkçe TAS-20 © 2001 Kemal Sayar & Samet Köse

EK 3: Gözlerden Zihin Okuma Testi 15*. Maddesi

15

inanmıyor

arkadaşça



oynamak istiyor

rahatlamış

*Gözlerden zihin okuma testi çocuk-ergen formu 28 maddeden oluşmaktadır

EK 4: Gözlerden Zihin Okuma Testi Cevap Kâğıdı

ÇOCUK GÖZ TESTİ YANIT FORMU

Katılımcı no:.....

Puan:.....

Yaş:.....

Sınıf:.....

Cinsiyet: (K) (E)

E	A	kıskanmış	korkmuş	rahatlamış	nefret ediyor
K	1	nefret ediyor	şaşırmış	nazik	öfkeli
K	2	kaba	öfkeli	şaşırmış	üzgün
E	3	arkadaşça	üzgün	şaşırmış	endişeli
E	4	rahatlamış	canı sıkkın	şaşırmış	heyecanlı
E	5	yaptığı şey için üzgün hissediyor	birine bir şey yaptırıyor	şaka yapıyor	rahatlamış
E	6	nefret ediyor	kaba	endişeli	sıkılmış
E	7	yaptığı şey için üzgün hissediyor	sıkılmış	bir şey ilgisini çekmiş	şaka yapıyor
E	8	bir şeyi hatırlıyor	mutlu	arkadaşça	kızgın
K	9	rahatsız olmuş	nefret ediyor	şaşırmış	bir şey düşünüyor
E	10	nazik	utangaç	inanmıyor	üzgün
E	11	emrediyor	umut ediyor	kızgın	iğrenmiş
E	12	aklı karışmış	şaka yapıyor	üzgün	ciddi
K	13	bir şey düşünüyor	canı sıkkın	heyecanlı	mutlu
E	14	mutlu	bir şey düşünüyor	heyecanlı	nazik
K	15	inanmıyor	arkadaşça	oyunmak istiyor	rahatlamış
K	16	kararını vermiş	şaka yapıyor	şaşırmış	sıkılmış
K	17	kızgın	arkadaşça	kaba	biraz endişeli
E	18	üzücü bir şey hakkında düşünüyor	kızgın	emrediyor	arkadaşça
K	19	kızgın	hayal kuruyor	üzgün	bir şey ilgisini çekmiş
E	20	nazik	şaşırmış	memnun değil	heyecanlı
K	21	bir şey ilgisini çekmiş	şaka yapıyor	rahatlamış	mutlu
K	22	şen	nazik	şaşırmış	bir şey düşünüyor
K	23	şaşırmış	bir şey hakkında emin	şaka yapıyor	mutlu
E	24	ciddi	yaptığından utanmış	kafası karışmış	şaşırmış
E	25	utangaç	suçlu	hayal kuruyor	endişeli
K	26	şaka yapıyor	rahatlamış	sinirli	pişman
E	27	yaptığından utanmış	heyecanlı	inanmıyor	memnun
E	28	iğrenmiş	nefret ediyor	mutlu	sıkılmış

Açıklamalar:.....
.....
.....
.....

EK 5: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Çocuk Formu

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ – ÇOCUK FORMU

Maddeler	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır	1	2	3	4	5
2. Dijital oyun oynarken acıktığının farkına varmam	1	2	3	4	5
3. Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim	1	2	3	4	5
4. Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissedirim	1	2	3	4	5
5. Annem ve babam dijital oyun oynamamı engellerse onlara dijital oyun oynamak için ısrar ederim	1	2	3	4	5
6. İstedğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim	1	2	3	4	5
7. Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim	1	2	3	4	5
8. Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçır.	1	2	3	4	5
9. Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.	1	2	3	4	5
10. Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur	1	2	3	4	5
11. Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur	1	2	3	4	5
12. Dijital oyun oynadığım için arkadaşlarımla başka oyunlar oynamaya zamanım kalmaz	1	2	3	4	5
13. Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakırım	1	2	3	4	5
14. Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim	1	2	3	4	5
15. Sabah uyandığımdaya aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur	1	2	3	4	5
16. Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem	1	2	3	4	5
17. Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz	1	2	3	4	5
18. Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim için çok önemlidir)	1	2	3	4	5
19. Dijital oyun oynamak için ev ödevlerimi aksattığım zamanlar olur	1	2	3	4	5
20. Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur	1	2	3	4	5
21. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir	1	2	3	4	5
22. Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim	1	2	3	4	5
23. Başkalarına (aile, arkadaşlar, öğretmenler vb.) dijital oyun oynadığım süreyle ilgili yalan söylediğim olur	1	2	3	4	5
24. Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir	1	2	3	4	5

EK 6: Etik Onay

Evrak Tarih ve Sayısı: 17/07/2018-4020



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-044-4020
Konu : Selda KIR'ın Etik Onay Hk.

17/07/2018

Sayın Selda KIR

Enstitümüz Y1512.270014 numaralı Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji tezli yüksek lisans programı öğrencilerinden Selda KIR'ın "LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ALEKSİTİMİ KARAKTER ÖZELLİĞİNİN, GÖZLERDEN ZİHİN OKUMA BECERİSİ VE İNTERNET OYUN BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması gereği "Toronto Aleksitimi Ölçeği", "Kişi Değerlendirme Formu" ve "Gözlerden Zihin Okuma Ölçeği" ve "İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği" ile ilgili ölçekleri 07.06.2018 tarihli ve 2018/15 sayılı İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyon Kararı ile etik olarak uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.


Prof. Dr. Özer KANBURUĞLU
Müdür

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/en/Vison.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEK4P1ZP>

Adres: Beşyol Mah. İnteri Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Kültüpköy / İSTANBUL
Telefon:444 1 428
Elektronik Ağ:<http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: NESLİHAN KUBAL
Ünvanı: Enstitü Sekreteri



EK 7: Valilik Onayı



T.C.
ORDU VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 18802389-44-E.5799344
Konu : Araştırma İzni

20.03.2018

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün
22.08.2017 tarihli ve 12607291 sayılı yazısı (Genelge 2017/25)
b) Selda KIR'ın 16/03/2018 tarihli dilekçesi.

Aydın Üniversitesi Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Selda KIR'ın "Lise Öğrencilerinde Neksitimi Karakter Özelliğinin Gözlerden Zihin Okuma Becerisi ve İnternet Oyun Bağımlılığı İle İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışması Müdürlüğümüz Araştırma Değerlendirme Komisyonu tarafından ilgi (a) genelge hükümleri doğrultusunda incelenmiş olup, uygulanmasında sakınca görülmemiştir.

Söz konusu çalışmanın, Aydın Üniversitesi Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Selda KIR tarafından; eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmamak, uygulamalarda Onay ekinde yer alan mühürlü formun kullanılması ve araştırmada elde edilen sonuçların Müdürlüğümüze dijital ortamda teslim edilmesi kaydıyla, İlimiz Fatsa İlçesinde öğrenim gören 900 lise öğrencisine 2017 - 2018 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde okul müdürlüğü'nün sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde Olur 'larınıza arz ederim.

Mustafa ÖZTÜRK
Müdür a.
Şube Müdürü

Ek : Anket formu (..... Sayfa)

O L U R
20.03.2018

Fahri ZAIMOĞLU
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü V.

21 03 18
Mustafa KURUL
V.H.K.I.

Adres: Saray Mah. Ulu Konak Cad.No:5 52089 Altınordu/ORDU
Elektronik Ağ: ordu.meb.gov.tr
e-posta: arge52@meb.gov.tr

Bilgi için: Mustafa KURUL VHKİ (Strateji Geliştirme Şub.Müd.)
Tel: 0 (452) 223 16 29
Faks: 0 (452) 225 01 44

Bu e-rakip güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinde 9c6b-586d-36f1-a468-e098 kodu ile teyit edilebilir.

EK 8: Toronto Aleksitimi Ölçeği Uygulama İzni



Kemal Sayar



alıcı: ben

[Ayrıntıları gizle](#)

Kimden Kemal Sayar kemalsayar@gmail.com

Alıcı selda kır seldahankr@gmail.com

Tarih 7 Mar 2018 09:02

Güvenlik Standart şifreleme (TLS) [Daha fazla bilgi](#)

izin sizindir. selamlar başarılar

ks



EK 9: Gözlerden Zihin Okuma Testi Çocuk Formu Uygulama İzni



Alev Girli

alıcı: ben

23:17 [Ayrıntıları göster](#)

Merhabalar,
Yüksek lisans tezinizde çocuklar için göz testini kullanabilirsiniz. Ekte yolluyorum, kolay gelsin.
Dr. Alev Girli

7 Mart 2018 18:38 tarihinde selda kır
<seldahankr@gmail.com> yazdı:



EK 10: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Uygulama İzni



zekihan hazar



alıcı: ben

11 Şub [Ayrıntıları göster](#)

Tabi kullanabilirsiniz hocam. Araştırma sonuçları ile ilgili bilgi verirseniz çok memnun olurum. İyi çalışmalar diliyorum.

11 Şub 2018 20:29 tarihinde "selda kır"
<seldahankr@gmail.com> yazdı:



ben



alıcı: zekihan

11 Şub [Ayrıntıları göster](#)

Teşekkürler, tabi ki de bilgi veririm .iyi akşamlar

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Selda SUAK

Doğum Tarihi ve Yeri: 09.03.1990 – Münster / Almanya

E-Posta: seldahankr@gmail.com



Öğrenim Durumu

Lisans: 2010-2014, T.C Maltepe Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği

Yüksek Lisans: T.C. İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı,
Psikoloji

Mesleki Deneyim

Akil Okulları (2018)

Gül Çocuk Kreş (2016)

Altın Çocuk Kreş (2015)

Eğitim ve Sertifikalar

İSMEK Drama Kursu (2015-2016)

İSMEK Resim Kursu (2017-2018)

Hasta Güvenliğine İlişkin Alınan Önlemler Semineri katılım belgesi (16.02.2012)

Çocuk Gelişimi Sektör Günü Semineri katılım belgesi (17.05.2011)

Stres Yönetimi Seminer katılım belgesi (25.02.2011)

ISO 9001:2008 Kalite Yönetim Sistemi Temel Eğitimi ve ISO 19011 Kalite Yönetim Sistemi İç Denetim Eğitimi sertifikaları (04-05.04.2009)