



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ERGENLERİN ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI VE BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Esra BORAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Abdullah SÜRÜCÜ

Konya 2020

ÖN SÖZ

İçinde bulunduğumuz çağ her bireyin bilgisayar, akıllı telefon aracılığıyla sanal ortama girmesini çok kolay bir hale getirmiştir. Bu da oyun kültüründe bir takım değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Artık ergenler bilgisayar ortamında çevrimiçi bir ağ üzerinden oyun oynamayı tercih etmektedir. Bu oyunlar aracılığıyla ergenler, çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmekle birlikte ekonomik kazanç sağlamaktadırlar. Ancak oynanan bu oyunlar bireylerin sorumluluklarını aksatmalarına, gerçek dünyadan uzaklaşmalarına neden olabilmektedir. Bireyler bazen bu tür oyunları gündelik hayatın problemlerinden kaçış yolu olarak kullanarak işlevsel olmayan başa çıkma yollarına yönelebilmektedir. Bu araştırma, ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur.

Bu tezin bir ürün olarak ortaya konmasında her zaman ilgisini ve desteğini eksik etmeyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Abdullah SÜRÜCÜ hocama en içten duygularıyla teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca benden maddi ve manevi desteğini esirgemeyen ve beni sabırla destekleyen yalnız bırakmayan aileme sonsuz teşekkür ederim.

Esra BORAN
KONYA- 2020

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
TEZ KABUL	viii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	ix
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	x
ÖZET	xi
ABSTRACT.....	xii
1 GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı.....	2
1.1.1 Araştırmanın Alt Amacı.....	2
1.2 Araştırmanın Önemi.....	3
1.3 Varsayımlar.....	4
1.4 Sınırlılıklar	4
1.5 Tanımlar.....	4
2 ALAN YAZIN	5
2.1 Bağımlılık	5
2.1.1 Bağımlılık Türleri	5
2.2 İnternet Bağımlılığı.....	7
2.3 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	11
2.3.1 Çevrimiçi Oyunların Tarihi.....	13
2.3.2 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Tanı Kriterleri	14
2.3.3 Çevrimiçi Oyun Oynama Davranışının Nedenleri.....	16
2.3.4 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Yaygınlığı	18
2.3.5 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Bireye Etkileri.....	19
2.3.6 Ergenlikte Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı.....	20
2.4 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında ve Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	21
2.4.1 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	21
2.4.2 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .	23
2.5 Başa Çıkma	26
2.6 Başa Çıkma Stratejileri	27
2.6.1 Problem Odaklı ve Duygu Odaklı Başa Çıkma	28
2.6.2 Birincil/ikincil Kontrol Başa Çıkma Süreçleri.....	30

2.6.3 Yaklaşmacı ve Kaçınmacı Başa Çıkma	31
2.7 Başa Çıkma Stratejilerinin Etkililiği	32
2.8 Ergenlik Döneminde Başa Çıkma	33
2.9 Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Yurt Dışında ve Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	35
2.9.1 Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	35
2.9.2 Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	36
2.10 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Stratejileri	39
3 YÖNTEM	41
3.1 Araştırmanın Modeli	41
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu	41
3.3 Veri Toplama Araçları	42
3.4 Verilerin Analizi	43
4. BULGULAR.....	45
4.1 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının ve başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşması	45
4.2 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının ve başa çıkma stratejilerinin çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmeye göre anlamlı şekilde farklılaşması..	46
4.3 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının ve başa çıkma stratejilerinin haftalık ortalama çevrimiçi oyun oynama saatlerine göre anlamlı şekilde farklılaşması	48
4.4 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasındaki anlamlı ilişki.....	52
4.5 Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin, çevrimiçi oyun bağımlılığını anlamlı şekilde yordaması.....	53
5 TARTIŞMA	55
5.1 Tartışma	55
5.1.1 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının ve başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşması:	55
5.1.2 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının ve başa çıkma stratejilerinin çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmeye göre farklılaşması:	57
5.1.3 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının ve başa çıkma stratejilerinin haftalık ortalama çevrimiçi oyun oynama saatlerine göre farklılaşması:	58
5.1.4 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi:	59
5.1.5 Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığını yordaması:.....	60
6 SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
6.1 Sonuç.....	62
6.2 Öneriler	63
KAYNAKÇA.....	65

EKLER.....	90
EK 1: Araştırma İzin Onayı	90
EK 2: Kişisel Bilgi Formu	92
EK 3: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇOBÖ).....	93
EK 4: Ergenler İçin Başa ıkma Stratejileri Ölçeği (EBÇÖ).....	94
ÖZGEÇMİŞ	95



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3. 1	Çalışma Grubuna İlişkin Veriler.....	42
Tablo 3. 2	Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	44
Tablo 4. 1	Ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılıklarının Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları.....	45
Tablo 4. 2	Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları.....	46
Tablo 4. 3	Ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Çevrimiçi Oyun Üzerinden Arkadaş Edinmeye Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları.....	47
Tablo 4. 4	Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Çevrimiçi Oyun Üzerinden Arkadaş Edinmeye Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları.....	48
Tablo 4. 5	Ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılıklarının Haftalık Ortalama Çevrimiçi Oyun Oynama Saatlerine Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları.....	49
Tablo 4. 6	Ergenlerin Başarı Alt Boyutu ve Toplam Puanı Yönelik Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Haftalık Çevrimiçi Oyun Oynama Saatlerine Göre Tukey Testi Analiz Sonuçları.....	50
Tablo 4. 7	Ergenlerin Aksaklıklar ve Ekonomik Kazanç Alt Boyutlarına Yönelik Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Haftalık Çevrimiçi Oyun Oynama Saatlerine Göre Tukey Testi Analiz Sonuçları.....	51
Tablo 4. 8	Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Haftalık Ortalama Çevrimiçi Oyun Oynama Saatlerine Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları.....	52
Tablo 4. 9	Ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılıkları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiye İlişkin Analiz Sonuçları.....	53
Tablo 4. 10	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: TÜİK Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Verileri..... 9



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam 72 sayfalık kısmına ilişkin, 20/07/2020 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %26 olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.



21/07/2020

Esra BORAN



Dr. Öğr. Üyesi Abdullah SÜRÜCÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.



21/07/2020

Esra BORAN

ÖZET

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERİN ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Esra BORAN

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanın çalışma grubu 2019 – 2020 eğitim öğretim yılında Hatay ili Dörtöyöl ilçesindeki resmi ortaöğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerden oluşmuştur. Çalışma grubu, 800 gönüllü öğrenci arasından ölçekte yer alan ‘Çevrimiçi oyun oynuyor musunuz?’ maddesine evet cevabını veren 170 erkek, 161 kız olmak üzere toplamda 331 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada, öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenmesi için Kişisel Bilgi Formu, çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi için Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi için Ergenler için Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin analizi için Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinden yararlanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı cinsiyet, çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinme, haftalık çevrimiçi oyun oynama saati değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Ayrıca ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri cinsiyet, çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinme değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşırken; haftalık çevrimiçi oyun oynama saatlerine göre bir farklılaşma göstermemektedir. Ek olarak, çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı ile kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde güçlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı ile aktif başa çıkma stratejisi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Çevrimiçi oyun bağımlılığının yordanmasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre ise, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma stratejileri çevrimiçi oyun bağımlılığındaki toplam varyansın %6’sını yordamaktadır. Bulgular alan yazındaki bilgiler doğrultusunda tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çevrimiçi oyun bağımlılığı, başa çıkma stratejileri, ergen

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program
Master Thesis

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAMING ADDICTION AND COPING STRATEGIES OF ADOLESCENTS'

Esra BORAN

The aim of this study is to examine the relationship between online gaming addiction and coping strategies of adolescents. The model of the research is relational screening. The sample of the study consists of adolescents attending official high schools from in Dörtyol district of Hatay province in 2019-2020 academic year. Total of 331 participants, 161 female and 170 male who answered yes to the item "Do you play online game?" among 800 volunteer students.

In the research, Personal Information Form was used to determine the demographic characteristics of the students, the Online Game Addiction Scale to determine the levels of online game addiction and the Coping Strategies Scale for Adolescents to determine the coping strategies. Independent Sample T Test, One Way Variance Analysis (ANOVA), Pearson Correlation Analysis, Multiple Linear Regression Analysis were used to analyze the data obtained in the study.

The findings of the study are; the total score of adolescents' online game addiction differs significantly according to gender, online friendship, weekly online game hours. In addition, while the coping strategies used by adolescents differ significantly according to gender and online friending variables; does not differ from weekly online game hours. In addition, a positive correlation was found between online game addiction total score and avoided coping and negative coping strategies. However, no significant correlation was found between the total score of online game addiction and the active coping strategy. According to the results of multiple linear regression analysis on predicting online game addiction, avoided coping and negative coping strategies predict 6% of the total variance in online game addiction. The findings were discussed in accordance with the information in the literature and some suggestions were made.

Keywords: Online gaming addiction, coping strategies, adolescent

BÖLÜM 1

1 GİRİŞ

Gelişen teknolojiyle birlikte bağımlılık çalışmalarının temelini oluşturan madde bağımlılık türlerine sanal bağımlılık türleri de eklenmeye başlamıştır (Taş, Eker ve Anlı, 2014). Özellikle internetin ve akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan bu bağımlılık türlerini, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar oluşturmaktadır (Grant, Potenza, Weinstein ve Gorelick, 2010).

İnternet üzerinde bağımlılık yapan etkinliklere bakıldığında, çevrimiçi oyunların en fazla bağımlılık derecesine sahip olduğu görülmektedir (Taş, Eker ve Anlı, 2014). Çevrimiçi oyun; bir ağ aracılığıyla farklı mekânlardaki oyuncuların sanal ortamda bir araya gelerek oyun aktivitesini gerçekleştirdiği oyun türü olarak nitelendirilmiştir (Kaya, 2013). Çevrimiçi oyunlarının aşırı oynandığında bağımlılık yapıcı özellikler taşıdığına ilişkin bazı kanıtlar vardır (Griffiths, 2000; 2008; Ng ve Weimer-Hastings, 2005). Özellikle oyunun hiçbir zaman durdurulmadığı ve bitmediği, 7/24 devam edebilen çevrimiçi oyunların bağımlılık yaptığı savunulmaktadır (Ng ve Weimer-Hastings, 2005; Chappell, Eatough, Davies ve Griffiths, 2006; Mehroof ve Griffiths, 2010). İnternet bağlantısı ile diğer oyuncularla eş zamanlı ya da sıra tabanlı oynanabilen çevrimiçi oyunlar arkadaşlık, iletişim ve ilişki kurma, grup oluşturma-gruba dahil olma gibi sosyal boyutlarıyla (Griffiths, Davies ve Chappell, 2004) insanlar tarafından daha çok tercih edilmektedir. Gelişim dönemlerine göre en çok ergenlik döneminde çevrimiçi oyun bağımlılığına rastlanmaktadır (Bayhan, 2011).

Çevrimiçi oyunlar hakkında endişeler giderek artmakta ve çevrimiçi oyunların oyuncuların mesleki, sosyal ve diğer faaliyetlerini ve ilişkilerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir (Kuss, Louws ve Wires, 2012). İnternet ve akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte erişimi kolaylaşan çevrimiçi oyunlar, kullanıcılar üzerinde çoğunlukla olumsuz etkiler oluşturmaları, kullanıcıların hayatlarının odak noktası haline gelmesi, istenildiğinde bırakılmaması ve kimyasal madde bağımlılıklarına benzer semptomlara sebep olması (Savcı ve Aysan, 2017) gibi nedenlerle son yıllarda çok tartışılmaktadır. Bireylerin yaşamındaki önemli faaliyet ve ilişkilerini olumsuz etkilemesi, bu konuya olan ilgiyi artırmaktadır. Çevrimiçi bağımlılık ile ilgili yapılan

araştırmalar geçtiğimiz son 15 yılda büyük oranda artış göstermiştir (Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014). Oyunlar konusunda bir bağımlılıktan söz edilip edilemeyeceği (Griffiths ve Davies, 2005; Spekman, Konijn, Roelofsma ve Griffiths, 2013), oyun oynamanın hangi durumlarda patoloji ya da bağımlılık olarak ele alınabileceği, evrimii oyun bağımlılığına sebep olan faktörler; sonucunda ortaya çıkan tutum ve davranışlar (Gündüz, 2011), oyun alışkanlık ve tercihleri (Onay Durdu, Hotomaroğlu ve ağıltay, 2005) gibi birçok konuda araştırmalar yapılmıştır.

Yaşamı boyunca değişik türlerde tehdit edici durumlarla karşılaşan her birey, kendi üzerinde işe yaradığını düşündüğünü başa çıkma stratejilerini geliştirir (Burger, 2006). Bireyin hayatta karşılaştığı tehdit edidici durumları nasıl karşıladığı, onlarla nasıl ilgilendiği ve üzüm için ne yaptığı ile alakalı olan başa çıkma kavramı, tehdit edici durumlar karşısında yapılan amaç yönelimli davranışlar olarak tanımlanır (Eskin, 2011). Araştırmacılar bütün insanların aynı başa çıkma stratejilerini kullanmadığını bulgulamıştır (Burger, 2006).

Bu araştırmada ergenlerin evrimii oyun bağımlılığı ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çünkü ilgili alan yazın incelendiğinde bu konuda bir araştırmanın yapılmadığı görülmüştür.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı ergenlerin evrimii oyun bağımlılığı ve kullandıkları başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar belirlenmiştir.

1.1.1 Araştırmanın Alt Amacı

1. Ergenlerin evrimii oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Ergenlerin evrimii oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri, evrimii oyun üzerinden yeni arkadaşlıklar edinmeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Ergenlerin evrimii oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri, haftalık ortalama evrimii oyun oynama saatlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Ergenlerin evrimii oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Ergenlerin başa çıkma stratejileri, çevrimiçi oyun bağımlılıklarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2 Araştırmanın Önemi

Çevrimiçi oyunlar, bireylere hem oyun ortamı hem de diğer bireylerle iletişim imkanı sağlayan bir platforma sahiptir (Koç, 2017). Çevrimiçi oyun bağımlılığı, bireyin çevrimiçi oyunları saplantılı bir şekilde oynaması sonucunda sosyal, psikolojik ve mesleki düzensizlikler yaşamasına yol açan durumdur (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005).

Yaşam boyunca değişik türlerde tehdit edici durumlarla karşılaşıldığı için, bireyler kendi üzerinde işe yaradığını düşündüğü stratejiler geliştirir ve araştırmacılar bütün insanların aynı başa çıkma stratejilerini kullanmadığını bulgulamıştır (Burger, 2006). Ergenler de uyum problemleri ile başa çıkma stratejisi olarak problemleri internet ve oyun kullanımına yönelmekte ayrıca ergenlerin internet ve bilgisayar oyunlarını aşırı kullanmaları, ödüllendirici bir davranış olarak görmeleri ve dolayısıyla korku, huzursuzluk ve hayal kırıklığı gibi negatif duygularla mücadele etmeye yarayan bir strateji olarak kullanmaları oyunlara olan yönelimlerini arttırmaktadır (Taçyıldız, 2010).

İlgili alan yazın incelendiğinde ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejilerinin birlikte incelendiği bir araştırmanın yapılmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile başa çıkma stratejisi arasındaki ilişkiyi yordayarak, çevrimiçi oyun bağımlılığına yol açan risklerin belirlenmesine ve önlem için alınması gereken tedbirlerin belirlenmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Böylece araştırma ergenlerin çevrimiçi oyuna yönelme nedenleri hakkında diğer araştırmacılara bilgi vererek alana katkı sağlayacaktır. Bu sayede ülkemizin geleceği olan gençlerin gerçek dünyadan kopup sanal hayata dahil olmalarını önleyici çalışmalara ışık tutacaktır. Ayrıca başa çıkma stratejisinin çevrimiçi oyun bağımlılığı üzerindeki rolünü görmek, bağımlılığın nedeninin ve oluşumunun anlaşılmasını kolaylaştırarak ergenlere, okula, öğretmenlere ve aileye fayda sağlayacaktır. Ergenlerin çevrimiçi oyuna yönelimlerini azaltmak için, okullarda çalışan rehber öğretmenlere bu konuda bireysel ve grup rehberliği etkinlikleri düzenlemelerinde katkı sağlayacaktır. Önleyici hizmetler kapsamında rehber öğretmenler tarafından okullarda düzenlenecek çalışmalarda, çevrimiçi oyun bağımlılığını önlemede başa çıkma stratejilerinin önemini anlaşılmasını ve dikkate alınmasını sağlayacaktır.

1.3 Varsayımlar

Katılımcıların ölçekleri içtenlikle ve kendilerine en uygun cevapları seçerek cevaplandıkları varsayılmıştır.

Bu araştırmada kullanılan Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Ergenler İçin Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'nin ölçülmek istenen özellikleri doğru olarak ölçtüğü varsayılmıştır.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın verileri Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin ve Ergenler İçin Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Bu araştırmanın verileri 2019 – 2020 eğitim öğretim yılında Hatay'ın Dörtyol ilçesindeki resmi ortaöğretim okullarından mesleki ve teknik anadolu lisesi, anadolu imam hatip lisesi, anadolu lisesi ve fen lisesi türlerinde öğrenim gören öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı: Son 12 ay içinde oyun oynamada ilerleyici şekilde gözlemlenen kontrol kaybı, tolerans gelişimi ve madde kullanım bozukluğundakine benzer şekilde yoksunluk belirtilerinin dâhil olduğu bilişsel ve davranışsal semptomların bir arada gözlemlendiği aşırı ve uzun süreli internet oyun oynama davranışı (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Baş Çıkma Stratejileri: Kişinin yaşantısında tehlike olarak algıladığı durumlarda, kendini iyi hissedebilmesi adına, durumu kontrol altında tutmaya yönelik davranış örüntülerinin tamamıdır (Lüzumlu, 2013).

Ergen: Çocukluk ile genç yetişkinlik dönemi arasında biyolojik ve psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alınan dönemde bulunan birey (Şahin ve Özçelik, 2016).

BÖLÜM 2

2 ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırmanın literatür taramasına yer verilmiştir.

2.1 Bağımlılık

Bağımlılık kavramının insanlık tarihi kadar eski olduğu belirtilmektedir (Çamsarı, 2016). Bağımlılık; bireylerin kullandığı nesnelere veya yaptığı davranışlar üzerinde denetimini kaybetmesi ve onsuza yaşamına devam edememesidir. Ayrıca kişinin kullanımları ve eylemleri hayatının büyük bir bölümünde yer tutacak ve bireyin yapması gerektiği işleri ve kişilerarası ilişkileri dışında tüm zamanını ve gücünü, bağımlı olduğu maddeye ve davranışlara harcayarak geçirecektir (Eker, 2016). Ziyalar (1999) bağımlılığı, "Herhangi bir maddenin, organik bir rahatsızlığın semptomlarını yok etme amacı olmadan, tekrarlanan miktarda ve artan dozlarda alınması neticesinde meydana gelen ve engellenemeyen bir arzudur. Bu arzunun engellenmesi sonucunda kişide birtakım ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklar görülmektedir." şeklinde tanımlamıştır. Bir başka tanıma göre bağımlılık, bir uyarıcıya, belli bir uyarıma, uyarım sağlayan etkinliğe psikolojik olarak dayanılmaz derecede bağımlı olma durumudur (Türk Dil Kurumu [TDK], 2018).

Bağımlılık kavramı ile ilgili yapılan çalışmalarda, bağımlılığın bazı psikolojik sorunlara sebep olduğu belirtilmiştir. Bu psikolojik sorunlar; duygularını ifade edememe, makineleşme, takıntılı ve saldırgan davranışlar, hiperaktivite, öğrenme güçlüğü, erken olgunlaşma, istek azalması, anksiyetede artış gibi sorunlar görülebilmektedir. Ayrıca aile, öğretmen ve akranlarıyla sorunlar yaşama, düşmanlık duygusunda artış, gerçeklerle yüzleşmekten ve yaşamındaki sorumluluktan kaçma gibi durumlarda eklenebilir (Balak, 2016).

2.1.1 Bağımlılık Türleri

Karaman ve Kurtoğlu (2009) bağımlılığı iki bölüme ayırmıştır. Bunların birincisi davranış temelli olan bağımlılıklar, ikincisi ise bir madde kullanımını sonucunda oluşan madde bağımlılığıdır. Çetinkaya (2013) da bağımlılığı, "davranışsal bağımlılık" ve "fiziksel bağımlılık" olarak ikiye ayırmıştır. Geleneksel olarak da bağımlılıkla mücadele literatüründe bağımlılıklar madde ve davranış bağımlılığı şeklinde iki kategori halinde ele alınmıştır (Young, 1996).

Maddesel (Kimyasal) Bağımlılık

Dünya Sağlık Örgütü [WHO] madde bağımlılığını; “psikoaktif maddelerin zararlı ve tehlikeli bir biçimde kullanılması” olarak tanımlamıştır. Tüm sakinleştiricileri, uyarıcıları ve alkol, nikotin, kafein, eroin gibi bilinci, ruhsal durumu ve davranışı etkileyen maddelere "psikoaktif" maddeler denir (World Health Organization [WHO], 2018). Madde denildiği zaman genellikle alkol, esrar, kokain, bonzai, jamaika gibi uyuşturucu maddeler akla gelmektedir (Balak, 2016). Fakat bunlar haricinde çikolata, sigara, kahve, çay gibi maddelerde kişide bağımlılık yapmaktadır (Hazar, 2014).

Madde bağımlılığının ya da alışkanlığının özellikleri şunlardır:

- Tolerans: Kişinin sürekli kullanması sebebiyle aynı etkiyi yaratması için madde miktarının giderek artırılması.
- Geri çekilme: Kullanılan maddenin kesilmesi halinde kişinin rahatsız edici fiziksel ve psikolojik tepkiler göstermesi.
- Zorlayıcı kullanım: Kişinin düşündüğünden daha fazla madde alıp, kullanımı denetlemeye çalışsa da başaramaması ve madde bulmak için de daha fazla zaman harcamasıdır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 2002).

Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılıklar uzun yıllardır araştırmacılar, uzmanlar ve halk tarafından görmezden gelinmiş ve üzerinde durulamamış bir konudur. Araştırmacılar ve uzmanlar tarafından madde bağımlılığı konusunun ele alınmasının iki ana nedeni bulunmaktadır. Bu nedenlerden ilki, madde bağımlılığı ile ilgili araştırmalarda hayvan denekleri kullanmak daha kolaydır; davranışsal bağımlılıklarda ise bu çok zordur. İkinci neden ise, madde bağımlılığı kullanım sonrasında beyinde ve fizikte gözle görülebilen farklılıklara yol açması sebebiyle üzerinde çalışılması daha kolaydır (Dinç, 2017).

Davranışsal bağımlılık adı altında; alışveriş bağımlılığı, seks bağımlılığı, dijital oyun bağımlılık, internet bağımlılığı ve telefon bağımlılığı gibi bağımlılıklar bulunmaktadır. Aynı madde bağımlılığında olduğu gibi kişi davranışsal bağımlılıklarda davranışlarını denetim altına alamaz ve yaşadığı olumsuz durumlara rağmen eylemi sürdürmeye devam eder (Özgen, 2016). Ayrıca bu bağımlılık sırasında kişiler; televizyon bağımlılığında olduğu gibi pasif ya da oyun bağımlılığında olduğu gibi aktif olabilmektedir (Balak, 2016).

Teknoloji bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi türlerin çoğunlukla davranış temelli olan bağımlılıklar olduğu söylenebilir (Öztürk, 2018).

2.2 İnternet Bağımlılığı

İnternet kullanımı ilk başlarda sadece bireylere sağladığı imkânlar doğrultusunda değerlendirilmekteyken, daha sonraları internet kullanımında bireylerin çok fazla zaman harcamaları, bilinçsizce kullanımları ve bir türlü bu durumdan kurtulamamaları gibi sorunlar neticesinde internet kullanımının niteliği üzerine odaklanılmaya başlanmıştır. Bilinçsizce, uzun süreli internet kullanımı ile birlikte internet bağımlılığı kavramı ele alınmaya başlanmıştır (Tarı Cömert, 2010).

Young (2007), internet bağımlılığını bireyin internet kullanımında sürekli aktif olmaya dönük kontrolü sağlayamamasına yol açan, yaşamının birçok alanında sorunlar yaşamasına neden olacak düzeyde etkileyebilen, dürtü kontrol bozukluğu olarak açıklamıştır. Şahin ve Korkmaz'a (2011) göre ise internet bağımlılığı, bireylerin internet kullanımlarına dönük denetim mekanizmasının olmadığı ve zararlı bir davranış halini aldığı kavramdır. İnternet bağımlılığı kavramının bir diğer tanımı ise kavramın ortaya çıkışında internetin çok fazla kullanımı sonucunda ortaya çıkan problemlerin açıklanmasına dönük olduğu, diğer maddelere olan bağımlılıklarda olduğu gibi bağımlı olunan nesneye karşı yoksunluk çekmek, uzun süre etkisinde kalmak ve kopamamak gibi belirtilerin olduğu davranışa yönelik oluşan bağımlılık türü olduğudur (Taçyıldız, 2010).

İnternet bağımlılığı; internet bağılılığı, patolojik internet kullanımı, problemlili internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, internet istismarı, internet bağımlılığı bozukluğu, siber bağımlılık, kompülsif internet kullanımı gibi kavramlarla çeşitlendirilmektedir (Balak, 2016). Başlarda internetin bağımlılık yaratabilecek bir platform olduğunu düşünmeyen Goldberg, 1986-1995 yılları arasında bu bağımlılık türünün varoluşuna eleştirel bakan ilk araştırmacıdır. Goldberg 'İnternet Bağımlılığı Bozukluğu' terimini 1996 yılında internette yayınlarak literatüre tanıtmıştır (Goldberg, 1996). İnternet bağımlılığı tanımını, Goldberg (1997) aşağıdaki kriterleri esas alarak belirlemiştir;

Son bir yıllık dönem içinde aşağıda bulunan kriterlerin en az 3'ünün kendini göstermesi ile başlayan ve belirgin bir sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı.

1. İnternet kullanım süresinin, beklenen keyfin alınabilmesi için gözlenebilir şekilde artmış olması ve her zaman aynı sürede kullanılan internetten alınan keyfin azalması.

2. Aşağıda belirtilen maddelerden en az ikisinin görülmesi ve bireyin bunlardan ötürü günlük hayatında sıkıntılar yaşamaması;

a. Bunaltı,

b. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler,

c. Psikomotor ajitasyon,

d. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma,

e. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma,

f. Tüm bu sorunlardan kurtulmak için daha fazla internete başvurma.

3. İntenet başında planladığından daha fazla sürelerde kalır.

4. İnternet başında geçirdiği süreyi azaltmaya yönelik devamlı bir istek ve başarısız çabalar vardır.

5. İnternet yüzünden yapması gereken etkinlikleri bırakır, erteler ya da azaltır.

6. İnternet kullanmanın neden olduğu tüm sorunlara rağmen aşırı sürelerde kullanmayı sürdürür (Di Nicola, 2004).

Young (1996), da internet bağımlılığını psikiyatrik bir rahatsızlık olarak tanımlamaya çalışmıştır. İnternet bağımlılığını DSM-IV'te "Dürtü Kontrol Bozuklukları" başlığı altında bulunan "Patolojik Kumar Oynama" tanı kriterleri üzerinden tanımlamıştır. Aşağıdaki 8 kriterden 5 tanesini taşıyan kişileri internet bağımlısı olarak nitelendirmiştir:

1. Zihnin internet ile aşırı uğraşması,

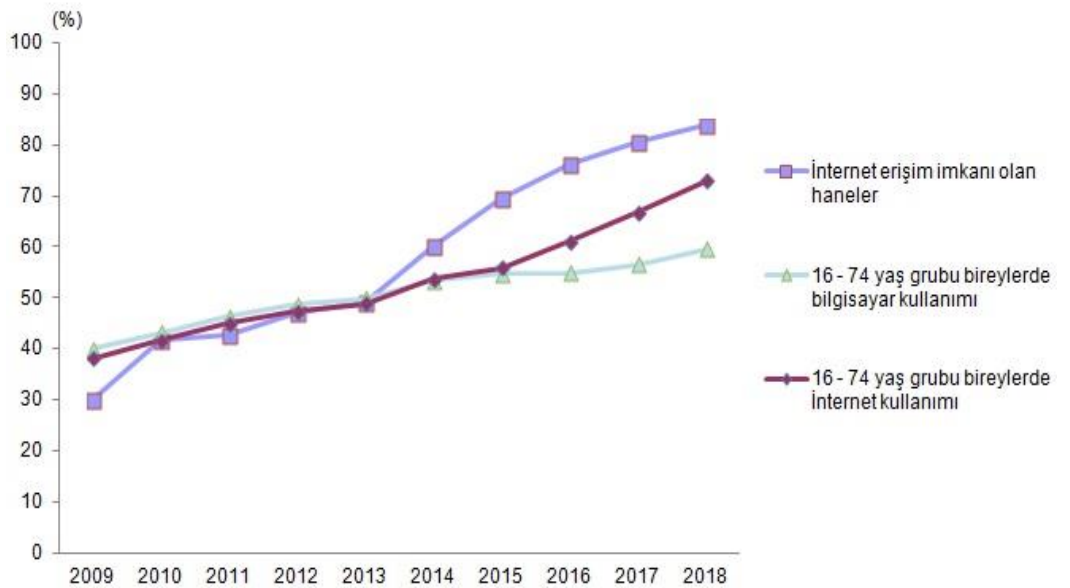
2. İnternette geçirilen zamanda sürekli artış,

3. İnternette geçirilen zamanı azaltmada boşa giden çabalar,

4. İnternet kullanımını azaltıldığında görülen yoksunluk belirtileri,
5. Zamanla artan biçimde daha fazla internette kalma isteğinin oluşması,
6. Aşırı internet kullanımını yüzünden oluşan sosyal problemler,
7. İnternete bağlı kalabilmek için terapistle ya da başkalarına yalan söyleme,
8. İnternete bağlı kaldığı zamanlarda duygu değişikliği yaşaması (suçluluk, depresyon, umutsuzluk, anksiyete gibi) (Young, 1996).

Türkiye’de internet kullanımının yaygınlığı incelendiğinde, Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2018) tarafından yapılan araştırmalara göre 2018 yılında Türkiye’de bilgisayar ve internet kullanımı 16-74 yaş grubundaki bireylerde sırasıyla %59,6 ve %72,9 oldu. 2017 yılında bu oranlar sırasıyla %56,6 ve %66,8 idi. Bilgisayar ve internet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki kadınlarda %50,6 ve %65,5 iken erkeklerde %68,6 ve %80,4 oldu. Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre 2018 yılı Nisan ayında hanelerin %83,8’i evden internete erişim imkânına sahip oldu. 2017 yılının aynı ayında bu oran %80,7 idi. Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması 2009-2018 yılları aralığına ait verileri aşağıdaki grafikte gösterilmiştir.

Şekil 2.1: TÜİK Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Verileri



TÜİK (2018) tarafından yapılan araştırmada, son üç ay (ocak ve mart aralığı) içerisinde internet kullanan 16-74 yaş grubundaki bireylerin interneti kişisel kullanma amaçlarından bazıları; %84,1 sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşma; %78,1 paylaşım sitelerinden video izleme; %69,5 internet üzerinden telefonla görüşme/video görüşmesi (webcam kullanarak görüşme); %35,3 oyun oynama ya da indirmedir. Yine 2018 yılında son üç ay (ocak ve mart aralığı) içerisinde internet kullanan bireylerin internet kullanım sıklığı araştırmasında hemen her gün internet kullandığını belirten bireylerin oranı 2011 yılında %63,2 iken 2018 yılında %88,6'dır.

TÜİK (2013) tarafından 2013 yılında 6-15 yaş grubu çocuklarla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre ise bilgisayar kullanımına ortalama başlama yaşı 8, internet kullanımına ortalama başlama yaşı 9, cep telefonu kullanımına ortalama başlama yaşının 10 olduğu görülmüştür. Çocukların %45,6'sı hemen her gün internet kullanmaktadır. 6-15 yaş grubu çocuklar interneti ilk sırada %84,8 ile ödev veya öğrenme amacıyla, ikinci sırada %79,5 ile oyun oynama amacıyla kullanmaktadır. Çocuklar oyun oynarken zamanı kontrol etmekte zorluk yaşamakta ve ebeveynlerinin sınırlama girişimlerine tepki gösterebilmektedir (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry [AACAP], 2015). Çevrimiçi oyun oynama, evde internet bağlantısının olması, haftalık internet kullanım süresi, boş zaman etkinliği olarak internet kullanma internet bağımlılığı açısından risk etkenlerini oluşturmaktadır (Kocaman, Aktepe ve Sönmez, 2017).

İnternetin yaygınlığının gün geçtikçe artması ile birlikte internet bağımlısı bireyler de günden güne artmıştır ancak internet bağımlılığı bir anda değil, adım adım oluşan bir süreçtir. *Deneyisel kullanım* bu adımların ilkidir. Bu adımda bireyde merak ve ilgi söz konusudur. Birey site, uygulama, oyun ve benzerlerine merak duyar ve bunu gidermek için o uygulamayı indirir, oyunu oynar ya da siteye girer. Bu adım problem oluşturmaz çünkü sadece oluşan merak giderilmiştir. Asıl sorun bundan sonraki adımlarda bireyin davranışına bağlıdır (Dinç ve Kodaman, 2016a).

Sosyal kullanım ise ikinci adımdır. Kişi girdiği site, oynadığı oyun ya da indirdiği uygulamayı düzenli bir şekilde kullanan bireylerle arkadaş olur, o gruba girebilmek adına oyunu oynamaya, siteye girmeye devam eder. Birey tüm bunların aksi bir davranışta bulunduğu zaman o sosyal ortamdan dışlanacağını düşünür. Grubun

davrandığı şekilde davranarak grup gündeminden uzaklaşmamaya çalışır. Bugün bu adım, sıklıkla bağımlılığı başlatmada ya da sürdürmede asıl neden olarak görülür (Dinç ve Kodaman, 2016b).

Operasyonel kullanım ise adımlardan üçüncüsüdür. Amaca dönük kullanımı içerir. Birey iki amaca sahiptir bunlardan birincisi problemlerden kaçmak, ikincisi zevk almaktır. Birey günlük hayatında okulundan, işinden ya da kendisinden kaynaklanan sorunları çözmeye gücünün yetmediği ya da sorunlarını çözmek istediği zamanlarda geçici bir süre ile bile olsa sorunlarından uzaklaşıp, onları unutmak adına teknolojiye yönelir. Böylece var olduğu dünyadan, problemlerin ve sıkıntıların olmadığı başka bir dünyaya geçiş yapar. Bunun kısa vadede çözüm olduğunu düşünür ancak sorunlar varlığını devam ettirmektedir. Uzun vadede bireylerin sorunları büyüyerek devam etmektedir. Öte yandan aktif bir sosyal ortama sahip olmayan, serbest zamanlarında yapacak fazla aktivite bulamayan, bir şeyler yapmak ve insanlarla iletişim kurmak istemeyen bireyler genellikle teknoloji kullanımını tercih ederek can sıkıntısından kurtulma yolu ararlar (Dinç ve Kodaman, 2016a).

Adımların dördüncüsü ise *bağımlı kullanımdır*. Bu adıma gelen birey artık interneti kullanmak, oyunu oynamak için herhangi bir nedene ihtiyaç duymaz. Sosyal çevresi, merakı ya da gündelik hayatta problemleri olmaksızın internet kullanımına yönelebilir. Sosyal çevresinde kullanıcı yok ise kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre edinecek, merakı yoksa merak edecek şeyler arayıp bulacaktır. Bu adımda teknolojik araçları kullanmak oluşan sorunların sonucu değil, sebebi olacaktır (Dinç ve Kodaman, 2016b).

2.3 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Kökene, insanlık tarihi kadar eskiye dayanan oyun kavramı TDK'ya (2016) göre, “eğlence, rol yapma şekli, temsil, rekabet, hüner, hile” anlamlarını kapsamaktadır. Başka bir tanımda ise oyun, eğlenmek amacı için yapılan, belirli bir alan ve zamanda devam eden, beklenmedik sonuçları ve kuralları bulunan, gerçek hayattan farklı olduğu farkındalığı ile gönüllü yapılan etkinlikler bütünüdür (Pala ve Erdem, 2012). Yavuzer'in (2015) tanımına göre oyun, “sonucu düşünülmeden, eğlenmek amacıyla yapılan, çocuğa kimsenin öğretemeyeceği konuları kendi deneyimleriyle öğrenme imkanı veren hareketler” olarak tanımlanmıştır. Dünyada ve ülkemizde yaşanan toplumsal değişimler, oyun kültürünün değişmesine neden olmuştur (Sormaz, 2010). Gün geçtikçe değişen ve

gelişen teknolojiler ve sistemler ile oyun ve oyuncak kavramları yerlerini, bilgisayar oyunları (masaüstü bilgisayar, dizüstü bilgisayar vb.), video konsol oyunları (Sony Playstation, Microsoft Xbox vb.) ve taşınabilir cihazlarda oynanan mobil oyunlara (akıllı telefon, tablet vb.) bırakmıştır (Pala ve Erdem, 2012).

Oyun bağımlılığı, bilgisayar ve video oyunlarının sosyal veya duygusal sorunlar ortaya çıkaran aşırı ve sorunlu kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2010). Alanyazın incelendiğinde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı (ÇOB) için farklı isimlendirmeler kullanıldığı görülmektedir. Bunlar, oyun bağımlılığı (Lemmens vd., 2010), dijital oyun bağımlılığı (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2015), çevrimiçi oyun bağımlılığı (Hyun vd., 2015), problemlili çevrimiçi oyun kullanımı (Kim ve Kim, 2010), internet oyun oynama bozukluğu (APA, 2013), video oyun bağımlılığı (Griffiths ve Davies, 2005), problemlili video oyunu oynama (Turner vd., 2012) şeklinde belirtilmektedir.

Çevrimiçi oyunlar birçok farklı kültür, sosyoekonomik durum, siyasi görüş vb. süreçlerin bir arada bulunduğu manipülatif bir oyun ağıdır. Bazı oyunlar bu ağlar üzerinden gerçek yaşamda tanışıp gerçek bir ilişki kurmalarına da yardımcı olmaktadır. Genel anlamda çevrimiçi oyunların diğer oyun türlerine göre daha aktif olduğu dile getirilebilir. Oyun oynayan, norm teknolojiyle birlikte saniyeler içerisinde bulunabilir ve kişileri seçilebilir hale gelmiştir. Böylelikle gerçek yaşamda olan sosyal çevre sanal sosyal ağa çevrilmiştir (Alper, Aytan ve Ünlü, 2015). Çevrimiçi oyunlar, bireylere hem oyun ortamı hem de diğer bireylerle iletişim imkanı sağlayan bir platforma sahiptir (Koç, 2017). Weibel, Wissmath, Habegger, Steiner ve Groner, (2008) tarafından da çevrimiçi oyunlar, internet üzerinden oynanan ve diğer yani rakip kullanıcılarla karşılıklı oynama imkânı sunan bilgisayar veya video oyunları olarak tanımlanmıştır. Ayrıca çevrimiçi oyunun, çevrimiçi topluluklar arasında etkileşimi sağladığını ve tek kişilik oyunlardan farklı olarak, bir sosyal faaliyet türü olduğunu da belirtmişlerdir.

Çevrimiçi oyunlar, çevrimdışı video oyunları gibi geleneksel bağımsız oyunlardan, sosyal boyut veya diğer gerçek oyuncularla etkileşime izin veren rol yapma boyutu gibi önemli özellikler açısından farklılıklar göstermektedir (Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2014). Çevrimiçi oyunlar bireylere çeşitli tecrübeler kazanacakları ortamlar sunmaktadır ve bu nedenle, dünya çapında online oyun oynayan sayısının gitgide arttığı görülmektedir (Ferligül Çakılcı, 2013). Bu artış oyunların popülerliğini

fazlaştırmaktadır. Son yıllarda, çevrimiçi oyunların popüler hâle gelmesinin sebebi ise dünyanın her yerinden diğer kullanıcılara karşı oynamaya izin vermesidir ki bu durum akış ve eğlence oranını artırmaktadır (Weibel vd., 2008).

Literatürde internet bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, video oyunu bağımlılığı gibi pek çok kavram mevcuttur. Peltoniemi'ye (2002) göre çevrimiçi oyun bağımlılığı, internet bağımlılığının bir alt dalıdır. Video oyunları ise çevrimiçi oyunları içine alır fakat her video oyunu çevrimiçi ortamda oynanmayabilir. Bu noktada video oyunu ve çevrimiçi oyunu birbirinden ayrılır (Balıkçı, 2018). Dijital ortamda kazanç sağlama, alışveriş ve iletişimin olabilmesi için internetin var olması gerekmektedir. Ancak alan yazında, internet gerektiren bilgisayar oyunları çevrimiçi oyun olarak adlandırılmaktadır (Weinstein ve Lejoyeux, 2010).

2.3.1 Çevrimiçi Oyunların Tarihi

Günümüze kadar çeşitli aşamalardan geçtiği belirtilen çevrimiçi oyunlar, dijital oyunların son basamağıdır ve çevrimiçi oyunların tarihsel gelişimi incelendiğinde beş grupta sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırma kronolojik sıraya göre yapılmıştır (Yeşilyurt, 2014).

1. Laboratuvar Aşaması
2. Arkade Oyun Aşaması
3. Ev Tipi Oyun Konsolu Aşaması
4. Bilgisayar Oyunları Aşaması
5. Çevrimiçi Oyunlar Aşaması

Oyunları incelediğimizde, ilk interaktif bilgisayar oyununun Steve Rusell vd. tarafından 1962 yılında University of Massachusetts'te geliştirilen uzay savaşı (Spacewar) oyunu olduğu görülmektedir. ABD'nin bu oyun atağından sonra Rusya'nın da buna karşılık olarak Alexey Pazhitnov tarafından geliştirilen Tetris oyununu yazdığı ve gelişmelerden sonra oyun dünyasında inanılmaz bir büyüme yaşanmaya başladığı belirtilmektedir (Yılmaz ve Çağıltay, 2005). Bu tarihlerde üretilen oyunlar genellikle tek oyunculu ve makineye karşı oynanan oyunlar olmuş, çok oyunculu türler ise yan yana bulunan kişiyle rekabet gerektiren oyunlar olmuştur. 1990'larda ise internetin yaygınlaşmaya başlamasıyla birlikte tek oyunculu oyunlardan birden fazla kişinin aynı

anda çevrimiçi olarak katılabildiği oyunlara geçilmeye başlanmıştır (Denizci Nazlıgöl, Baş, Akyüz ve Yorulmaz, 2018).

İlk FSP (First Person Shooter) türü oyunlar 1992 yılında üretilen Wolfenstein-3D'dir. Bu oyun türünde oyuncu ekranda oyun karakterini görmez. Oyun karakterinin gözünden oyun ortamına bakılır ve oyun karakterinin sadece eli, ayağı ya da silahı ekranda görünür (Yılmaz ve Çağıltay, 2005). İlk çevrimiçi oyunlar metin tabanlı rol yapma oyunlarıken (RPG), günümüzde ise daha çok günlük yaşam ve bilim kurgu ayarlarını gösteren karmaşık, gerçekçi sanal âlemlerde karakterize edilmektedir (Weibel vd., 2008). RPG oyunlarda oyuncu, bir oyun karakteri (avatar) ile istediği rolü oynayabilme fırsatına sahiptir. Avatar, diğer oyuncular tarafından kontrol edilen avatarlarla ticaret, iletişim, mücadele ve başka yollarla etkileşim kurabilir. Avatar oyun süresince giderek güçlenir ve her levelde yeni bir deneyim puanı kazanır (Kirriemuir, 2002). Çevrimiçi etkileşimde bulunmak için sanal karakterler kullanmak bir patlama eğilimi göstermektedir ve bu durum dünya çapında binlerce aboneyi devasa çok oyunculu çevrimiçi oyunlara (MMOG) yönlendirmektedir (Weibel vd., 2008). Devasa çok oyunculu çevrimiçi oyunlar (MMOG), yüzlerce oyuncuyu gerçek zamanlı etkileşim ve iletişimle birbirine bağlamaktadır (Chan ve Vorderer, 2006). Devasa çok oyunculu çevrimiçi oyunların (MMOG), diğer bilgisayar oyunlarından ayıran en önemli yanı, çevrimiçi olarak oynanıyor olmaları ve bireylerin oyun alanlarındaki kendi oluşturdukları oyun içindeki dijital karakterlerin yalnızca oyundayken etkileşim halinde olmasıdır (Steinkuehler, 2004).

Birçok alanda farklı rekor denemelerini bulunduran “Guinness rekorlar kitabı” çevrimiçi oyun ile ilgili rekorlara da yer vermiştir. Bu rekorlardan bir tanesi “Okan Kaya” isimli çevrimiçi oyuncunun 135 saat 15 dakika 10 saniye aralıksız oyun oynayarak “ en uzun süre video oyunu oynama” olarak adlandırılan rekoru kırmış olamsıdır. Diğer bir rekor ise; çevrimiçi sohbet ve eğlence platformu olan “Club Penguin”, “Walt Disney” şirketinin dikkatini çekmiş ve satın alınmıştır. Dünyada “sanal dünya için ödenen en fazla para” olarak nitelendirilebilecek başlık ile 350.000.000\$ satılarak rekorlar kitabına girebilmeye hak kazanmıştır (Kaya, 2013).

2.3.2 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Çevrimiçi oyun bağımlılığı, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından hazırlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı-5'te (DSM-5) ileri araştırmalar

gerektiren durumların sıralandığı üçüncü bölümde “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu (Internet Gaming Disorder)” adı ile yer almıştır (APA, 2013).

Aşağıda APA'nın internette oyun oynama bozukluğu için önerdiği kriterler bulunmaktadır. Son bir yıl içinde bu kriterlerin beşinin ya da daha fazlasının gözlemlenmesi internet oyun oynama bozukluğuna işaret etmektedir.

1. İnternet oyunları ile zihin meşguliyeti (Kişi önceki oyundaki aktivitelerini ya da bir sonraki oyundan beklentilerini düşünür, internet oyunu günlük hayatın baskın aktivitesi haline gelir),

2. İnternet oyunlarından uzaklaşıldığında bırakma semptomlarının görülmesi (Bu semptomlar tipik olarak asabiyet, üzüntü ya da kaygı olarak tanımlanır, ancak farmakolojik bırakmanın fiziksel işaretleri yoktur),

3. Tolerans (İnternette harcanan zamanının miktarını artırma ihtiyacı),

4. İnternet oyununa katılımı kontrol etmede başarısız girişimler,

5. İnternet oyunlarının sonucu olarak önceki hobi ve faaliyetlere duyulan ilginin kaybedilmesi,

6. Psikososyal problemlerin farkında olunmasına rağmen internet oyununun aşırı kullanımının sürmesi,

7. İnternet oynama süresi konusunda aldatılan aile üyesi, terapist ya da diğerlerinin varlığı,

8. Olumsuz bir duygu durumundan kaçmak ya da rahatlamak için internet oyunlarının kullanımı (Örneğin; çaresiz, suçlu ya da kaygılı hissetmek),

9. İnternet oyununa katılım nedeniyle tehlikeye atılmış ya da kaybedilmiş önemli ilişki, iş, eğitim ya da kariyer fırsatının varlığı (APA, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü [WHO] (2018) ise Türkçe’de “Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması” olarak anılan ve üzerinde çalışmaların devam ettiği ICD'nin (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) 11. versiyonunun beta taslağını yayınlamış ve “Bağımlılık Davranışlarından Kaynaklanan Bozukluklar” başlığı altında “Oyun Oynama Bozukluğu” na (Gaming Disorder) yer vermiştir. 3 Nisan 2018’de güncellenen taslakta oyun oynama bozukluğunun karakterize özellikleri şu şekilde sıralanmıştır:

1. Oyun oynamaya yönelik kontrolün bozulması (Örneğin; başlama, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma, bağlam),
2. Diğer yaşam ilgilerine ve günlük aktivitelere nispeten oyuna verilen önceliğin artması,
3. Olumsuz sonuçlar ortaya çıkmasına rağmen oyuna devam etme ya da oyunu artırma.

The National Institute on Media and the Family'e [NIMF] (2005) göre, eğer bir ergende aşağıda belirtilen tavırlar gözleniyor ise, o bireylerin oyun bağımlılığı tehlikesi altında olduğu ifade edilmektedir:

1. Oyun oynadığı anda haz duyma ve suçluluk duyma gibi yoğun hisler yaşama,
2. Oyundan çıktıktan sonra zihni devamlı oyunla meşgul olma,
3. Yakın çevresine ve sosyal hayatına oyun oynadığı zamandan daha az vakit ayırma,
4. Oyun oynama miktarı ile ilgili doğruyu söylemekten kaçınma,
5. Oyun oynamadıkları zamanlarda ya da oyundan uzak kaldıklarında öfke, çöküntü ve içe kapanma gibi hisler yaşama,
6. El bileklerinde, boyun, sırt ve omuzlarda ağrı, uyku bozukluğu ve görme ile ilgili şikâyetlerde bulunma,
7. Oyun oynadığı zamanlarda öz bakım, bireysel temizlik ve yemek yeme gibi gereksinimleri erteleme ve/veya karşılamama (The National Institute on Media and the Family [NIMF], 2005).

2.3.3 Çevrimiçi Oyun Oynama Davranışının Nedenleri

Yee (2006), çevrimiçi oyun oynayan katılımcılarla yaptığı çalışmasında çevrimiçi oyun oynama davranışına neden olabilecek motivasyonları araştırmıştır. Yaptığı araştırmalar sonucunda başarı, sosyallik ve oyuna dalmak olarak üç bileşenden bahsetmiştir. Bu bileşenlerin de alt başlıklara sahip olduğunu belirtmiştir.

Başarı bileşeni; yükselme ve gelişme ile mekanik ve rekabet alt başlıklarını içerir. Yükselme ve gelişme bileşeni bireyin oyun oynarken güç kazanması, oyunda seviye atlaması ve oyun içinde ilerlemesini içerir. Mekanik bileşeni ise oyunda başarılı performans elde etmek için oyunun daha iyi oynamayı kavrama ihtiyacını içerir. Rekabet bileşeni ise çevrimiçi oyunlarda sık görülen oyundaki diğer oyuncu ile rekabet halinde bulunarak yarışma isteğini içerir.

Sosyallik bileşeni; sosyalleşme, ilişki ve grup çalışması alt başlıklarını içinde bulundurur. Sosyalleşme, bireyin oyun halinde iken başka bireylerle konuşması, oyun içinde yardımlaşması ve etkileşim kurma arzusunu içerir. Bir diğer bileşen olan ilişki, diğer oyuncularla güvene dayalı sağlıklı bağlar kurarak anlamlı bir ilişkiye sahip olma arzusunu içerir. Grup çalışması bileşeni, bireyin bir gruba dahil olma arzusunu içerir.

Oyuna dalma bileşeni; keşif, rol yapma, özelleştirme ve kaçış alt başlıklarından oluşmaktadır. Keşif, bireyin oyun içinde saklı nesnelere bulmak gibi bilinmezi bilme gizemi çözme arzusunu içerir. Rol yapma, bireyin oyun içinde çeşitli karakterler kurgulayarak özgür davranma isteğini kapsar. Özelleştirme, oyunda kurguladığı karakteri ve çevreyi belirli bir gerçeklikte özelleştirme imkanını içerir. Diğer bileşen olan kaçış ise, gündelik hayatın sıkıntı ve sorunlarından kaçma isteğini kapsar (Yee, 2006).

Sanal hayatta bulunmak gerçek hayattaki sorunlardan bireyi izole ettiğinden çevrimiçi oyun oyunlar bir tercih olarak karşımıza çıkmaktadır. Gereğinden fazla bilgisayar oyunu oynayan bireyler, kendilerini çevrelerinden soyutlayıp ve gerçek yaşamdan uzaklaşmakta kendilerini sanal yaşamdaki başarılarla odaklamaktadır. Birey, sanal âlemdeki oyunda elde edilen başarı ve haz duygusunu yeniden yaşamak için tekrar tekrar oyun oynamaya yönelmekte ve bu tekrarların sonucunda ise bağımlılık riski ile karşı karşıya kalabilmektedir (Demirhan Sayın, 2016).

Ferligül Çakılcı (2013) da çevrimiçi oyunların bireylere çeşitli tecrübeler kazanacakları, eğlenebilecekleri, farklı lisanda konuşabilecekleri ortamlar sunmasının, dünya çapında çevrimiçi oyun oynayan sayısının gitgide artmasına neden olduğunu belirtmektedir. Çevrimiçi oyun oynama davranışına iten nedenlerde karşımıza çıkan diğer bir faktör ise, oyuncuların bilgisayar yerine diğer gerçek insanlara karşı oynadığı olgusudur ki bu, sosyal rekabetin artması üzerinde etkili olabilmektedir (Vorderer,

Hartmann ve Klimmt, 2006). Weibel vd. (2008) de, bireyi çevrimiçi oyuna yöneltten nedenlerden birinin gerçek bir rakibe karşı oyun oynamanın verdiği haz olduğunu belirtmiştir. Can Bilgin (2015) de, çevrimiçi oyun oynama eğiliminin nedenlerinden birinin, çevrimiçi oyun oynamanın birey tarafından rahatlatıcı ve zevkli bir eylem olarak algılanması olduğunu ayrıca oluşan hazzın tekrar tekrar sağlanmak istemesinin bireyi çevrimiçi oyun bağımlılığına yönelttiğini ifade eder.

2.3.4 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Yaygınlığı

Çevrimiçi oyun bağımlılığının yaygınlığına ilişkin ABD'de yapılan çalışma, 8 ila 18 yaş arasındaki çocukların ve ergenlerin % 8,5'inin "patolojik oyun" grubu içerisinde olduğunu ortaya koymuştur (Gentile, 2009). Daha az sayıda ergen popülasyon çalışması, Macaristan'da % 4.6'lık bir yaygınlık oranı (Pápay vd., 2013) ve Avustralya'da % 1,8'lik bir yaygınlık oranı bildirmiştir (King, Delfabbro, Zwaans ve Kaptsis, 2013). Bununla birlikte Alman ergenlerde ise yaygınlık oranının % 1,7 ile % 1,9 arasında değiştiği görülmektedir (Rehbein, Psych, Kleimann, Mediasci ve Mößle, 2010).

Uluslararası çalışmalara göre, oyun bağımlılığı yaygınlığı %0,6-15 arasında değişmektedir. Özellikle Çin, Kore ve Tayvan'da problemlili çevrimiçi oyun oynama davranışlarının ciddi bir halk sağlığı sorunu haline geldiği bildirilmiştir. Amerikan Tıp Birliği'ne göre ise Amerikalı gençlerin %90'ı dijital oyun oynamakta ve %15'inin oyun bağımlısı olduğu tahmin edilmektedir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

Ülkemizde ÇOB oranlarının %15.1 (Yiğit, 2017) %2.1 (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2015), % 3.7 (Arıcak, Dinç, Yay ve Griffiths, 2019), %3 (Bingöl Karagöz, 2017), %11.16 (Baysak, Kaya – Yertutanol, Dalgar ve Candansayar, 2016) şeklinde değişiklik gösterdiği anlaşılmaktadır. İlkokul öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ilkökul öğrencilerinde oyun bağımlılığı düzeyinin düşük olduğu belirtilmiştir (Şahin ve Tuğrul, 2012). Karaca vd. (2015) 10-15 yaş arası ortaokul öğrencilerinde ÇOB oranının %5.6 olduğunu ifade etmektedir. Yeşilayın 2017 yılında İstanbul ili genelinde 12-19 yaş arası 6116 katılımcı ile gerçekleştirdiği oyun amaçlı problemlili internet kullanımı çalışmasında katılımcıların %8.5'inin problemlili düzeyde dijital oyun oynama davranışı gösterdiği tespit edilmiştir (Arıcak vd., 2019). ÇOB'un yaygınlığı ile ilgili bu oran farklılıklarının, tanımlanmasındaki farklılıklara ve kullanılan ölçeklerin değişmesine bağlı olduğu tahmin edilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012). Bu

anlamda ÇOB'un tanımlanmasında ortak bir tanımın gerekliliği ve özellikle ülkemizde geniş çapta bir yaygınlık araştırmasına ihtiyaç duyulduğu göze çarpmaktadır.

Türkiye'nin oyun pazarındaki yeri incelendiğinde ise 2015 yılında 22 milyon Türk çevrimiçi oyun kullanıcısı bulunduğu ve oyun sektörünün bu yılda Türkiye'den elde ettiği hasılatın 464 milyon dolar (Big Fish Games, 2016), 2016 yılında ise 685 milyon dolar olduğu görülmektedir (Ankara Kalkınma Ajansı, 2016).

2.3.5 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Bireye Etkileri

Oyun bağımlılığının birey üzerindeki olumsuz etkilerine ilişkin yapılan araştırmaların bulguları, bağımlılığın birçok fiziksel ve psikolojik problemlere neden olduğu yönündedir. Ortaya çıkan bu problemlerden bazıları; duygu kontrolünün kaybı, öğrenme bozuklukları, anksiyete bozukluğu, sosyal ilişki becerisinin kaybı, gözlerde bozulma, şiddet belirtileri, psikomotor bozukluklar, davranış bozuklukları, kişilik bozuklukları, obezite, ortopedik problemler, DEHB, sosyal fobi, gerçeği hayalden ayırt edememe gibi sorunlardan oluşmaktadır (Demirhan Sayın, 2016; Erboy, 2010; Horzum, Ayas ve Çakır-Balta, 2008). Kim, Namkoong, Ku ve Kim (2008), online oyun bağımlılığıyla saldırganlık arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğunu bulmuşlardır. Griffiths (2005), bütün bağımlılıkların kendine özgü olmasına rağmen ruh hâli değişikliği, geri çekilme belirtileri, hoşgörü ve çatışma gibi kişisel farklılıkların haricinde, bağımlılık yapan davranışların ortak özellikleri de yansıtabildiğini ifade etmektedir. Şiddet içerikli çevrimiçi oyun oynayan gençlerin saldırganlık düzeyleri ile ilgili çalışmalar da alanyazında yer almaktadır. Demirtaş Madran ve Ferligül Çakılcı (2014), şiddet içeren online oyunları oynamakta olan kişilerin saldırgan davranış seviyeleri ile online oyun bağımlılığı arasındaki anlamlılığı inceledikleri çalışmalarında, online oyun bağımlılığı ile saldırganlık eğilimi arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu saptamışlardır.

Oyunun sürekli oyuncunun zihnini meşgul etmesi, günlük hayatta birçok alanda problemler ve çatışmalar yaşamasına neden olabilmektedir. Ayrıca çevrimiçi oyunlarda, gençler farklı kültürden insanlarla iletişime geçme fırsatı bulduğu için çeşitli dil ve kültürlerle etkileşim hâlinde olabilmektedirler. Böylelikle çevrimiçi oyunlar, gençleri ve çocukları diğer oyuncularla aralarında yaşanan iletişim sorunlarına çözüm getirebilmeye ve iş birliği yapmaya da önlendirebilmektedir (Demirhan Sayın, 2016).

Çevrimiçi oyunlardaki sanal şiddet, genç oyuncuların duygu ve düşüncelerini etkisi altında bırakarak, gerçek yaşamda şiddet eğilimi ve saldırgan davranışlar göstermesine neden olabilmektedir. Bu düşünceyi destekleyen çalışmaların sayısı oldukça fazladır fakat bu görüşün aksine saldırgan tavırların yalnızca oyun anında ve oyun sona erdikten sonra arttığını destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Demirhan Sayın, 2016). Wan ve Chiou (2006), ergenler üzerinde yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre; çevrimiçi oyun bağımlısı olanların oyun oynama eğilimi gösterme nedeninin, memnuniyet duygusu sağlamaktan ziyade memnuniyetsizliğin giderilmesi yönünde olduğunu belirtmişlerdir.

2.3.6 Ergenlikte Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Ergenlik dönemi, bireyin pek çok biyolojik, psikolojik, sosyal değişim ve gelişimi bir arada yaşadığı dönemdir. Bu dönem yaşama alışma, yaşam koşullarını benimseme dönemidir ve birey iradesini kimsenin etkisi altında olmadan kullanmaya başlar (Kılıç, 2013). Ergenlik dönemi kendine özgü bir takım problemleri de içinde barındıran bir dönemdir. Bu dönemde aile ile ev içerisinde yoğunlaşan çatışmalar, akran sorunları, bireyin kendisini yalnız hissetmesi ve yaşamdan kendisini izole etmesi gibi durumlar ile karşılaşılabilir (Kılıç, 2013). Ayrıca ergenlik döneminde birey sınavlara hazırlanma, kimlik oluşturma, bedenine yönelik değişimlere adapte olma gibi tehdit edici durumlar da yaşar (Kılıç, 2013).

Cao ve Su (2007) da ergenlerin psikolojik olgunluğa henüz erişmemiş olmaları nedeniyle, her türlü bağımlılığı geliştirme açısından potansiyel bir risk grubu olarak değerlendirildiğini belirtmektedir. İnternet ve bilgisayar oyunlarının aşırı kullanımının da, ergenin çevrimiçi oyunu ödüllendirici bir davranış olarak görmesi ve dolayısıyla oluşan negatif duygularla (korku, huzursuzluk ve hayal kırıklığı) mücadele etmeye yarayan bir strateji olarak seçmesi, ergenlerin çevrimiçi oyunlara olan yönelimlerini artırmaktadır (Taçyıldız, 2010).

Ergenlik çağındaki bireylerin aileleriyle olan ilişkisinin sağlıklı olması, ergenin daha kolay bir ergenlik geçirmesinde etkili olduğu kabul edilmektedir (Bayraktutan, 2005). Problemleri davranış gösteren ergenlerin aileleriyle ilişkilerinde de pürüzler olduğu görülmektedir (Altıntaş, 2016). Ergenlerin çeşitli bağımlılıklara yönelmesi, gelişim dönemlerinde istenmedik davranışlar olarak bilinmektedir. İnternetin kontrolsüz bir şekilde kullanımının artması nedeniyle ergenlerin hayatında sorun haline gelen

çevrimiçi oyunlar, ergenin çevresi ile olan ilişkilerini etkilemektedir (Bayraktutan, 2005; Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Tanrıverdi, 2012; Altıntaş, 2016). Ergenin ailesiyle ve arkadaşlarıyla olumlu ve yakın ilişkilerinin olması, ergenin kendisini değerli hissetme, sosyal kabul görme ve güvende olma duygularını sağlamaktadır ancak aile ve arkadaş çevresinde bu doyumunu yaşayamayan ergen bu boşluğu doldurmak için farklı alanlar araştırmaktadır ki bu alanların birinin de internet oyunları olduğu görülmektedir. Ergen sanal arkadaşlıklarla, yakınlık ihtiyacını gidermeye çalışmaktadır (Cansever, 2013).

2.4 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında ve Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Chiu, Lee ve Huang (2004), Tayvan'daki 5. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 1228 kişinin katılımcı olduğu çalışmada çocuk ve ergenlerin video oyunu bağımlılığı ile düşmanlık, sosyal beceriler ve akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, erkeklerin daha çok video oyun oynadığını ve oyun oynamaya başlama yaşının 8.82 olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca video oyunu bağımlılığı yüksek olan grubun düşmanlık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Griffiths vd. (2004), ergen ve yetişkin bilgisayar oyuncularını incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada çevrimiçi oyun bağımlılığının haftalık çevrimiçi oyun oynama saati, oyun oynamanın en favori yanları, ne kadar zamandır oyun oynadığı değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; çevrimiçi oyun oyuncularının % 81'i erkek ve oyuncuların ortalama yaşı 27.9'dur. Ayrıca ergen kullanıcıların daha fazla oyun oynadığı ve yetişkinlere oranla şiddet içerikli oyunları daha fazla tercih ettiklerini bulmuşlardır. Ek olarak birçok çevrimiçi oyun oyuncusu için, oyun oynamanın en favori yanı çevrimiçi oyunların sosyal yönü olduğu bulunmuştur.

Chan ve Rabinowitz (2006), 9. ve 10. sınıf öğrencilerinden oluşan 72 ergen ve 72 ebeveynin katılımcı olduğu araştırmasında internet oyun oynama bozukluğu ile

dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu arasındaki ilişki incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre günde bir saatten fazla oyun oynayan ergenlerin dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtilerinde artışa sebep olduğu bulunmuştur. Ayrıca internet oyunlarına harcanan zamanın artmasının, okulda sorun yaşama konusunda risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Wan ve Chiou (2006) tarafından Tayvan’da çevrimiçi oyun bağımlılarının bilinç ve bilinçdışı düzeyindeki psikolojik motivasyonlarını ve yüzeysel (surface) ve kaynak (source) motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, oyun bağımlısı 10 ergenle derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerin analizi sonucunda katılımcıların oyun oynama motivasyonlarının “eğlence ve boş zaman”, “duygusal başa çıkma”, “heyecan ve mücadele arayışı”, ve “realiteden kaçış” olduğu bulunmuştur. Katılımcılar ayrıca çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunlarını gerçek hayatta memnun ve tatmin olmadıkları ihtiyaçlarını telafi eden bir kanal olarak gördüklerini belirtmişlerdir.

Kim vd. (2008), 1471 çevrimiçi oyun kullanıcısının (% 17,3’ü kadın, %82,7’si erkek) katılımcı olduğu çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı ile öz-kontrol, narsistik kişilik özelliği ve agresif davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile öz-kontrol davranışı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ek olarak, agresif davranışların çevrimiçi oyun bağımlılığının yordayıcısı olabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Lemmens vd. (2010), yaptıkları araştırmasında patolojik oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya %49’u kadın, %51’i erkek toplamda 851 Hollandalı ergen katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, ergenlerin haftalık ve günlük oyun oynama süreleri arttıkça patolojik oyun bağımlılığının da arttığı görülmüştür. Ayrıca patolojik oyun oynamanın erkek ergenlerde oyun şiddet içerikli olmasa dahi fiziksel saldırganlığı arttırdığını belirtmişlerdir.

Meng, Deng, Wang, Guo ve Li (2014) tarafından on tane beyin görüntüleme çalışmasının sonuçlarını derledikleri meta-analiz çalışmasına göre internette oyun

oynama bozukluğu olan bireylerin özellikle ödöl ve oto kontrol merkezleriyle ilişkili olan prefrontal kortekste işlev bozukluğu olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bu çalışmanın sonuçları internette oyun oynama bozukluğunun davranışsal bağımlılıklar tanı grubunda olması gerektiğini ileri süren görüşleri desteklemektedir.

Müller vd. (2015), araştırmalarında yedi Avrupa ülkesinde (Almanya, Hollanda, Polonya, İşpanya, Yunanistan, İzlanda ve Romanya) yaşayan 14-17 yaş aralığında 12.938 katılımcıya ulaşarak DSM-5'te yer alan öneri tanı kriterlerini taramışlardır. Araştırma sonucunda ergen grubunun %1,6'sının kriterlerin hepsini karşıladığı, %5,1'inin ise dört kritere kadar karşıladığı ve risk altında olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda internette oyun oynama bozukluğu ile özellikle saldırgan ve kural yıkıcı davranışlar ve sosyal problemler olmak üzere psikopatolojik semptomlar arasında yakın ilişki olduğu tespit edilmiştir.

İnternette oyun oynama bozukluğunun kültürel değişkenlere göre psikolojik problemler ve iyi oluşlulukla ilişkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla 20 ülkeden toplamda 58834 katılımcının incelendiği bir meta-analiz çalışması yapılmıştır (Cheng, Cheung ve Wang, 2018). Bu çalışmanın sonuçlarına göre bazı kültürel özelliklerin (güç aralığı, erkeksilik, ulusal yaşam doyum seviyesi gibi) internette oyun oynama bozukluğu ile psikososyal problemler (kişilerarası ilişkiler, iyi oluş gibi) arasındaki ilişkiyi farklılaştırdığı bulunmuştur.

Özet olarak, evrimii oyun bağımlılığı ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde evrimii oyun bağımlılığı; sosyal destek, yalnızlık, agresif davranışlar, öz kontrol, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, iyi oluşluluk ve saldırganlık değişkenleri birlikte incelenmiştir.

2.4.2 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Orhan ve Akkoyunlu (2004), 10-14 yaş aralığında bulunan 307'si kız, 369'u erkek toplam 676 öğrencinin katılımı ile yaptığı araştırmasında 4. ve 8. sınıf aralığındaki ilköğretim öğrencilerinin internete erişim ve kullanım amaçlarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, yaşla birlikte öğrencilerin interneti oyun amaçlı kullanımının azaldığı, haberleşme ve bilgiye ulaşma gibi çok amaçlı internet kullanımının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demirtaş Madran ve Ferligül Çakılcı (2014), 18-40 yaş aralığındaki örneklem grubu üzerinde çok oyunculu çevrimiçi video oyunu bağımlılığı ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde ettikleri sonuçlarda katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyleri ile saldırganlık puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Oyun bağımlılığı puanları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmasa da erkeklerin fiziksel saldırganlık puanları kadınların fiziksel saldırganlık puanlarından anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Ayrıca bağımlılığın sosyal izolasyon ve kontrol gücülüğü alt boyutlarının saldırganlık puanlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayhan ve Çavuş (2015), Aksaray ilinde 386 lise öğrencisinin katılımcı olduğu çevrimiçi oyun bağımlılığının cinsiyet, sınıf ve oyunlarda harcanan para değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini araştıran çalışmada; çevrimiçi oyun bağımlısı erkeklerin çevrimiçi oyun bağımlısı kadınlardan daha fazla olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ek olarak çevrimiçi oyun bağımlılığının, oyunlara harcanan para değişkenine göre anlamlı farklılaşma gösterdiğini belirtmişlerdir. Oyuna harcanan para arttıkça çevrimiçi oyun bağımlılıkları da artmaktadır. Ayrıca lise öğrencilerinin sınıf düzeyi arttıkça çevrimiçi oyun bağımlılıklarının azaldığını belirtmişlerdir.

Karaca vd. (2015), bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyete ilişkisini incelemek amacıyla 10-15 yaş grubundaki öğrenci katılımcılar ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulguları ortaokul öğrencilerinin %98,3'ünün çevrimiçi oyun oynadığı; %46,7'sinin problemlili kullanıcı olduğu, %5,6'sının ise bilgisayar oyunu bağımlısı olduğunu göstermiştir. Oyun bağımlılığı ile sosyal anksiyete arasında ise anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.

Balak'ın (2016) 4-18 yaş arası 333 ergen üzerinde yaptığı araştırma, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile somatik yakınmalar ve kendi ile başkalarının duygularının farkında olma arasında bir ilişki olduğunu, bu ilişkinin cinsiyet, kimliğini gizleme durumu ve seçilen oyun türüne göre değişebileceğini ortaya koymuştur.

Hazar, Hazar, Gökyürek, Hazar ve Çelikkalek (2017), 170 erkek öğrenci ve 213 kız öğrencinin katılımcı olduğu Ankara'daki iki ortaokulda yaptıkları araştırmalarında dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla daha çok dijital oyun bağımlısı

oldukları belirlenmiştir. Ek olarak, 12 ve 13 yaşındaki öğrencilerin saldırganlık seviyelerinin ve oyun bağımlılıklarının, 14 yaşındaki öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık düzeyi arasında çok güçlü, pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Bekir'in (2018) Dokuz Eylül Üniversitesi'nde, Yaşar Üniversitesi'nde, İzmir Ekonomi Üniversitesi'nde öğrenim gören ve çevrimiçi oyun oynayan 380 öğrenci ile yaptığı araştırmaya göre erkeklerin çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyi kızlara göre daha yüksektir. Ayrıca öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin, oyun türü değişkenine göre farklılığına baktığında, facebook oyunları ile Counter Strike Go, PubG ve League of Legends oyunları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Balıkçı (2018), 10-19 yaş arası 625 öğrenci ile yaptığı araştırmanın sonucuna göre lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları, ortaokul öğrencilerinden düşüktür. Şahsi oyun konsolu ve kendine ait odası olanların olmayanlara kıyasla daha çok saldırgan ve çevrimiçi oyunlara bağımlı olduğu görülmüştür. Ek olarak çevrimiçi oyun oynamayı tercih edenlerin, çevrimdışı oyun oynamayı tercih edenlere kıyasla saldırganlıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Dönmez (2018), 12-55 yaş aralığında bulunan 1119 katılımcı ile yaptığı araştırmasında yaşam doyumu ve bilinçli farkındalığın, çevrimiçi oyun bağımlılığının negatif yönlü yordayıcıları olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalığın, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolüne baktığında, bu ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yılmaz (2019) tarafından Gaziantep Üniversitesi'nde eğitim öğretim öğren toplam 478 öğrencinin katılımı ile yapılan araştırmada çevrimiçi oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksi, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda kişilerin çevrimiçi oyun oynama süreleri ile çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puan ve tüm alt boyutlarında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın kişilerin, çevrimiçi oyun oynama alışkanlıkları ile sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Duran (2019), ortaokullarda öğrenim gören 224 öğrencinin katılımı ile anne tutumunun çevrimiçi oyun bağımlılığı ile arasındaki ilişkide öz düzenlemenin arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında anne psikolojik kontrolünün çevrimiçi oyun bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve öz düzenlemenin bu ilişkide aracılık rolü oynadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Yücekaya (2019), örnekleme Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi İnternet Bağımlılığı Kliniği'ne başvuran ve İnternet Oyun Oynama Bozukluğu tanısı alan bağımlı (N=31) ve Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniği'ne başvuran ve dahil edilme kriterlerini sağlayan 14-18 yaş aralığındaki ergen bireylerden oluşan klinik olmayan (N=30) olmak üzere iki gruptan oluşan araştırmasında akılcı olmayan inançlar ile internet kullanımı bozukluğu arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracı rolü sorgulanmıştır. Ancak akılcı olmayan inançlar ile internet kullanımı bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Özet olarak, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde çevrimiçi oyun bağımlılığı; saldırganlık, sosyal anksiyete, temel psikolojik ihtiyaçlar, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık, sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, öz düzenleme ve akılcı olmayan inançlar değişkenleri ile birlikte incelenmiştir.

2.5 Başa Çıkma

Baş çıkma 19. yy. sonlarına doğru ortaya atılmış bir kavram olup, olumsuz olan duyguları yönetip yaşamı sürdürmek için verimliliğe dönüştürme durumudur. Bireyin psikolojik sağlığını korumak için kişilik özellikleri ve inançları doğrultusunda çözüme yönelik gücüdür (Aktürk, 2012).

Baş çıkma, kelimesinin kökeni, eski Yunanca'da yer alan "kolahos" kelimesidir. Kelimenin anlamları, "karşılama, karşı karşıya gelmek veya çarpma" şeklindedir. Literatür taramasına dayalı yapılan bir çalışmada, baş çıkma kavramının, kaynakların başarılı bir şekilde kullanımı, aktif olarak davranışta bulunma ve etkili çözümlerle taleplerin azaltılması gibi özellikleri içerdiği sonucuna varılmıştır (Marsella ve Jash-Scheuer, 1988).

Lazarus ve Folkman (1984), baş çıkma kiş-i-çevre ilişkisinde stres verici olarak algılanan talepleri ve bu taleplerin neden olduğu duyguları idare etme süreci

olarak tanımlanmaktadır. Stresli yaşam olaylarını yönetme biçimi olarak da ifade edilen başa çıkma kavramının 1940'lı yıllardan bu yana psikoloji alanında önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) tanımına göre başa çıkma, "bireyin kapasitesini azaltıcı veya zorlayıcı olarak değerlendirilen belli içsel ve dışsal taleplerle baş etmek için, bilişsel ve davranışsal çabalardaki sürekli değişimdir. Snyder (1999)'a göre de başa çıkma, stresli olaylarla ilgili olarak fiziksel, duygusal ve psikolojik yükü azaltmayı hedefleyen bir tepki olarak tanımlanmaktadır.

Folkman'a (1984) göre başa çıkma, stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür. Başa çıkma kişinin kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme süreci olarak da tanımlanır. Başa çıkma, kişinin psikolojik anlamda kendisini iyi hissetmesini sağlayan uygun davranışsal yaklaşımları ya da kendisini kötü hissetmesini engelleyen kaçınımları içerir (Lazarus, 1976).

Baş çıkma, bireyin kaynaklarını aştığı şeklindeki değerlendirmesinin sonucunda içsel ve dışsal isteklerin üzerinden gelebilmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabası şeklinde açıklanabilir. Bireyin kendini psikolojik anlamda iyi hissetmesini sağlayabilmek için kullandığı uygun olan davranışsal yaklaşım ya da kendini kötü hissetmemesi için yaptığı kaçma davranışını içerir. Kişi yaşantısında tehlike olarak algıladığı durumda, kendini iyi hissedebilmesi adına, durumu kontrol altında tutmaya yönelik davranış örüntülerinin tamamıdır (Luzumlu, 2013).

Temel bir psikolojik süreç olan baş etme, bireyin hayatta karşılaştığı sorun ve sıkıntı yaratan olayları nasıl karşıladığı, nasıl ilgilendiği ve onlarla ne yaptığı ile alakalı olup amaç yönelimli bir davranış olarak da tanımlanır. Sahip olunan davranışsal beceriler, bilişsel esneklik, genel yeterlik duygusu, kontrol duygusu, sosyal destek ve benzeri duygu ve davranışlar kişinin baş etme kaynaklarını oluşturmaktadır (Eskin, 2011).

2.6 Başa Çıkma Stratejileri

Baş çıkma stilleri ilk, Freud tarafından psikodinamik kuram çerçevesinde ele alınmıştır. Freud'un bakış açısına göre başa çıkma davranışları, egonun kendini ve bütünlüğünü koruması amacıyla bireyin kullandığı bastırma ve yadsıma gibi davranış

biçimleri temelinde gerçekleşmektedir (Geçtan, 1999). İlerleyen yıllarda başa çıkma fenomenolojik bakış açısı kazanmıştır ve Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkma stillerini dışarıdan ya da içeriden kaynaklanan stres durumlarını yönetebilmek için ortaya koyduğu bilişsel ve davranışsal çabalara yönelik planlar şeklinde ele alınmıştır (Uygur, 2017).

Stresin günlük hayatın doğal ve kaçınılmaz bir parçası olduğu inkar edilemez ancak strese ve stres verici durumlara nasıl tepki vereceğimiz konusunda seçeneklerimiz vardır. Başa çıkmanın “en iyi yolu” yoktur, her insan ve durum birbirinden farklıdır. Stres de talebin özgül yapısı, kişinin duygusal ve bilişsel durumu ve kişinin stresle savaşmak için kullanabileceği başa çıkma kaynakları arasındaki karmaşık ilişkidir. Kişinin stres karşısında pasif olması gerekmez. Stresin olumsuz etkilerini azaltmak ve olası olumlu sonuçlarından faydalanmak için yapılabilecek birçok şey bulunmaktadır (Napoli, Kilbride ve Tebbs, 1992).

Baş çıkma kişinin stresli yaşam koşullarını yönetme yolu ile ilgilidir. Stres ve başa çıkmanın bir dereceye kadar birbirine karşıt kavramlar olduğu söylenebilir. Başa çıkma etkisiz olduğunda stres seviyesi yüksektir, başa çıkma etkili olduğunda ise stres düzeyi düşük olma eğilimi gösterir. Başa çıkma her durumda stresin kaçınılmaz bir parçasıdır ve dikkate alınmaması durumunda, değişen yaşam koşulları ve kronik strese uyum sağlama çabası da tam olarak anlaşılacaktır (Lazarus, 1999).

Baş çıkma, tanım itibarıyla oldukça geniş bir kavramdır, bu nedenle de kategorilere ayrılması için çalışmalar yapılmıştır. Kullanılan başa çıkma stratejilerinin sınıflandırılmasında alan yazında ortak bir noktaya varılmadığı görülmektedir; ancak öne çıkan üç sınıflandırma: problem/duygu odaklı başa çıkma, birincil/ikincil kontrol ve yönelimci/kaçınmacı (Yıldız, 2014).

2.6.1 Problem Odaklı ve Duygu Odaklı Başa Çıkma

Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmanın problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki ana şeklini tanımlamıştır.

Problem odaklı başa çıkma stratejileri, problem çözme taktikleriyle benzerlik gösterir. Bu stratejiler problemi tanımlamayı, alternatif çözümler üretmeyi, çeşitli eylemlerin zarar ve faydasının ölçülmesini, eğer değiştirilebilirse değiştirmek için eyleme geçilmesini ve yeni becerilerin öğrenilmesini içerir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Problem odaklı başa çıkma yoluyla tehdit yaratan olay ortadan kaldırılmaya, etkisi azaltılmaya ve strese yol açan sıkıntılı kişi-çevre ilişkisi değiştirilmeye çalışılmaktadır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Kendini kontrol edebilme, sorumluluğu üstlenme, problemi planlı bir şekilde çözme ve problemin olumlu yönleri üzerinde durma gibi eğilimler problem odaklı başa çıkma olarak kabul edilirler (Terzi, 2009).

Problem odaklı başa çıkma, stresin kaynağına yönelik olarak, bireyin aktif bir şekilde stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya yönelik bilgi ve planlanan eyleme giden mantıksal analizini içerir. Problem odaklı başa çıkma stratejileri, durumu değiştirmek için saldırgan tarzda olabileceği gibi, sorunun çözümüne yönelik serinkanlı, rasyonel ve incelikli çabalar şeklinde de olabilmektedir. Problem odaklı başa çıkma başlığı altında, kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlı bir şekilde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma gibi eğilimler yer almaktadır (Türküm, 1999).

Problem odaklı başa çıkma stratejileri doğrudan problem çözmeye ve kaygıyı çözmeye dönüktür. Problem odaklı stratejiler kullanan bireyler hiçbir şey yokmuş gibi davranmaktansa basit bir plan yapıp problemi çözmeye çalışarak kendilerini daha iyi hissederler (Burger, 2006).

Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, duygusal stresi azaltmaya yöneliktir. Bu yöntemler; uzaklaşma, seçici dikkat, suçlama, küçümseme, hüsnü-kuruntu, duyguların ifade edilmesi, alkol ve madde kullanımı, egzersiz ve meditasyon yapma gibi stresin psikolojik etkilerini azaltmaya yönelik çabaları içermektedir. Problem odaklı başa çıkmanın tersine duygu odaklı başa çıkma doğrudan durumun anlamını değiştirmez. Örneğin, kuvvetli egzersizler veya meditasyon yapmak kişinin durumun anlamını yeniden değerlendirmesine yardımcı olur fakat bu aktiviteler duruma ilişkin anlamı doğrudan değiştirmez (Lazarus ve Folkman, 1984). Karşılaştığımız zorluklarla ilgili yapabileceğimiz bir şeylerin olduğu durumlarda, daha çok problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanırken, kontrolümüz dışında gelişen durumlarda ise duygu odaklı stratejileri kullanırız (Carver vd., 1989).

Duygu odaklı başa çıkma stili bireyin istenmeyen bir olay karşısında oluşan duygularını ortadan kaldırma çabasıdır. Bu başa çıkma tarzında birey, yaşanan süreç içerisinde, durumun objektif ve araçsal özellikleri ile içerdiği tehditlerin doğasındaki

gerçekliğe dikkat etmez. Bu başa çıkma tarzında, inkar ve sorundan uzak durma kişiye daha sakin bir biçimde soruna yaklaşma fırsatı verdiği için psikolojik stresi kontrol etmede güçlü tekniklerdir (Lazarus, 1999).

Bir örnekle açıklanmak istenirse, öngörülen bir kasırğa karşısında atılabilecek problem odaklı adımlar daha güvenli bir yere gitmek, kasırğa kepenklerini indirmek ya da elektrik kesintisi ihtimaline karşı erzak depolamak olabilir. Duygu odaklı başa çıkma ise kaynağını, stresin genellikle duygusal sıkıntılara yol açtığı gerçeğinden alır. Duygu odaklı başa çıkmanın amacı bu sıkıntıyı önlemek, azaltmak ya da en aza indirmektir. Sıkıntıyı azaltmanın birçok yolu olduğundan duygu odaklı başa çıkmanın kapsamı da oldukça geniştir.

Başa çıkma çabası sıkıntı veren bir problem olduğunda durumu değiştirme ve ya yönetme üzerinde etkili olabilir, bu durumda başa çıkma çabası problem merkezlidir veya problemlerden doğan hoş olmayan duyguları düzenleyici işlevi görebilir ki bu durumda ise duygu odaklıdır (Gass ve Chang, 1989).

Problem/duygu odaklı ayrımı yararlı olmakla beraber her iki kategoriyede girmeyen bazı başa çıkma stratejileri de bulunmaktadır. Örneğin; kendini suçlama, stres kaynağının ortadan kaldırılması ile ilişkili olmadığı gibi duygusal sıkıntıyı da engellemez, hatta genellikle tam tersi etkiye sahiptir. Bunun yanı sıra hedeflenen etkiye bağlı olarak her iki kategoriye de dahil olabilecek başa çıkma stratejileri de vardır. Buna bir örnek sosyal destek arama olarak verilebilir. Kişi bu stratejiyi problem odaklı bir çaba olarak da sıkıntıyı azaltma odaklı bir çaba olarak da kullanabilir (Carver, 2011).

2.6.2 Birincil/ikincil Kontrol Başa Çıkma Süreçleri

Birincil kontrol süreci, kişinin çevresini kendi ihtiyaçlarına göre şekillendirmesini içerir. İkincil bir süreç ise kendini çevreye uydurma sürecini, diğer bir deyişle “akıntıya uyma”yı içerir. Direnç gösteren durumları değiştirme çabası, yani birincil kontrol, tatmin edici başarılarla yol açabileceği gibi hayal kırıklığına uğratan başarısızlıklara da neden olabilir. Dirence uyum sağlama çabası ise, yani ikincil kontrol, daha güvenli bir yoldur ve uç sonuçlara götürme olasılığı daha düşüktür (Rothbaum, Weisz ve Snyder, 1982)

2.6.3 Yaklaşmacı ve Kaçınmacı Başa Çıkma

Ebata ve Moos (1991) ile Roth ve Cohen (1986), başa çıkma stratejilerini yaklaşmacı ve kaçınmacı başa çıkma stratejileri şeklinde sınıflandırmıştır. Ebata ve Moos (1991), yaklaşmacı başa çıkma stratejilerini “problem hakkında düşünme şeklini değiştirmeye yönelik gösterilen bilişsel çabalar ve direkt olarak sorunla veya onun neticeleri ile muhatap olarak sorunları ortadan kaldırmaya yönelik gösterilen davranışsal çabalar” olarak; kaçınmacı stratejileri ise “var olan tehdidi inkar etme ya da küçültmeye yönelik bilişsel çabalar ve durumla yüzleşmekten kaçınma/uzaklaşma veya duygularını ifade ederek gerilimi hafifletmeye yönelik davranışsal çabalar” olarak tanımlamaktadır.

Kaçınmacı stratejiler, stres verici durumla karşı karşıya gelmekten kaçmada kullanılan herhangi bir yoldur. Kaçınmacı başa çıkma genellikle duygu odaklıdır, sıkıntı duygusundan kaçma girişimidir. Kişi tepki göstermek zorunda kalmamak için stres veren durum yokmuş gibi davranmaya çalışabilir. Buna bir örnek olarak, kişiyi geçici de olsa stres verici durumdan uzaklaştıran hayal ve düşünme verilebilir. Bir diğer örnek ise kişiyi gerçeklik ve yaşanan deneyimden uzaklaştıran inkardır. Kaçınmacı başa çıkma kısa bir süre kullanıldığında faydalı olabilir, stresle aktif olarak uğraşmak için gerekli sakinliği sağlar. Stres yaratan durumla er ya da geç karşı karşıya gelineceğinden uzun süreli kullanımı yarar sağlamaz (Carver, 2011).

Kaçınmacı başa çıkma, bazı araştırmacılar tarafından duygu odaklı başa çıkma ile birlikte sınıflandırılrsa da, bu stratejiler birbirinden farklıdır. Kaçınmacı başa çıkma, stres yaratan durumu küçümseme, önemsememe, inkar etme veya göz ardı etme gibi bilişsel ve davranışsal çabaları içerir ve dolayısıyla pasif bir stratejidir; bunun aksine duygu odaklı başa çıkma aktif bir strateji olarak kabul edilmektedir (Admiraal, Korthagen, ve Wubbels, 2000; Holahan, Holahan, Moos, Brennan, ve Schutte, 2005).

Bir diğer yaklaşım olan aktif başa çıkma yaklaşımı, olumlu ve işlevseldir. Kaçınan başa çıkma stratejisi, problem çözmede fonksiyonel olmayan kaçınma davranışları içerir (Bedel ve Ulubey, 2015). Aktif başa çıkma stratejileri ise kişinin durumu düzeltmek için bir eylemde bulunduğu yöntemlerdir. Aktif başa çıkma stratejilerinden biri de durumu düzeltme çabasıyla, aktif bir şekilde o konu üzerinde düşünmektir (Burger, 2006). Aktif başa çıkma, strese neden olan olayın veya etkilerinin üstesinden gelmeye yönelik adım atma sürecidir. Bu süreçte, kişi diğer aktiviteleri

bırakarak doğrudan sorun üzerine odaklanır, aktif olarak harekete geçer ve giderek artan bir çaba gösterir (Bacanlı, Sürücü ve İlhan, 2013).

2.7 Başa Çıkma Stratejilerinin Etkililiği

Bütün başa çıkma stratejilerinin eşit derece etkili olup olmadığını araştırmak için birçok çalışma yapılmıştır ve bu çalışmaların sonucu gayet nettir. Neredeyse bütün olaylarda aktif stratejiler, insanların stres etmenleriyle başa çıkmasında kaçınma stratejilerinden daha etkili olmaktadır (Suls ve Fletcher, 1985). Tüp bebek yöntemiyle hamile kalma çabalarının başarısız olduğunu gören bir grup kadının başa çıkma stratejilerini inceleyen araştırmacılar (Terry ve Hynes, 1998), kadınların hepsinin bu deneyimi çok üzücü bulduğunu belirtmiştir. Ancak bu habere kaçınma yöntemiyle tepki gösteren kadınlar, aktif başa çıkma stratejisini kullananlara göre daha sıkıntılı zamanlar yaşamıştır. Ancak yapılan araştırmalar, kaçınma stratejisinin kısa vadede yararlı olabileceğini de göstermiştir (Suls ve Fletcher, 1985). Araştırma sonuçları kaçınma stratejilerinin kısa dönemli yararlarının daha az ciddi ve özellikle de kişinin kendi kontrolü altında olan stres etmenleriyle sınırlı olduğunu ortaya koyar (Terry ve Hynes, 1998). Bununla birlikte kaçınma stratejilerinin fazla kullanılması, başka sorunlara neden olabilir. Kaygıdan kaçınmak için içki içen kişiler daha sonra alkol sorunu yaşayabilirler (Simpson ve Arroyo, 1998).

Etkisiz başa çıkma stratejilerinin bazıları şunlardır;

1- *Uygun olmayan yöntemler*: Alkole, maddeye sığınma, saldırganlık, kaçma davranışları, içe kapanma, intihar, depresyon gibi.

2- *Kendini aldatmaya yönelik yöntemler*: Çeşitli savunma mekanizmaları (rasyonalizasyon, reddetme, bastırma, yansıtma vb.) (Aydın, 2005; Baltaş ve Baltaş, 2002).

Aktif başa çıkma stratejilerinin, kaçınmacı stratejiden daha faydalı olduğu net bir şekilde söylenmekle birlikte, problem odaklı başa çıkma ile duygu odaklı başa çıkma stratejisi arasında bu durum net değildir. Duruma bağlı olarak ikisi de stresle başa çıkmada etkili olabilir (Burger, 2006).

Diğer etkili yöntemleri de şöyle sıralanabilir:

1- *Bedene yönelik yöntemler:* Nefes egzersizleri, jimnastik, çeşitli gevşeme yöntemleri (yoga, meditasyon), doğru beslenme

2- *Duygu ve düşüncelere yönelik yöntemler:* Hayata bir bilim adamı gibi yaklaşmayı alışkanlık haline getirme, duygularını başkalarıyla paylaşabilme, duygularını açıkça ancak uygun biçimlerde ifade edebilmeyi öğrenme.

3- *Duruma yönelik yöntemler:* Zamanı iyi kullanma, sosyal destekten yararlanma, iletişim becerileri geliştirme, problem çözme becerileri geliştirme. (Baltaş ve Baltaş, 2002).

2.8 Ergenlik Döneminde Başa Çıkma

Bireyin yaklaşık olarak on iki ile yirmi iki yaşları arasına denk gelen ergenlik döneminde; birey bedensel değişikliklerini kabullenme, toplumun beklentilerine uygun bir rol edinme, akranları ile yeterli düzeyde seviyeli bir ilişki kurabilme, evliliğe ekonomik ve duygusal bakımdan hazır olabilme gibi gelişim görevlerini göğüsleyerek gelecekte uyumlu ve başarılı bir yetişkin olma mücadelesi verir. Ergenler, geleceği varsayımlar doğrultusunda görmelerine ve gerçek ya da olası sorunlara seçenek çözümler üretmelerine olanak veren yeteneklerini bu dönemde kazanırlar (Onur, 1995).

Bu evre; kimlik gelişimi, aile ilişkileri ve sosyal rollerin edinilmesi gibi konuları gündeme getiren biyolojik ve psikososyal gelişimler içerir. Fiziksel görünüş, ilişkiler, özerklik seviyesi ve bilşte yaşanan değişimlerin getirdiği görevlere başarılı bir şekilde uyum sağlanmasını gerektirir (Tomchin, Callahan, Sowa ve May, 1996). Ergenliğin ilk dönemlerinde ergenler, fizyolojik, psikolojik, duygusal ve sosyal açıdan pek çok sorun ile karşı karşıya gelmelerine rağmen gerekli başa çıkma becerileri ile donanmış değillerdir. Ergenler zaman içerisinde artan deneyimleri ile çeşitli başa çıkma becerileri geliştirmeye başlarlar. Bu dönemde ebeveynlerinin etkisi de çok önemlidir. Birey ergenlik öncesi dönemlerde, sorunlarını özellikle ebeveynleri ve çevresindeki insanları rol model olarak çözmeye çalışır. Ancak ergenlik dönemi ile birlikte duygulara ilişkin farkındalığın artması ve duygularını yönetme becerileri edinmeleri ile duygu odaklı başa çıkma stratejisi geliştirmeye başlarlar (Eisenberg, Fabes ve Guthrie, 1997).

Ergenler rutin olarak çeşitli güçlü duygular yaşarlar ve bunları uygun şekilde yönetmek için gerekli başa çıkma becerilerinden yoksundurlar (Walsh, 2012). Başa çıkma süreçleri özellikle de ergenlik dönemi boyunca önemlidir. Bunun nedeni

ergenlerin hayatlarında ilk kez birçok farklı stres yaratıcı durumla karşılaşmaları ve henüz güvenip kullanabilecekleri çok geniş bir başa çıkma yelpazesine sahip olmamalarıdır. Stres konusunda çalışmalarda bulunan Elkind'e (1986) göre de, ergenlerin karşı karşıya oldukları üç çeşit kaynağı bulunmaktadır:

-Görülebilir ve önlenebilir stres kaynakları: Madde kullanımı ve kuralların çiğnenmesi gibi.

-Görülemeyen ve önlenemeyen stres kaynakları: Bu kaynaklar, beklenmedik stres faktörleri olarak da tanımlanır. Görülemez ve önlenemeyen stres kaynakları, yaşam olayları içerisinde bireyin hayatında büyük değişikliklere neden olur. Kişinin yakınlarından birinin ölmesi, kaza ve yaralanma olayları ve doğal afetler, beklenmeyen stres faktörlerine örnek olarak verilebilir.

-Görülebilir; ancak önlenemeyen stres kaynakları: Sınavlar vb. Sınav kimi bireyler için görülebilir fakat önlenemeyen stres kaynaklarından biridir (Cicchetti ve Toth, 1997).

Bunun yanı sıra ergenlik dönemi, çocukluğun daha erken dönemlerinin tipik olarak içerdiğinden daha fazla günlük stres kaynağı içerir. Bu stres kaynaklarını tetikleyen ana başlıklar arkadaşlık ilişkileri, romantik ilişkiler, ebeveynlerle yaşanan çatışmalar, okul baskıları ve yetişkinliğe geçiş olarak sayılabilir (Shaunessy ve Suldo, 2010). Stresin tüm yaşamın vazgeçilmez bir boyutu olduğu ve özellikle ergenlik döneminde yoğun olarak yaşandığı söylenebilir (Jabłkowska, Szczeponiak ve Gmitrowicz, 2010).

Psikososyal becerilerin önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilen başa çıkma becerisi, bu süreçte gelişim görevlerinin dengeli bir şekilde ilerlemesi, amaçlanan ve istenen noktaya ulaşması açısından son derece önemlidir. Konopka'ya (1980) göre ergen, yaşamında ciddi sonuçları olabilecek olay ve durumlar karşısında enerjisinin yüksek olması ancak hayat tecrübesinin az oluşuna bağlı olarak kendini tehlikeye sokacak tepkiler sergileyebilir; ergenin hayatının bu evresinde beliren baş etme, biyolojik, duygusal ve sosyal yönden çatışan isteklere uyum sağlama aracıdır (Öngen, 2002). Ergenler, gündelik hayatta karşılaştığı tehdit edici ve kaygı uyandıran olayların negatif etkilerini ortadan kaldırmak için bilişsel ve davranışsal stratejileri kullanmak zorundadırlar. Bu noktada ergenler ne kadar çeşitli başa çıkma stratejisine hayatında yer

verirse, kaygıya neden olan yaşam olaylarının etkilerini kontrol etmek o kadar kolaylaşır (Price ve Stuart, 2002).

2.9 Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Yurt Dışında ve Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde başa çıkma stratejileri ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.9.1 Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Sanchez'in (1999), kolej öğrencilerinin stres ve başa çıkma stillerine psikolojik dayanıklılığın etkisini test ettiği araştırmasına 230 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Çok Boyutlu Kendini Toparlama Ölçeği, Yaşam Oryantasyon Testi, Uyum Duyarlılığı Ölçeği, Sosyal Uyum Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre strese karşı dirençli olma ile psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve uyum anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi strese karşı dirençte direkt etkiye sahip olarak bulunmuştur.

Lease (1999), fakülte öğrencilerindeki gerginliğin yordanması için psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stratejileri, destekler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca, stres-gerilim arasındaki ilişkiye etki eden faktörler değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarında ev merkezli görevler veya mesleklerde sorumluluk ve dayanıklılıkla birlikte gerginliğin kaçınmacı başa çıkma davranışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Chan'ın (2000), ergenlerde stres ve üzüntü durumlarına psikolojik dayanıklılığın etkisini incelediği araştırmasına 245 öğrenci katılmış ve katılımcılar Kişisel Görüş Envanteri (PVS), Yaşam Olayları Listesi, Başa Çıkma Yolları Ölçeği ve Psikolojik Sıkıntı Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında psikolojik dayanıklılık ve stresin psikolojik sıkıntı üzerinde etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca düşük dayanıklı bireylerin stresli durumlar karşısında kaçınmacı ve pasif başa çıkma stratejileri kullandıkları araştırmada elde edilen bir başka sonuçtur.

Fryderberg ve Lewis (2004), Kolombiyalı, Alman ve Filistinli ergen katılımcılarla yaptığı araştırmasında başa çıkmada kültürün etkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre fiziksel eğlencelere ve hazlara yönelik başa çıkma stratejilerini Alman ergenlerin daha çok kullandığı gözlenmiştir. Ayrıca Filistinli ergenler de, daha

çok kendi kültüründe var olan etkinlikleri içeren başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır. Ek olarak araştırma bulgularına göre başa çıkma becerileri konusunda yeterli olmayan ergenlerin sık sık duygu odaklı başa çıkma stratejisine başvurdukları gözlenmiştir. Ayrıca başa çıkma stratejilerini kültürden kültüre değişkenlik gösterdiği sonucuna da ulaşmışlardır.

Magaya, Asner-Self ve Schreiber (2005), yaşları 17-19 arasında değişen 101 Zimbabwe genci üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal destek ve stresin etkisinin ergenlerin başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada, Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Provizyon Ölçeği ve Başa Çıkma Yolları Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kız ergenlerin erkeklere göre daha stresli olduğu ve ana stres kaynaklarının okul ilişkileri, duygusal ilişkiler, maddi konular ve sosyal yaşam olduğu bulunmuştur. Ergenlerin stresle başa çıkmada problem odaklı stratejiler yerine daha çok kendini suçlama ve kaçınma gibi duygu odaklı stratejiler kullandığı tespit edilmiştir.

MacCann, Lipnevich, Burrus ve Roberts'ın (2012), başa çıkma tarzlarının yaşam doyumu, akademik başarı, okula yönelik olumlu ve olumsuz duyguları yordama durumunu araştırdıkları çalışmaya 185 kız ve 169 erkek olmak üzere 354 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışmada, Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği, Okul Durumları ile Başa Çıkma Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kız öğrencilerin probleme yönelik başa çıkma tarzını daha fazla ve kaçınma tarzı başa çıkmayı daha az kullandıkları belirlenmiştir. Ayrıca stresle aktif başa çıkma tarzı ile okul başarısı ve okula yönelik olumlu duyguların olumlu yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür.

Özet olarak, başa çıkma stratejileri ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde başa çıkma stratejileri; yaşam doyumu, sosyal destek, psikolojik dayanıklılık, sosyal uyum değişkenleri ile birlikte incelenmiştir. Ek olarak başa çıkma stratejilerinin cinsiyet ve kültür değişkenlerine göre farklılığına bakılmıştır.

2.9.2 Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Aysan (1988) tarafından 612 lise öğrencisi ile yapılan araştırmanın bulgularına göre ekonomik düzeyin, öğrencinin akademik başarısının ve beklentisinin yüksek olması, kendilerini kararlı, mücadeleci, becerikli, mutlu olarak algılamalarında etkilidir.

Ayrıca desteği içten almak, problem çözüme ve sosyal destek arama stratejilerini artırıcı yönde etkilerken; kaçınma stratejilerini kullanma sıklığını ve kendini suçlamayı azaltıcı yönde etkilemektedir. Kızlar erkeklere göre daha fazla problem çözüme ve sosyal destek arama stratejilerine yönelirken, erkeklerin de kızlara göre, daha az kendini suçlama ve hayal kurma, buna karşılık daha fazla kaçınma stratejisi kullandıkları gözlenmiştir.

Özer (2001), ergenlerin başa çıkma stratejileri ile benlik imajları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında olumsuz benlik imgesinde bulunan ergenlerin sosyal destek, problem çözüme ve kaçınma stratejileri arasından kaçınma başa çıkma stratejisini kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Sosyal destek ve problem çözüme stratejileri ile olumsuz benlik imgesi arasında anlamlı ilişkinin olmadığı görülmüştür. Ayrıca kızların erkeklere göre sosyal destek ve kaçınma stratejilerini daha çok kullandığı da araştırmanın sonuçları arasındadır.

Çiftçi (2002), ergenlerin strese karşı dayanıklılıkları ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmasında kız ergenlerin, erkeklere göre kendilerine karşı daha suçlayıcı olduğu gözlenmiştir. Ek olarak, ergenlerin akademik başarısı ve sosyoekonomik düzeyi yükseldikçe, problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları görülmüştür. Ayrıca ergenlerin strese karşı dayanıklılıkları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

Alkan (2004), 560 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu araştırmasında duygular, bilişsel değerlendirmeler ve başa çıkma arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı araştırmasında; stres düzeyi ve olumsuz duygular değişkenlerinin duygu odaklı başa çıkma stratejilerini, duyguların bilişsel değerlendirilmesi ve olumlu duygular değişkenlerinin problem odaklı başa çıkma stratejilerini anlamlı şekilde yordadığını görülmüştür.

Deniz ve Yılmaz (2005) tarafından 428 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk alt boyutları ile başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, kişisel beceriler alt boyutu ile başa çıkma stillerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan (2007), 752 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin depresif belirti yaygınlığı ile başa çıkma tarzlarının bazı sosyo-demografik değişkenlerle arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Çalışmada, Beck Depresyon Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, erkek öğrencilerin problem odaklı başa çıkma tarzını daha sık kullandığı, ailesinin gelir düzeyi yüksek öğrencilerin başa çıkmada aktif tarzları daha çok kullandığı görülmüştür. Depresif belirti düzeyi yüksek olan erkek ve kız öğrencilerin genellikle stresle baş etmede duygu odaklı başa çıkma tarzını tercih ettikleri araştırmada ulaşılan bir başka bulgudur.

Razı, Kuzu, Yıldız, Ocakçı ve Arifoğlu (2009), yaşları 15-24 arasında değişen 79 çalışan genç ile yaptıkları çalışmada, iletişim becerileri, benlik saygısı ile baş etme davranışlarını belirlemeyi ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlamışlardır. Çalışmada, İletişim Becelerini Değerlendirme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ve Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, gençlerin stresle başa çıkmada problem odaklı tarzları, duygu odaklı tarzlara göre daha fazla kullandığı bulunmuştur. Gençlerin problem odaklı tarzlardan kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı kullanmaları stresle etkili bir şekilde baş ettiklerini göstermektedir. Araştırmada elde edilen bir başka bulguya göre iletişim becerileri ve benlik saygısı yüksek gençlerin diğerlerine göre stresle başa çıkmada iyimser ve kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullanmaktadır.

Yazıcıoğlu (2011) tarafından 391 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmadan elde edilen bulgular, bağlanmaya ilişkin kaygı boyutu ile kaçınma stratejisi arasında ve bağlanmaya ilişkin kaçınma boyutu ile sosyal destek arama stratejisi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur.

Işık ve Bedel (2015), ergenlerin başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda aktif başa çıkma boyutu ile aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı, olumsuz başa çıkma boyutunda olumlu duygular ile negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öznel iyi oluşun, aktif ve olumsuz başa çıkma ile anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Çetinkaya (2016), ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfkeyi ifade etme tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucuna göre aktif başa çıkma boyutu ile sürekli öfke ve şiddete yönelik tutum arasında negatif orta düzeyde; kaçınan başa çıkma boyutu ile sürekli öfke arasında pozitif orta düzeyde; olumsuz başa çıkma ile öfke kontrolü arasında orta düzeyde negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Ergin (2018) tarafından Hatay ilindeki 15-19 yaş aralığındaki 590 öğrenci ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, kız öğrencilerin stresle başa çıkabilme becerilerinin erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Ayrıca stresle aktif ve olumsuz başa çıkma becerileri boyutunda cinsiyete göre fark gözlenmezken olumsuz başa çıkma becerilerinin kızlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı araştırmanın sonucuna göre ergenlerin benlik saygıları stresle aktif ve olumsuz olarak başa çıkabilme becerileri üzerinde etkili bir faktördür.

Özet olarak, başa çıkma stratejileri ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde başa çıkma stratejileri; benlik imajı, strese karşı dayanıklılık, duygular ve bilişsel değerlendirmeler, duygusal zeka, öznel iyi oluş, sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme tarzları, şiddete yönelik tutum değişkenleri ile birlikte incelenmiştir.

2.10 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Stratejileri

Yee (2006) kişilerin bilgisayar oyunlarını neden oynadıklarını bir diğer ifadeyle oyun oynama davranışının ardındaki motivasyonları anlamının hangi tür oyuncuların problemleri oyun davranışı geliştirmeye daha yatkın olduğunu tespit etmeyi kolaylaştıracağını ileri sürmüştür. Bu doğrultuda, öne çıkan on oyun motivasyonunu başarı, sosyalleşme ve oyuna çekilme/kapılma olmak üzere üç ana başlıkta gruplandırmıştır (Yee, 2006). Hussain ve Griffiths (2009) oyuncuların %41'inin Yee'nin (2006) oyuna çekilme/kapılma boyutu altında tanımladığı kaçma motivasyonu ile oynadıklarını bildirmişlerdir. Bir diğer çalışmada ise kaçma motivasyonu ile oyun oynayan kişilerin oyun oynamaya dair daha fazla olumsuz sonuç yaşadıkları desteklenmiştir (Kuss vd., 2012). Oyunların olumsuz duygu ve durumlar ile baş etmek için oynanması ve internet oyun oynama bozukluğunun olumsuz sonuçları arasında kurulan bu ilişki, son yıllardaki çalışmaları uyumsuz baş etme stratejilerinin araştırılmasına yöneltmiştir.

Araştırmalarda patolojik oyun bağımlılığı ile ilişkili bulunan faktörlerden bazıları; öz düzenleme ve karar verme yeteneklerinde eksiklik, olumsuz duygularla başa çıkamama, düşük benlik saygısı, zayıf öz-yeterlilik, depresif duygu durum, stres, kaygı ve anında ödüle ulaşma isteği, sosyal izolasyon, kişilerarası ilişkilerde yetersizlik, gerçek hayatta çok az arkadaşın olması, aktivitelerin kısıtlı olması, düşük akademik başarı, okula ilginin az olmasıdır (Paulus, Ohmann, Von Gontard ve Popow, 2018).

Loton, Borkoles, Lubman ve Polman (2016) tarafından yürütölen çalışmada oyun bağımlılığı ile stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilere uyumsuz baş etme stratejilerinin aracılık ettiği bulunmuştur. Blasi vd. (2019) tarafından geliştirilen modelde ise oyun oynama duygu düzenleme güçlüklerinden kaçınmak için başvuru olan bir tür duygusal başa çıkma stratejisi olarak ele alınmıştır. Yine bir diğer model tarafından oyun oynamanın depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi stresörlerden uzaklaşmak veya ilgili sorunlar ile yüzleşmemek için başvuru olan uyumsuz bir strateji olduğu desteklemiştir (Maroney, Williams, Thomas, Skues ve Moulding, 2018).

BÖLÜM 3

3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, geçmişte veya halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Tarama modeli araştırmalarda, araştırmaya konu olan olay, nesne ya da birey kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2008). İlişkisel tarama modellerinde araştırmacı değişkenleri doğal hallerinde ölçerek değişkenler arasında ilişkinin olup olmadığına karar vermektedir (Christensen, Johnson ve Turner, 2015).

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2019 – 2020 eğitim öğretim yılında Hatay ili Dörtyol ilçesindeki resmi ortaöğretim okullarında, öğrenim gören öğrencilerden oluşmuştur. Bu bağlamda araştırma için Dörtyol’da bulunan mesleki ve teknik anadolu lisesi, anadolu imam hatip lisesi, anadolu lisesi ve fen lisesi türlerinde birer okul seçilerek toplamda dört ortaöğretim okulu belirlenmiştir. Her okuldan eşit sayıda olmasına ve 9, 10, 11 ve 12. sınıfları kapsayacak şekilde olmasına dikkat edilerek, 800 gönüllü öğrenci arasından ölçekte yer alan ‘Çevrimiçi oyun oynuyor musunuz?’ sorusuna evet cevabını veren 170 (%51.4) kadın, 161 (%48.6) erkek toplam 331 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır. Bu kapsamda sosyal kabul hatasına yer vermemek ve özendirici olmamasına dikkat etmek adına çevrimiçi oyun oynama kriterini sağlamaksızın tüm öğrencilere ölçekleri doldurma fırsatı verilmiş, çevrimiçi oyun oynamayan öğrencilerden elde edilen veriler araştırmada kullanılmamıştır. Çalışma grubunda mesleki teknik ve anadolu lisesinden 92 (%27.8), anadolu imam hatip lisesinden 55 (%16.6), anadolu lisesinden 117 (%35.3) ve fen lisesinden 67 (%20.2) öğrenci bulunmaktadır. Çalışma grubunun cinsiyet ve okul türüne göre dağılımı Tablo 3. 1’de verilmiştir.

Tablo 3. 1 Çalışma Grubuna İlişkin Veriler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	170	51.4
	Erkek	161	48.6
Okul Türü	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	92	27.8
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	55	16.6
	Anadolu Lisesi	117	35.3
	Fen Lisesi	67	20.2
Toplam		331	100

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Kaya (2013) tarafından geliştirilen ‘Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği’ ile Spirito, Stark ve Mark (1988) tarafından geliştirilen ve Bedel, Işık ve Hamarta (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılan ‘Ergenler İçin Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği’ uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyet, çevrimiçi oyun oynayıp oynamadıkları, çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinip edinmedikleri ve haftada ortalama kaç saat çevrimiçi oyun oynadıklarını tespit etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır.

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇOBÖ): 142 maddeden oluşan ve Kaya (2013) tarafından geliştirilen taslak ölçek üç farklı aşamada 69 maddeye indirilmiştir. 327 ortaöğretim öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen uygulama ve faktör analizleri ile 21 maddelik son halini almıştır. Yapı geçerliliği çalışması yapılan ölçeğin, toplam varyansın %58.55’ini temsil ettiği görülmüştür (Kaya, 2013). Ölçek, beş aralıklı (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 2 = Katılıyorum, 3 = Kararsızım, 4 =Katılıyorum ve 5 = Kesinlikle Katılıyorum) Likert tipindedir. Ölçek, üç alt boyuta sahiptir. *Başarı* alt ölçeği çevrimiçi oyunları oynayan bireylerin oyun içi başarı hislerini ölçen 8 maddeden, *Aksaklıklar* alt ölçeği çevrimiçi oyunlar yüzünden kişinin hayatının ne kadar aksadığını ölçen 9 maddeden ve *Ekonomik Kazanç* alt ölçeği ise çevrimiçi oyun oynayan oyuncuların oyunlardan kazanç elde edip etmediklerini ölçen 4 maddeden oluşmaktadır. ÇOBÖ’nün 21 maddelik son halinin Cronbach Alpha tüm test iç tutarlık katsayısı .91; Başarı Alt Ölçeği’nin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .88, Aksaklıklar Alt Ölçeği’nin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .90 ve ve Ekonomik Kazanç Alt Ölçeği’nin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir. Test-tekrar

test güvenilirlikleri başarı için .71; aksaklıklar için .82; ekonomik kazanç için .83; ve toplam puan için ise .94 olarak saptanmıştır. Spearman-Brown iki yarı testi güvenilirlikleri; başarı için .88; aksaklıklar için .91; ekonomik kazanç için .88; ve toplam puan için ise .94 olarak saptanmıştır (Kaya, 2013). Bu araştırma için Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .92'dir.

Ergenler İçin Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (EBÇÖ): Spirito vd. (1988) tarafından geliştirilmiş ve Bedel, Işık ve Hamarta tarafından (2014) Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. 11 maddeden oluşan ölçeğin *Aktif Başa Çıkma* (Madde 3-6-8-10), *Kaçınan Başa Çıkma* (Madde 1-2-9-11) ve *Olumsuz Başa Çıkma* (Madde 4-5-7) olmak üzere üç alt boyutu vardır. Ölçek dört aralıklı (0 = Hiçbir zaman, 1 = Ara Sıra, 2 = Çoğu Zaman, 3 = Her Zaman) Likert tipindedir. Her bir alt boyuttaki puanın yüksekliği, ilgili başa çıkma yaklaşımının daha sık kullanıldığını ifade etmektedir. Spirito vd.'nin (1994) aktif, olumsuz ve kaçınan başa çıkma olarak adlandırdığı üç faktörlü modelin yapı geçerliliği değerleri anlamlı sonuçlar vermiştir ($\chi^2/df = 2.1$, GFI = .97, AGFI = .95, CFI = .92, RMSEA = .047). EBÇÖ'nün Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı Aktif Başa Çıkma için .72, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile değerlendirilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise Aktif Başa Çıkma için $r = .66$, Kaçınan Başa Çıkma için $r = .61$ ve Olumsuz Başa Çıkma için $r = .76$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar üç faktörlü EBÇÖ'nün Türkçe formunun başa çıkma yaklaşımlarının değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Bedel, Işık ve Hamarta, 2014). Bu araştırma için iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı Aktif Başa Çıkma için .68, Kaçınan Başa Çıkma için .60 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 olarak bulunmuştur.

3.4 Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen veriler SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin analizini yapabilmek üzere frekans, güvenilirlik ve regresyon analizleri yapılmıştır. İstatistiki analiz işlemleri aşamasında veri setlerinin homojen dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır. Değişkenlere ait Çarpıklık ve Basıklık değerlerine Tablo 3. 2'de yer verilmiştir.

Tablo 3. 2 Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Aktif Başa Çıkma	-.144	-.243
Kaçınan Başa Çıkma	.011	-.102
Olumsuz Başa Çıkma	.377	-.256
Aksaklıklar	.877	.339
Başarı	-.540	-.592
Ekonomik Kazanç	1.214	.842
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Toplam Puanı	.281	-.084

Tablo 3. 2 incelendiğinde, EBCÖ alt boyutlarından Aktif Başa Çıkma, Kaçınan Başa Çıkma, Olumsuz Başa Çıkma Stratejileri ile Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı toplam puanı ve Aksaklıklar, Başarı alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 arasındadır. Çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 arasında yer aldığı dağılımın normal olduğu varsayılır (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2006). Ekonomik kazanç alt boyutunun çarpıklık katsayısı 1.214'tür. Ancak değerlerin +2 ile -2 arasında olması da normal kabul edilir (George ve Mallery, 2010).

Homojen dağılım gösteren verilerde, parametrik testlerden Bağımsız Örneklem t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma sürecinde iki grup arasındaki verilerin nicelik farklılıklarının karşılaştırılabilmesi için Bağımsız Örneklem t Testi kullanılmıştır. Nicelik verilerinin değerlendirilmesi için ikiden fazla grup arasındaki farkın karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) işlemi gerçekleştirilmiştir. Varyans analizi işlemleri kapsamında gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruplarda olduğunu anlayabilmek için Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Korelasyonel işlemlerin gerçekleştirilmesi için Pearson Korelasyon Analizi tekniği kullanılmıştır. Çevrimiçi oyun bağımlılığını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada elde edilen verilerin analizi doğrultusunda ulaşılan bulgulara alt problemlere göre sırasıyla yer verilmiştir

4.1 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının ve başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşması

Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığı Tablo 4. 1’de verilmiştir.

Tablo 4. 1 Ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Aksaklıklar	Kadın	170	18.92	7.86	-1.14	.253
	Erkek	161	19.96	8.56		
Başarı	Kadın	170	25.84	8.08	-3.28	.001*
	Erkek	161	28.90	8.86		
Ekonomik Kazanç	Kadın	170	6.26	2.94	-5.32	.000*
	Erkek	161	8.41	4.30		
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Toplam Puanı	Kadın	170	51.04	15.74	-3.38	.001*
	Erkek	161	57.28	17.82		

*p<.05

Tablo 4. 1’e göre çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutlarından *başarı* ve *ekonomik kazanç* ve *çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanında* p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Başarı alt boyutunda kadınların puan ortalamasının (\bar{X} =25.84), erkeklerin puan ortalamasından (\bar{X} =28.90) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir. Ekonomik kazanç alt boyutunda kadınların puan ortalamasının (\bar{X} =6.26), erkeklerin puan ortalamasından (\bar{X} =8.41) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir. Çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanında, kadınların puan ortalamasının (\bar{X} =51.04), erkeklerin puan ortalamasından (\bar{X} =57.28) anlamlı

düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir. Ancak *aksaklıklar* alt boyutunda kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 4. 2’de verilmiştir.

Tablo 4. 2 Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Baş Çıkma Stratejileri	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Aktif Baş Çıkma	Kadın	170	5.60	2.16	-2.07	.038*
	Erkek	161	6.09	2.15		
Kaçınan Baş Çıkma	Kadın	170	6.00	2.04	1.84	.062
	Erkek	161	5.59	1.92		
Olumsuz Baş Çıkma	Kadın	170	2.74	1.68	1.15	.248
	Erkek	161	2.54	1.45		

*p<.05

Tablo 4. 2’ye göre Baş Çıkma Stratejileri Ölçeği’nden alınan puanlar cinsiyete göre karşılaştırıldığında, *aktif başa çıkma* alt boyutunda p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Aktif başa çıkma alt boyutunda kadınların puan ortalamasının (\bar{X} =5.60), erkeklerin puan ortalamasından (\bar{X} =6.09) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir. Ancak *kaçınan başa çıkma* ve *olumsuz başa çıkma* alt boyutlarında kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.2 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının ve başa çıkma stratejilerinin çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmeye göre anlamlı şekilde farklılaşması

Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 4. 3’te verilmiştir.

Tablo 4. 3 Ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Çevrimiçi Oyun Üzerinden Arkadaş Edinmeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Arkadaş Edinme	N	\bar{X}	Ss	t	p
Aksaklıklar	Evet	186	22.18	8.27	7.44	.000*
	Hayır	145	15.90	8.65		
Başarı	Evet	186	29.20	8.18	4.61	.000*
	Hayır	145	24.93	8.54		
Ekonomik Kazanç	Evet	186	8.55	4.08	7.23	.000*
	Hayır	145	5.71	2.73		
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Toplam Puanı	Evet	186	59.94	16.30	7.68	.000*
	Hayır	145	46.55	14.95		

*p<.05

Tablo 4. 3'e göre, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puanlar çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmeye göre karşılaştırıldığında çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutlarından *aksaklıklar*, *başarı*, *ekonomik kazançta* ve *çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanında* p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. *Aksaklıklar* alt boyutunda, çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinenlerin puan ortalamasının (\bar{X} =22.18), edinmeyenlerin puan ortalamasından (\bar{X} =15.90) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. *Başarı* alt boyutunda, çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinenlerin puan ortalamasının (\bar{X} =29.20), edinmeyenlerin puan ortalamasından (\bar{X} =24.93) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. *Ekonomik kazanç* alt boyutunda, çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinenlerin puan ortalamasının (\bar{X} =8.55), edinmeyenlerin puan ortalamasından (\bar{X} =5.71) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. *Çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanında*, çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinenlerin puan ortalamasının (\bar{X} =59.94), edinmeyenlerin puan ortalamasından (\bar{X} =46.55) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 4. 4'te verilmiştir.

Tablo 4. 4 Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Çevrimiçi Oyun Üzerinden Arkadaş Edinmeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Baş Çıkma Stratejileri	Arkadaş Edinme	N	\bar{X}	Ss	t	p
Aktif Başa Çıkma	Evet	186	5.73	2.09	-1.03	.302
	Hayır	145	5.97	2.26		
Kaçınan Başa Çıkma	Evet	186	5.92	1.93	1.22	.223
	Hayır	145	5.65	2.06		
Olumsuz Başa Çıkma	Evet	186	2.81	1.54	2.13	.034*
	Hayır	145	2.44	1.58		

*p<.05

Tablo 4. 4'e göre, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'nden alınan puanlar çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmeye ilişkin analiz sonuçları, başa çıkma stratejilerinden *olumsuz başa çıkma* alt boyutunda p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Olumsuz başa çıkma alt boyutunda çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinenlerin puan ortalamasının (\bar{X} =2.81), arkadaş edinmeyenlerin puan ortalamasından (\bar{X} =2.44) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak *aktif başa çıkma* ve *kaçınan başa çıkma* alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.3 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının ve başa çıkma stratejilerinin haftalık ortalama çevrimiçi oyun oynama saatlerine göre anlamlı şekilde farklılaşması

Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının haftalık çevrimiçi oyun oynama saatlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 4. 5'te verilmiştir.

Tablo 4. 5 Ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Haftalık Ortalama Çevrimiçi Oyun Oynama Saatlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Haftalık Saat	N	\bar{X}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Gruplar Arası Fark
Aksaklıklar	1saatten az	64	15.10						
	1-2 saat	74	17.40						1-3, 1-4, 1-5,
	3-4 saat	60	19.27	3226.83	5	654.36	11.01	.000*	1-6, 2-4, 2-6
	5-6 saat	41	22.29	19038.38	325	58.58			3-6
	7-8 saat	31	21.14						
	8 saatten fazla	61	24.09						
Başarı	1saatten az	64	25.73						
	1-2 saat	74	25.10						
	3-4 saat	60	27.64	11540.68	5	308.13	4.38	.001*	1-6, 2-4
	5-6 saat	41	30.51	22841.09	325	70.28			
	7-8 saat	31	24.85						
	8 saatten fazla	61	30.08						
Ekonomik Kazanç	1saatten az	64	5.70						
	1-2 saat	74	6.75						1-4, 1-6, 2-6,
	3-4 saat	60	7.27	2535.83	5	107.166	8.13	.000*	3-6, 5-6
	5-6 saat	41	7.75	4281.17	325	13.173			
	7-8 saat	31	6.66						
	8 saatten fazla	61	9.63						
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Toplam Puanı	1 saatten az	64	46.5						
	1-2 saat	74	49.27						1-4, 1-6
	3-4 saat	60	54.18	12895.13	5	2579.02	10.08	.000*	2-4, 2-6, 3-6
	5-6 saat	41	60.05	83100.82	325	255.69			
	7-8 saat	31	52.66						
	8 saatten fazla	61	63.81						

*p<.05 1. 1 Saatten Az, 2. 1-2 Saat, 3. 3-4 Saat, 4. 5-6 Saat, 5. 7-8 Saat, 6. 8 Saatten Fazla.

Tablo 4. 5'e göre ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı haftalık çevrimiçi oyun oynama saatlerine göre karşılaştırıldığında, *aksaklıklar*, *başarı* ve *ekonomik kazanç* alt boyutlarında ve *çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanında* p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ergenlerin haftalık çevrimiçi oyun oynama saatlerine göre başarı alt boyut puanları ve çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanları farkının hangi gruplar arasında olduğunu gösteren Tukey Testine Tablo 4. 6'da verilmiştir.

Tablo 4. 6 Ergenlerin Başarı Alt Boyutu ve Toplam Puana Yönelik Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Haftalık Çevrimiçi Oyun Oynama Saatlerine Göre Tukey Testi Analiz Sonuçları

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Haftalık Oyun Saati	Haftalık Oyun Saati	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Başarı	1	6	-4.347	1.500	.046*
	2	4	-5.404	1.632	.013*
	2	6	-4.439	1.449	.009*
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Toplam Puanı	1	4	-14.01	3.198	.000*
	1	6	-17.27	2.861	.000*
	2	4	-11.29	3.113	.004*
	2	6	-14.54	2.765	.000*
	3	6	-9.633	2.800	.009*

*p<.05 1. 1 Saatten Az, 2. 1-2 Saat, 3. 3-4 Saat, 4. 5-6 Saat, 5. 7-8 Saat, 6. 8 Saatten Fazla.

Tablo 4. 6 incelendiğinde, Tukey testine göre *başarı* alt boyutunda; haftada bir saatten az çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin grup ortalama puanları ile haftada en az 8 saat çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin ortalama puanları arasında ve haftada 1-2 saat çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin grup ortalama puanları ile haftada 5-6 saat çevrimiçi oyun oynayan öğrenciler ve haftada en az 8 saat çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(5-325)= 4.38 p<.05$). Buna göre haftada en az 8 saat çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin, başarı için çevrimiçi oyun oynama puanları en yüksektir.

Tabloda 4. 6'da Tukey testine göre *çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanında*, haftada en az 8 saat çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin grup ortalama puanları ile haftada bir saatten az oynayanlar öğrencilerin grup ortalama puanları, haftada 1-2 saat oynayan öğrencilerin grup ortalama puanları ve haftada 3-4 saat oynayan öğrencilerin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca haftada 5-6 saat çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin grup ortalama puanları ile 1 saatten az ve 1-2 saat oynayan öğrencilerin grup ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(5-325)= 10.08 p<.05$). Buna göre haftada en az 8 saat çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin, çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı en yüksektir.

Ergenlerin aksaklıklar ve ekonomik kazanç alt boyutlarına yönelik çevrimiçi oyun bağımlılığının haftalık çevrimiçi oyun oynama saatlerine göre Tukey Testi analiz sonuçlarına Tablo 4. 7'de yer verilmiştir.

Tablo 4. 7 Ergenlerin Aksaklıklar ve Ekonomik Kazanç Alt Boyutlarına Yönelik Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Haftalık Çevrimiçi Oyun Oynama Saatlerine Göre Tukey Testi Analiz Sonuçları

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Haftalık Oyun Saati	Haftalık Oyun Saati	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Aksaklıklar	1	3	-4.162	1.323	.022*
	1	4	-7.183	1.531	.000*
	1	5	-6.033	1.924	.023*
	1	6	-8.988	1.369	.000*
	2	4	-4.887	1.490	.015*
	2	6	-6.692	1.323	.000*
Ekonomik Kazanç	3	6	-4.826	1.340	.005*
	1	4	-3.936	.649	.000*
	1	6	-3.936	.708	.000*
	2	6	-2.882	.627	.000*
	3	6	-2.367	.635	.003*
	5	6	-2.972	.787	.005*

*p<.05 1. 1 Saatten Az, 2. 1-2 Saat, 3. 3-4 Saat, 4. 5-6 Saat, 5. 7-8 Saat, 6. 8 Saatten Fazla.

Tablo 4. 7 incelendiğinde, Tukey testine göre, *aksaklıklar* alt boyutunda, haftada bir saatten az çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin grup ortalama puanları ile 3-4 saat çevrimiçi oyun oynayan, 5-6 saat çevrimiçi oyun oynayan, 7-8 saat çevrimiçi oyun oynayan ve en az 8 saat oynayan öğrencilerin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca haftada 1-2 saat çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin grup ortalama puanları ile 5-6 saat ve en az 8 saat oynayan öğrencilerin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Ek olarak haftada 3-4 saat çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin ortalama grup puanları ile en az 8 saat oynayan öğrencilerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($F(5-325)=11.01$ $p<.05$). Buna göre haftada en az 8 saat çevrimiçi oyun oynayanların yaşamında oyundan dolayı yaşadığı aksaklıklar puanı en yüksektir.

Tablo 4. 7’de *ekonomik kazanç* alt boyutunda, haftada en az 8 saat çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin ortalama grup puanları ile 1 saatten az, 1-2 saat, 3-4 saat ve 7-8 saat oynayan öğrencilerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna ek olarak haftada bir saatten az çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin ortalama grup puanları ile 5-6 saat oynayan öğrencilerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($F(5-325)=8.13$ $p<.05$). Buna göre haftada en az 8 saat çevrimiçi oyun oynayan öğrencilerin ekonomik kazanç için çevrimiçi oyun oynama puanları en yüksektir.

Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin haftalık çevrimiçi oyun oynama saatlerine göre farklılığına ilişkin analiz sonuçlarına Tablo 4. 8’de yer verilmiştir.

Tablo 4. 8 Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Haftalık Ortalama Çevrimiçi Oyun Oynama Saatlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Baş Çıkma Stratejileri	Haftalık Saat	N	\bar{X}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Gruplar Arası Fark
Aktif Baş Çıkma	1 saatten az	64	5.93						
	1-2 saat	74	5.93						
	3-4 saat	60	5.95	48.77	5	9.755	2.108	.064	-
	5-6 saat	41	6.04	1503.73	325	4.627			
	7-8 saat	31	5.57						
	8 saatten fazla	61	5.09						
1saatten az	64	5.73							
1-2 saat	74	5.68							
Kaçınan Baş Çıkma	3-4 saat	60	5.72	13.28	5	2.657	.664	.651	-
	5-6 saat	41	5.60	1300.33	325	4.001			
	7-8 saat	31	6.33						
	8 saatten fazla	61	6.06						
	1saatten az	64	2.62						
	1-2 saat	74	2.63						
Olumsuz Baş Çıkma	3-4 saat	60	2.51	5.39	5	645.367	.431	.827	-
	5-6 saat	41	2.87	813.95	325	58.580			
	7-8 saat	31	2.42						
	8 saatten fazla	61	2.77						
	1saatten az	64	2.62						
	1-2 saat	74	2.63						

*p<.05 1. 1 Saatten Az, 2. 1-2 Saat, 3. 3-4 Saat, 4. 5-6 Saat, 5. 7-8 Saat, 6. 8 Saatten Fazla.

Tablo 4. 8 incelendiğinde ergenlerin başa çıkma stratejileri haftalık çevrimiçi oyun oynama saatlerine göre karşılaştırıldığında, *aksaklıklar*, *başarı* ve *ekonomik kazanç* alt boyutlarında ve *çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanında* anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.4 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasındaki anlamlı ilişki

Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye ilişkin analiz sonuçları Tablo 4. 9'da yer verilmiştir.

Tablo 4. 9 Ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılıkları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiye İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	Aksaklıklar	Başarı	Ekonomik Kazanç	ÇOBÖ Toplam Puanı	Aktif Başa Çıkma	Kaçınan Başa Çıkma	Olumsuz Başa Çıkma
Aksaklıklar	1	.52**	.56**	.87**	-.06	.13*	.16**
Başarı		1	.39**	.84**	-.01	.20**	.19*
Ekonomik Kazanç			1	.69**	-.05	.02	.13*
ÇOBÖ Toplam Puanı				1	-.04	.17**	.21**
Aktif Başa Çıkma					1	-.06	-.25**
Kaçınan Başa Çıkma						1	.33**
Olumsuz Başa Çıkma							1

*p<.05 **p<.01

Tablo 4. 9 incelendiğinde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği *aksaklıklar* alt boyutu ile Başa Çıkma Ölçeği alt boyutlarından *kaçınan başa çıkma* arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r = .13$, $p < .05$) bulunurken, *olumsuz başa çıkma* ile arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki ($r = .16$, $p < .01$) bulunmuştur. *Başarı* alt boyutu ile *kaçınan başa çıkma* arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki ($r = .20$, $p < .01$) bulunurken, *olumsuz başa çıkma* ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r = .19$, $p < .05$) bulunmuştur. *Ekonomik kazanç* alt boyutu ile *olumsuz başa çıkma* arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r = .13$, $p < .05$) bulunmuştur. *Çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı* ile *kaçınan başa çıkma* arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki ($r = .17$, $p < .01$) bulunmuştur. *Çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı* ile *olumsuz başa çıkma* arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki ($r = .21$, $p < .01$) bulunmuştur. *Çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı* ile *aktif başa çıkma* arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.04$, $p > .05$).

4.5 Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin, çevrimiçi oyun bağımlılığını anlamlı şekilde yordaması

Çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına Tablo 4. 10'da yer verilmiştir.

Tablo 4. 10 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SE	β	t
Kaçınan Başa Çıkma	.954	.48	.11	1.96
Olumsuz Başa Çıkma	1.888	.61	.17	3.06

R=.236, R²=.056, F (2.328)=9.702, p<.001

Tablo 4. 10 incelendiğinde, çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanları ile kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır (R=.236, R²=.056, p<.001). Yordayıcı değişkenlerle birlikte, çevrimiçi oyun bağımlılığındaki toplam varyansın %6'sını yordamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (beta) göre bağımsız değişkenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı üzerindeki görelî önem sırası; olumsuz başa çıkma (β =.17, t=3.064, p<.01) kaçınan başa çıkma (β =.11, t=1.960, p<.001) dır.

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın bulgularına dayalı olarak tartışmaya yer verilmiştir.

5.1 Tartışma

Bu bölümde ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesinin alt prolemlere bağlı olarak tartışması yapılmış ve diğer araştırma bulguları ile karşılaştırmalı olarak yorumlanmıştır.

5.1.1 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının ve başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşması:

Araştırma verilerinin analizi sonucunda, çevrimiçi oyun bağımlılığı başarı ve ekonomik kazanç alt boyutlarında ve çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanında erkeklerin puan ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucu literatürdeki pek çok araştırmada da benzer şekilde ortaya konmaktadır (Aksoy, 2018; Colwell ve Payne, 2000; Colwell, Grady ve Rhaiti, 1995; Çakır, Ayas ve Horzum, 2011; Dönmez, 2018; Eni, 2017; Fisher, 1994; Gentile vd., 2011; Griffiths ve Hunt, 1998; Hauge ve Gentile, 2003; Kaya, 2013; Odabaşı, 2016; Taechoyotin, Tongro ve Piyaraj, 2018; Toker ve Baturay, 2016; Van Rooij vd., 2014; Wang vd., 2014; Yu ve Cho, 2016). Yılmaz (2019) da yaptığı araştırmada, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek çevrimiçi oyun bağımlılığının olduğu ve başarı için çevrimiçi oyun oynamanın erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu bulgu, araştırmamızın bulgusunu desteklemektedir.

Aksoy (2018), ergenlerde yaptığı çalışmada oyun bağımlılığı skorları ve cinsiyete göre karşılaştırılmaları sonuçlarına bakıldığında erkeklerin, ergenler için oyun bağımlılığı ölçütü toplam ve tüm alt boyutlarda kızlara göre daha yüksek bağımlılık puanlarına sahip oldukları saptamıştır. Aynı şekilde Kaplan (2016) da ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılıkları ve bu durumun sağlıkları üzerine etkilerinin konu edildiği araştırmaya katılmış öğrencilerin cinsiyet faktörüne göre internet bağımlılıkları puanlarına bakıldığında, erkeklerin internet bağımlılık skorlarının kızlara göre daha yüksek olduğu bulmuştur. Ancak literatürde az da olsa çevrimiçi oyun bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığını belirten araştırmalar da mevcuttur (Demirtaş-Madran ve Ferligül-Çakılcı, 2014; Gibb vd., 1983; Taş vd., 2014).

Başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılığına ilişkin analizin sonuçlarında, çevrimiçi oyun oynayan erkeklerin aktif başa çıkma stratejisini, kadınlardan daha çok kullandığı görülmüştür. Literatürdeki araştırmalar bu bulguyu destekleyen araştırmalar mevcuttur. Kaya vd. (2007) de, Tıp Fakültesi ve Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin depresif belirti sıklığı ve başa çıkma stratejileri kullanımının bazı değişkenler açısından incelendiği çalışmada, erkeklerin anlamlı ölçüde aktif başa çıkma stratejilerini kullandığı sonucuna varmıştır. Hampel ve Peterman (2005) da, cinsiyet değişkenini de kontrol ettikleri çalışmalarında erkeklerin etkin başa çıkma stratejilerini kızlardan anlamlı derecede farklı kullandığı sonucuna ulaşmışlardır. Çiftçi (2002), ergenlerin stresle başa çıkma yolları ve strese karşı dayanıklılıklarını incelediği çalışmasında kız öğrencilerin kendilerini daha fazla suçladıkları sonucuna ulaşmıştır. Folkman ve Lazarus (1984), başa çıkma stratejileri kullanımının cinsiyete göre incelendiği araştırmalarında, erkeklerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları sonucuna varmışlardır. Baum ve Grunberg (1991), kadınların ve erkeklerin hangi başa çıkma stratejilerini kullandıklarını inceledikleri araştırmalarında kadınların sosyal destek arama stratejisini erkeklere göre daha fazla kullandıklarını tespit etmişlerdir. Matud (2004) da, yaptığı araştırmada kadınların duygusal ve kaçınan başa çıkma stilinde erkeklere göre daha yüksek puan aldıklarını bulmuştur.

Bu araştırmada aktif başa çıkma dışında diğer alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Gökdal (2019) da, ergenlerle yaptığı araştırmada aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini bulunmuştur. Hamilton ve Fagot'un (1988) çalışmasında da başa çıkma stratejileri kullanımında cinsiyetler arasında bir fark bulunmamıştır. Sürük (1994), üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri ve öğrenilmiş güçlülüklerinin bazı değişkenler açısından incelendiği çalışmasında başa çıkma stratejileri kullanımında cinsiyetler arasında bir fark olmadığını ifade etmektedir. Binboğa (2002), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma ve genel sağlık durumlarının incelendiği çalışmasında başa çıkma stratejileri kullanımında cinsiyetler arasında bir fark bulunmadığını bildirmektedir.

Kadınların ve erkeklerin yetişme tarzları, yaşanılan kültürün kız ve erkek çocuklarına farklı bakış açılarına neden olması; erkeklerin çevrimiçi oyuna

yönelimlerini arttırmakla birlikte, aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanmasına neden olduğu düşünülmektedir.

5.1.2 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının ve başa çıkma stratejilerinin çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmeye göre farklılaşması:

Bu araştırma verilerinin analizi sonucunda, çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinen ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı ve başarı, ekonomik kazanç, aksaklıklar alt boyutlarında anlamlı derecede farklılaşma olduğu görülmüştür. Griffiths, Kuss ve King (2012) ile Toker ve Baturay (2016) da çevrimiçi oyunların sosyal iletişim kurmaya olanak sağladığından çevrimdışı oyunlardan daha çok bağımlılık yapıcı olduğunu belirtmektedir. Çevrimiçi oyunlardaki sosyal etkileşim bazıları için yüz yüze etkileşimden daha kolay ve tatmin edici olabilmektedir, bu da kişilerin çevrimiçi oyunları sosyal etkileşim arayışı ile de tercih ettiklerini göstermektedir (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005). Bu nedenle Ng ve Wiemer-Hastings (2005) çok oyunculu çevrimiçi oyunu kullanıcılarının bağımlı olmadıklarını, gerçek hayatta sosyalleşmektense zamanlarını ve enerjilerini oyunda kullanmayı tercih eden asosyal ya da içekapanık kişiler olabileceklerini düşünmektedirler.

Hussain ve Griffiths (2009) da yaptığı araştırmada, oyuncuların oyunları gerçek hayattaki sosyal etkileşime tercih ettiğini bulmuşlardır. Siitonen (2007) çok oyunculu çevrimiçi oyun topluluklarında sosyal etkileşimi incelediği çalışmasında çevrimiçi oyunların kalıcı ilişkiler oluşmasını sağladığını, var olan ilişkileri sürdürürebilmek için de bir yol olduğunu bulmuştur.

Jansz ve Tanis (2007) de yaptığı araştırmada, oyuncuların %80'inin oyun içindeki bir gruba üye olduğunu ve oyunda zaman geçirmek için ilk yordayıcının sosyal etkileşim olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgu araştırmamızın bulgusu ile paralellik göstermektedir. Lenhart vd. (2015) de araştırmalarında 13-17 yaş arası gençlerin %72'sinin arkadaşlarıyla her gün çevrimiçi oyun oynadıklarını, bu kişilerin %52'sinin oyun oynadığı kişilerle arkadaşlık kurduklarını belirtilmektedir. Buna yönelik olarak gençlerin günlük hayatta kurdukları ilişkinin ise zayıf olduğu tespit edilmiştir. Ergenin yeterli arkadaşlık ilişkisinin olması ya da sosyal kaygı gibi sebeplerle sosyal ilişki kurmada sorun yaşaması ve zorbalığa maruz kalması, çevrimiçi oyunların alternatif bir sosyal alan olarak değerlendirilmesini sağlamakta ve bağımlılıkla ilişkili görülmektedir (Griffiths, 2010; Karaca vd. 2015). Pawlak (2002) de, 202 ergenin katılımcı olduğu

araştırmasında sosyal desteğin eksikliği ve yalnızlık hissinin ergenin internet bağımlısı haline getirebileceğini belirtmiştir. Çünkü araştırmasına göre, düşük sosyal destek ve üst düzeyde yalnızlık hisseden ergenler bu duyguları değiştirmek için internette yönelmektedir.

Çevrimiçi oyun oynamak sosyal bir bileşen olup ve oyuncuların oyun içi arkadaşlıklarına uzun süre zaman harcamalarına, ilişki arayışlarına ve bir grubun üyesi olma isteğine vurgu yapmaktır (Yıdırım, 2019). O halde çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmenin birey için sosyal destek olduğu düşünülebilir. Alan yazındaki bazı araştırmalar da algılanan sosyal destek azaldıkça çevrimiçi oyun bağımlılığının arttığı bulgusuna ulaşmıştır (Ayas ve Horzum, 2013; Baysak ve diğ., 2018; Bonnaire ve Phan, 2017; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Günüş ve Doğan, 2013; Karaer, 2018; Öztosun, 2018; Varol-Afo, 2018; Yeh vd., 2008; Yiğit, 2017).

Çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmek, ergenler için çevrimiçi oyunların cazip yönü olarak görülüyor olabilir, ayrıca çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinerek bir gruba dahil olan ergenlerin kendilerini daha değerli hissetmesine neden olup, anlamlı ilişki kurma ihtiyacını karşıladığından çevrimiçi oyuna bağımlılıklarını arttırmaktadır. Aktif başa çıkma stratejisi kullanan ergenler ise, problemleri ile nasıl çıkabileceğini bildiğinden çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinme ihtiyacı duymuyor olabilir.

5.1.3 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının ve başa çıkma stratejilerinin haftalık ortalama çevrimiçi oyun oynama saatlerine göre farklılaşması:

Araştırma verilerinin analizi sonucunda ergenlerin haftalık ortalama çevrimiçi oyun saatleri arttıkça çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı ve alt boyut puanları da artmıştır. Bu sonuçlar Gökçearsan ve Durakoğlu'nun (2014), Hazar vd. (2017), Liu ve Peng'in (2009), Ng ve Weimer-Hastings'in (2005) ve Lemmens vd. (2010) çalışmalarında elde ettikleri sonuçlar ile paralellik göstermektedir.

Çavuş, Ayhan ve Tuncer (2016) de üniversite öğrencilerinin bilgisayar oyunları ve bağımlılık düzeyleri üzerine yaptıkları araştırma sonucunda, bireylerin bağımlılık düzeyleri ve ortalama oyun oynama sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulmuştur. Araştırmaya katılan ve bağımlılık skoru yüksek olan bireylerin oyun oynarken harcadıkları zamanın, bağımlılık skoru düşük olan gruptan daha fazla olduğu

görülmüştür. Her gün en az bir ya da iki saatini bilgisayar oyunu oynayarak geçiren öğrencilerin risk grubunda haftada birkaç gün, ayda birkaç kez ve ayda bir veya daha az bilgisayar oyunu başında zaman geçirdiğini ifade eden bireylerin ise problemlili olmayan grupta yer aldığı görülmektedir. Kaplan'ın (2016) ortaokul öğrencilerin ile yaptığı araştırmada da öğrencilerin internet bağımlılık puanlarının, interneti günlük kullanım miktarları ile ilişkili olduğu ve bireylerin kullanım süreleri arttıkça bağımlılık puanlarının da yükselmekte olduğu saptanmıştır. Young (1996) da, yaptığı araştırmasında internet bağımlısı olmayan bireylerin internet kullanım süresi haftalık ortalama 4.9 saat iken, bağımlı olan bireylerin internet kullanım süresi haftalık ortalama 38.5 saat olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gürcan, Özhan ve Uslu (2008) dijital oyunların çocuklar üzerindeki etkisini araştıran çalışmasında elde ettikleri sonuçlara göre, bireylerin kullanım alışkanlıkları ile ilgili en dikkat edilmesi gereken nokta bireylerin yaşı arttıkça teknolojik ekipmanlar ve internet kullanımı için ayırdıkları sürenin artıyor olmasıdır. Ancak bu araştırmanın aksine, Smyth (2007) yaptığı araştırmada bireylerin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile oyun oynama saatleri arasında anlamlı farklılık görülmediğini belirtmiştir.

Çevrimiçi oyun bağımlısı olan ergenler, zihinlerinde sürekli oyun ile meşgul olduklarından gün içinde vakitlerinin çoğunu oyun başında geçirmek istiyor olabilirler. Bu nedenle ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının, çevrimiçi oyuna ayırdıkları zamanın artmasına neden olduğu düşünülmektedir.

5.1.4 Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi:

Araştırma verilerinin analizi sonucunda, çevrimiçi oyun bağımlılığı aksaklıklar ve başarı alt boyutları ile EBCÖ alt boyutlarından kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı ile EBCÖ alt boyutlarından kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki araştırmalar bu bulguyu destekler niteliktedir. Şenormancı vd. (2014), erkekler üzerinde yaptıkları çalışmalarında internet bağımlılarında başa çıkma tutumlarında bazı farklılıklar bulunduğunu bildirmişlerdir. Kontrol grubunda; sorun odaklı başa çıkma tutumlarından yararlı sosyal destek kullanımı, aktif başa çıkma, plan yapma; duygusal odaklı başa çıkma tutumlarından pozitif yeniden yorumlama ve

gelişme, dini olarak başa çıkma, duygusal sosyal destek kullanımı, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma strateji puanları anlamlı düzeyde yüksek iken; işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarından zihinsel boş verme, inkâr, davranışsal olarak boş verme, alkol-madde kullanımını anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Psikolojik destek arama, manevi destek arama, kendini geliştirme, sorunları aile ile çözme davranışları bağımlı grup tarafından daha az gerçekleştirilirken, olumsuz duyguları dışa vurma davranışı bağımlı grup tarafından daha çok tercih edilmektedir.

Şahin'in (2016), ergenlerle yaptığı araştırmasında Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği alt boyutlarından sorunları aile ile çözme, olumsuz duyguları dışa vurma, psikolojik destek arama, manevi destek arama davranışlarının oyun bağımlılığıyla arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Bunlar sorun odaklı başa çıkma ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları olarak değerlendirilebilir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde uygun problem çözme becerilerinin eksikliği ile oyunların sorunlardan kaçmak için kullanılan bir araç haline gelmesi, oyunlara karşı bir süre sonra bağımlılık geliştirmesini daha kolay bir hale getirmektedir (Griffiths, 2010).

Çevrimiçi oyun bağımlılığı olan ergenler, problemleriyle aktif olarak başa çıkmaktansa kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanarak geçici ve uzun vadede faydalı olmayan bir kaçış yolu olarak oyun oynama davranışına yöneliyor olabilirler.

5.1.5 Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığını yordaması:

Bu araştırma verilerinin analizi sonucunda kaçınan başa çıkma stratejisi ve olumsuz başa çıkma stratejisi çevrimiçi oyun bağımlılığındaki toplam varyansın %5'ini yordamaktadır. Şahin (2016) tarafından yapılan çalışmada da lise öğrencilerinde internet oyunu bağımlılığını önemli ölçüde yordayan değişkenlerin, sorunları aile ile çözme (%17), olumsuz duyguları dışa vurma (%19) ve internet kullanım sıklığı (%16) olduğunu göstermiştir. İnternet kullanım amaçları da internet oyunu bağımlılığının yordanmasına katkıda bulunmakla birlikte diğer değişkenlere oranla daha az bir etkiye (%4) sahip olduğunu bulmuştur.

Patolojik internet kullanımının yordayıcılarını araştıran Titsika vd. (2009), ev ortamından internete bağlanmanın bağımlılığın önemli bir yordayıcısı olduğu

bulunmuştur. Diğer yandan aşırı internet kullanımının diğer önemli yordayıcısının ise internet kafe üzerinden erişim sağlamak olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Literatüre bakıldığında internet kullanım amacı ve kullanım sıklığının internet bağımlılığının yordayıcıları olduğu bulgusunu destekleyen çalışmalar vardır. Johansson ve Göttestam (2004), internet kullanım sıklığı ve internet kullanım amaçlarının internet bağımlılığını belirleyen temel değişkenlerden olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma stratejileri, sağlıklı olmayan başa çıkma stratejileri olduğundan çevrimiçi oyun bağımlılığı davranışına neden olabilir. Literatürde çevrimiçi oyun bağımlılığını yordayan değişkenler ile ilgili yapılan araştırmaların sayısı çok azdır.



BÖLÜM 6

6 SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgularına dair sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

6.1 Sonuç

Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmüş olan çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Çevrimiçi oyun bağımlılığının ergenlerde cinsiyete göre farklılığına bakıldığında, çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanında, başarı ve ekonomik kazanç alt boyutlarında erkekler, kadınlara göre anlamlı derecede yüksek puanlar almıştır. Aksaklıklar alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir

Başa çıkma stratejileri ölçeği alt boyutlarından aktif başa çıkma, ergenlerde cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre çevrimiçi oyun oynayan erkeklerin aktif başa çıkma stratejisi puanı kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinen ergenlerin, çevrimiçi oyun toplam puanı ve tüm alt boyut puanları (başarı, ekonomik kazanç, aksaklıklar) çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmeyenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinen ergenlerin başa çıkma stratejileri ölçeği alt boyutlarından olumsuz başa çıkma stratejisi puanları çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinmeyenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Ergenlerde haftalık ortalama çevrimiçi oyun oynama saati değişkenine göre, ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanında ve tüm alt boyutlarında (başarı, ekonomik kazanç ve aksaklıklar) anlamlı farklılaşma görülmüştür. Çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanında ve başarı, ekonomik kazanç, aksaklıklar alt boyut puanlarında 8 saatten fazla çevrimiçi oyun oynayanlar lehine anlamlı bir farklılık söz konusudur.

Ergenlerde haftalık ortalama çevrimiçi oyun oynama saati değişkenine göre, başa çıkma stratejileri anlamlı farklılık göstermemektedir.

Ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı ile EBÇÖ alt boyutlarından kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanı ile aktif başa çıkma stratejisi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutlarından aksaklıklar boyutu ile EBÇÖ alt boyutlarından kaçınan başa çıkma arasında pozitif yönde düşük düzeyde, olumsuz başa çıkma ile ise pozitif yönde güçlü anlamlı bir ilişki vardır. ÇOBÖ alt boyutlarından başarı boyutu ile kaçınan başa çıkma arasında pozitif yönde güçlü, olumsuz başa çıkma ile ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. ÇOBÖ alt boyutlarından ekonomik kazanç boyutu ile olumsuz başa çıkma arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

Kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma stratejileri çevrimiçi oyun bağımlılığındaki toplam varyansın %6'sını yordamaktadır.

6.2 Öneriler

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar doğrultusunda, uygulamaya ve bu konuya ilişkin yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.2.1 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığını azaltabilmek için ortaöğretim okullarında çevrimiçi oyuna alternatif sportif, sosyal, kültürel etkinlikler oluşturulabilir. Bu şekilde öğrencilerin sosyal yönü kuvvetlendirilebilir. Sosyal yönün desteklenmesi sayesinde, oyunların cezbedici özelliği olan 'çevrimiçi oyun üzerinden arkadaş edinme' durumunun azalacağı düşünülmektedir. Bunun için okullarda spor müsabakları yapılması fayda sağlayabilir, çeşitli yarışmalar, kulüplere katılımlar teşvik edilebilir.

Okullardaki psikolojik danışmanlar öğrenciler için aktif başa çıkma stratejisi kullanıma becerisi hakkında bireysel ya da grup rehberlik etkinlikleri düzenlenmesi bu beceriyi kullanmada fayda sağlayabilir. Aktif başa çıkma becerisinin nasıl geliştirileceği hakkında bilgilendirmeler yapılır ise çevrimiçi oyun bağımlılığıyla mücadeleyi olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında öğretmen, okul idarecisi ve ebeveynlere, “Ergenlere problemle aktif başetme becerisi kazandırmak için nasıl rehberlik yapılmalı?” konusunda seminerlerin düzenlenmesi faydalı olacaktır.

İnternet ve oyun kullanımı ile ilgili halka yönelik eğitimler, uzman kişiler tarafından yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları aracılığı ile yaygınlaştırılabilir.

6.2.2 Araştırmaya Yönelik Öneriler

Araştırmaya dâhil edilmeyen okul türleri dikkate alındığında güzel sanatlar ve spor liselerinde okuyan öğrenciler ve ayrıca özel ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrenciler de çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri açısından incelenebilir.

Bu araştırma sadece Hatay ili Dörtöyöl ilçesinde yapıldığından örneklem genişletilerek farklı illerde yapılacak araştırmaların sonuçları ile bu araştırma sonuçlarının karşılaştırılması yararlı olacaktır.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejisi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların artırılıp ergenler dışında seçilecek yeni örneklem gruplarında yeni çalışmaların yapılması alana katkı sağlayacaktır.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejilerine yönelik betimsel ve deneysel araştırmaların yapılması alana katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry [AACAP], (2015). *Families and youth*. Erişim Tarihi: 30/04/2020
http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-and-Video-Games-Playing-with-Violence-091.aspx
- Admiraal, W. F., Korthagen, F. A. J. ve Wubbels, T. (2000). Effects of student teachers' coping behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 70(1), 33-52.
- Aksoy, Z. (2018). *Adölesanlarda oyun bağımlılığı, yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aktürk, Ü. (2012). *Engelli çocuğu olan anne babaların kaygı düzeyi ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Alkan, N. (2004). *Cognitive appraisal, emotion, and coping: A structural equation analysis of the interactional model of stress and coping* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Alper, K., Aytan, N. ve Ünlü, S. (2015). Görsel medya çağında çocukların video bağımlılıkları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 98-106.
- Altıntaş, S. (2016). *Ortaokul öğrencilerindeki problemlili internet kullanımı ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Baskı). Washington DC: Author.
- Ankara Kalkınma Ajansı. (2016). *Dijital oyun sektörü raporu*. Ankara: Ankara Kalkınma Ajansı.

- Arıcak, O. T., Dinç, M., Yay, M., Griffiths, D. M. (2019). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu'nun (İOOBÖ9-KF) Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 6(1), 1-22.
- Atkinson, R. C., Atkinson R., Smith, E. E., Bem, D. C. ve Hoeksema, S. N. (2002). *Psikolojiye giriş*. (Y. Alogan, Çev.) Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-57.
- Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerde stresle başa çıkma stratejilerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ayhan, B. ve Çavuş, S. (2015). Online game addiction among high school students. C. Daba-Buzoianu ve H. Arslan (Ed.). *Contextual approaches in communication* (ss. 85-93). Frankfurt: Peterlang Academic Research.
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bacanlı, H., Sürücü, M. ve İlhan T. (2013). Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu'nun (BÇSÖ-KF) psikometrik özelliklerinin incelenmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 81-96.
- Balak, Z. İ. (2016). *Ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ile somatizasyon bozukluğu ve zihin kuramı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2002). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Baum, A. ve Grunberg, N. E. (1991). Gender, stress and health. *Health Psychology*, 10(2), 80-85.
- Bayhan, V. (2011). *Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı (Malatya uygulaması)*. XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildiri Kitapçığı (ss. 917-924). Malatya, 2-4 Şubat.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Baysak, E., Kaya - Yertutanol F. D., Dalgar, İ. ve Candansayar S. (2016). Online game addiction in a sample from Turkey: Development and validation of the turkish version of game addiction scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni - Bulletin Of Clinical Psychopharmacology*, 26(1), 21-31.
- Baysak, E., Kaya - Yertutanol F. D., Dalgar, İ. ve Candansayar S. (2018). How game addiction rates and related psychosocial risk factors change within 2 years: A follow-up study. *Psychiatry Investigation*, 15(10), 984-990.
- Bedel, A., Işık, I. ve Hamarta, E. (2014). Ergenler için başa çıkma ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 227-235.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bekir, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Big Fish Games. (2016). *Gaming Istanbul inspires Turkish games industry*. Big Fish Games. Erişim tarihi: 20/10/2018, <https://www.bigfishgames.com/blog/stats/gaming-istanbul-inspiresturkish-games-industry/>
- Binboğa, D. (2002). Osmangazi Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu öğrencilerinin başa çıkma ve genel sağlık durumlarının incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bingöl Karagöz, D. (2017). *İnternet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı yaygınlığının, ilişkili etkenlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Blasi, M. D., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J. ve Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 25-34.
- Bonnaire, C. ve Phan, O. (2017). Relationships between parental attitudes, family functioning and internet gaming disorder in adolescents attending school. *Psychiatry Research*, 255, 104–110.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Can Bilgin, H. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Cansever, A. (2013). Ergenlerin internet kullanımının toplumsal ilişkilerinde yarattığı sorunlar. M. Kalkan ve C. Kaygusuz, (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* (ss. 193–210). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cao, F. ve Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child Care Health Development*, 33(3), 275-281.
- Carver, C. S. (2011). Coping. R. J. Contrada ve A. Baum (Eds.), *The handbook of stress science: Biology, Psychology and Health* (ss. 221-229). New York: Springer.

- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Chappell, D., Eatough, V. ve Davies, M. N. O. ve Griffiths, M. D. (2006). Everquest-it's just a computer game right? An interpretative phenomenological analysis of online gaming addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(3), 205-216.
- Chan, D. W. (2000). Dimensionality of hardiness and its role in the stress-distress relationship among Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 147-161.
- Chan, P. A. ve Rabinowitz, T. (2006). A cross-sectional analysis of video games and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in adolescents. *Annals of General Psychiatry*, 5(1), 5-16.
- Chan, E., ve Vorderer, P. (2006). Massively multiplayer online games. P. Vorderer ve J. Bryant (Eds.), *Playing video games: Motives, responses, and consequences* (ss. 77-90). Mahwah: Erlbaum.
- Cheng, C., Cheung, M. W. L. ve Wang, H. Y. (2018). Multinational comparison of internet gaming disorder and psychosocial problems versus well-being: Meta-analysis of 20 countries. *Computers in Human Behavior*, 88(1), 153-167.
- Chiu, S. I., Lee, J. Z. ve Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 571-581.
- Christensen, L. B., Johnson, B. ve Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri*. Ankara: Desen ve Anı Yayıncılık.
- Cicchetti, D. ve Toth, S. L. (Eds.) (1997). *Developmental perspectives on trauma: Theory, research and intervention*. Rochester: Rochester University Press.

- Colwell, J. ve Payne, J. (2000). Negative correlates of computer game play in adolescents. *British Journal of Psychology*, 91(3), 295-310.
- Colwell, J., Clare, G. ve Sarah, R. (1995). Computer games, self-esteem and gratification of needs in adolescents. *Journal of Community ve Applied Social Psychology*, 5(3), 195-206.
- Çakır, Ö., Tuncay, A. ve Horzum, M. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal Of Faculty Of Educational Sciences*, 44(2), 95-117.
- Çamsarı, M. (2016). Teknoloji, toplum ve bağımlılık. *İstanbul Teknik Üniversitesi Vakfı Dergisi*, 73, 35-36.
- Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 265-289.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çetinkaya, M. (2016). *Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mevlana Üniversitesi, Konya.
- Çiftçi, M. P. (2002). *Bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çiftci, S. (2015). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin asilik davranışları ile siber zorba ve siber mağdur olma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Demirhan Sayın, M. E. (2016). *Dijital oyunların bilişsel yeteneklere etkileri: Faktör referanslı bilişsel test kiti ile oyuncu ve oyuncu olmayan grupların karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Demirtaş Madran, H. A. ve Ferligül Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 99-107.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Denizci Nazlıgül, M., Baş, S., Akyüz, Z. ve Yorulmaz, O. (2018). İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: Sistematik bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(1), 13-35.
- 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, 458-592.
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Dinç, M. ve Kodaman, U. (2016a). Adım adım teknoloji bağımlılığı. A. Durmuş, M. Teber, D. Akyılmaz, F. K. Yardım ve H. Işılak Durmuş (Eds). *Tbm - Yeşilay Türkiye bağımlılıkla mücadele programı: Teknolojiye bağımlı yaşamamak için* (ss. 6-8). İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti.
- Dinç, M. ve Kodaman, U. (2016b). Teknoloji bağımlılığından kurtulmak için ne yapılmalı? A. Durmuş, M. Teber, D. Akyılmaz, F. K. Yardım ve H. Işılak Durmuş (Eds). *Tbm - Yeşilay Türkiye bağımlılıkla mücadele programı: Teknolojiye bağımlı yaşamamak için* (ss. 22-23). İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti.
- Di Nicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates* (Unpublished Doctoral Dissertation). Ohio University, Columbus.
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

- Duran, E. (2019). *Anne tutumu ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide özdenetimin aracı rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Ebata, A. T. ve Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12(1), 33-54.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A. ve Guthrie, I. K. (1997). Coping with stress: The roles of regulation and development. J. N. Sandler ve S. A. Wolchik (Eds). *Handbook of children's coping with common stressors: Linking theory, research, and intervention* (ss. 41-70). New York: Plenum.
- Eker, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Elkind, D. (1986). Stress and the middle grader. *School Counseling*, 33(3), 196-206.
- Eni, B. (2017). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Ergin, D. (2018). *Ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Eskin, M. (2011). *Sorun çözme terapisi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Ferligül Çakılcı, E. (2013). *Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Fisher, S. (1994). Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 19(5), 545-553.

- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Frydenberg, E. ve Lewis, R. (2004). Adolescents least able to cope: How do they respond to their stresses. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32(1), 25-37.
- Gass, K. ve Chang, A. (1989). Appraisal of bereavement, coping, resources, and psychosocial health dysfunction in widows and widowers. *Nursing Search*, 38(1), 31-36.
- Geçtan, E. (1999). *Psikanaliz ve sonrası* (6.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological science*, 20(5), 594-602.
- Gentile, D. Choo H., Liau A., Sim T., Li D., Fung D. ve Khoo A. (2011). Pathological video game use among youths: A two - year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), 319-329.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *Spss for windows step by step: A simple guide and reference* (10. baskı). Boston: Pearson.
- Gibb, G. D., Bailey, J. R., Lambirth, T. T. ve Wilson, W. P. (1983). Personality difference between high and low electronic video game users. *Journal of Psychology*, 114(2), 159-165.
- Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. ve Davies, M. N. (2005). Does video game addiction exist? J. Goldstein ve J. Raessens (Eds.), *Handbook of computer game studies* (ss. 359-368). Boston: MIT Press.
- Griffiths, M. D. ve Hunt, N. (1998). Dependence on computer games by adolescents. *Psychological Reports*, 82(2), 475-480.

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. ve King, D. L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308-318.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. ve Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. K. P. Rosenberg ve L. Curtiss Feder (Eds.), *Behavioral addictions* (ss. 119-141). Academic Press.
- Goldberg, I. (1996). *Goldberg's message*. Erişim tarihi: 05/04/2018, <http://www.usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>
- Gökçearslan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Gökdal, Ö. (2019). *Ergenlerin aidiyet duygularının ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? some case study evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, 3(2),211-218.
- Griffiths, M. D. (2008). Diagnosis and management of video game addiction. *New Directions in Addiction Treatment and Prevention*, 12(3), 27-41.
- Griffiths, M. D. (2010). Online video gaming: What should educational psychologists know? *Educational Psychology in Practice*, 26(1), 35-40.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. ve Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(4), 479-487.
- Gündüz, U. (2011). Kitlese katılımlı çevrimiçi rol yapma (mmorpg) oyunlarının ergenlerdeki etkileri üzerine bir bağımlılık araştırması. *Marmara İletişim Dergisi*, 18(1), 102-125.

- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Günüç, S. ve Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197–2207.
- Gürcan, A., Özhan, S. ve Uslu, R. (2008). *Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri*. Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., Anderson, R. ve Tatham, R. (2006). *Multivariate data analysis* (6. baskı). Upper Saddle River: Pearson Prentice Hall.
- Hamilton, S. ve Fagot, B. I. (1988). Chronic stress and coping styles: A comparison of male on female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 819-823.
- Hampel, P. ve Peterman, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 73-83.
- Hauge, M. R. ve Gentile, D. A. (2003). *Video game addiction among adolescents: Associations with academic performance and aggression*. Society for Research in Child Development Conference. Tampa, 24-27 Nisan.
- Hazar, K. (2014). *Lise öğrencilerinde internet ve bilgisayar oyun bağımlılığının spora katılım düzeyi ve bazı değişkenlerle ilişkisinin araştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Hazar, Z., Hazar, K., Gökyürek, B., Hazar, M. ve Çelikkbilek S. (2017). Ortaokul öğrencilerinin oyunsallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4320-4332.
- Hogg, M. A. ve Vaughan, G. M. (2007). *Sosyal psikoloji*. Ankara: Ütopya Yayınları.

- Holahan, C. J., Holahan, C. K., Moos, R. H., Brennan, P. L. ve Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658-666.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Çakır-Balta, Ö. (2008). Computer Game Addiction Scale for children. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(30), 86-88.
- Hussain, Z. ve Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 563.
- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U. S. ve Renshaw, P.F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*, 48, 706-713.
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Işık, E. ve Bedel, A. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejileri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 34, 53-56.
- Jabłkowska, K., Szczepaniak, A. ve Gmitrowicz, A. (2010). Coping styles adopted in stressful situations by self-harming adolescents. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 10(1), 15-24.
- Jansz, J. ve Tanis, M. (2007). Appeal of playing online first person shooter games. *CyberPsychology and Behavior*, 10(1), 133-136.
- Johansson A, ve Gotestam K. G. (2004). Problems with computer games without monetary reward: Similarity to pathological gambling. *Psychological Reports*, 95(2), 641-650.

- Kaplan, N. (2016). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılık düzeylerinin sağlık üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, İzmir.
- Karaca, S., Gök C., Kalay E., Başbuğ M., Hekim M., Onan N. ve Ünsal Barlas G. (2015). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-19.
- Karaer, Y. (2018). *Patolojik internet kullanımı olan ergenlerde anne baba tutumları, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme becerileri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Karaman, K. M. ve Kurtoğlu, M. (2009). *Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri*. Akademik Bilişim Konferansı Bildirisinde sunulan bildiri, Harran Üniversitesi, Harran. Erişim tarihi: 10/01/2019, <http://ab2009.harran.edu.tr/index.html>
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi* (18. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, A. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek yaşam tadında gelişim dönemleri 2: Erinlik - ergenlik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kim, M. G. ve Kim, J. (2010). Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the problematic online game use scale. *Computers In Human Behavior*, 26(3), 389-398.

- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. ve Kim S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Zwaans, T. ve Kaptsis, D. (2013). Clinical features and axis I comorbidity of Australian adolescent pathological Internet and video game users. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(11), 1058-1067.
- Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *D-Lib Magazine*, 8(2), 1082-9873.
- Koç, P. (2017). *Ana akım medyanın internet haber sitelerinde çevrimiçi oyunlara yönelik bağımlılık temsili* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kraut, R., Patterson M., Lundmark V., Kiesler S., Mukopadhyay T. ve Scherlis W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031. doi:10.1037/0003-066X.53.9.1017
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L. ve Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Design*, 20(25), 4026-4052.
- Kuss, D. J., Louws, J. ve Wiers, R. W. (2012). Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 480-485.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. New Jersey: McGraw - Hill Book Company.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springe

- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lease, S. H. (1999). Occupational role stressors, coping, support, and hardiness as predictors of strain in academic faculty: An emphasis on new female faculty. *Research in Higher Education*, 40(3), 285- 291.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2010). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 38-47.
- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M. ve Perrin, A. (2015). *Teens, technology and friendships*. Pew Research Center, Ağustos.
- Liu, M. ve Peng, W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1306-1311.
- Loton, D., Borkoles, E., Lubman, D. ve Polman, R. (2016). Video game addiction, engagement and symptoms of stress, depression and anxiety: The mediating role of coping. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(4), 565-578.
- Luzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- MacCann, C., Lipnevich, A. A., Burrus, J. ve Roberts, R. D. (2012). The best years of our lives? Coping with stress predicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 235-241.
- Magaya, L., Asner-Self, K. K., ve Schreiber, B. J. (2005). Stress and coping strategies among zimbabwean adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 75(4), 661-671.
- Maroney, N., Williams, B. J., Thomas, A., Skues, J. ve Moulding, R. (2018). A stress coping model of problem online video game use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14.

- Marsella, A. J. ve Jash - Scheuer, A. (1988). Coping, culture, and healthy human development: A research and conceptual overview. P. R. Dasen, S. W. Berry, N. Sartorius (Eds). *Health and cross cultural psychology toward applications* (ss. 230-252). London: Sage Publication.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- Mehroof, M. ve Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(3), 313-316.
- Meng, Y., Deng, W., Wang, H., Guo, W. ve Li, T. (2015). The prefrontal dysfunction in individuals with Internet gaming disorder: A meta-analysis of functional magnetic resonance imaging studies. *Addiction Biology*, 20(4), 799-808.
- Müller, K., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., Richardson, C. ve Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: Results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(5), 565-574.
- Napoli, V., Kilbride, J. M. ve Tebbs, D. E. (1992). *Adjustment and growth in a changing world* (4. Baskı). New York: West Publishing Company.
- Ng, B. D. ve Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(2), 110-113.
- Odabaş, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Onay Durdu, P., Hotomaroğlu, A. ve Çağıltay, K. (2005). Türkiye'deki öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi öğrencileri arası karşılaştırmalı bir çalışma. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(1), 66-76.

- Onur, B. (1995). *Çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: İmge Kitabevi
- Orhan, F. ve Akkoyunlu, B. (2004). İlköğretim öğrencilerinin internet kullanımları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(26), 107-116.
- Öngen, D. (2002). Ergenlerde sorunlarla başa çıkma davranışları. *Eğitim ve Bilim*, 27(125), 54-61.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özgen, F. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Öztoşun, A. (2018). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma deneyimlerinin internet bağımlılığını yordayıcılığı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, M. (2018). *Teknoloji bağımlılığı daha zararsız görülüyor*. Erişim tarihi: 05/01/2019, <http://www.mynet.com/haber/politika/teknoloji-bagimliliği-daha-zararsizgoruluyor-4107236-1>
- Pala, F. K. ve Erdem, M. (2011). Dijital oyun tercihi ve oyun tercih nedeni ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stili arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 53-71.
- Pápay, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Kökönyei, G. ve Demetrovics, Z. (2013). Psychometric properties of the problematic online gaming questionnaire short-form and prevalence of problematic online gaming in a national sample of adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(5), 340-348.

- Paulus, F. W., Ohmann S., Von Gontard, A. ve Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Dev Med Child Neurol*, 60(7), 645-659.
- Pawlak, C. (2002). Correlates of internet use and addiction in adolescents. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 63(5-A), 1727.
- Peltoniemi, T. (2002). *Net addiction in Finland*. First prevent conference of telematics in addiction prevention, Athens, Greece.
- Price, J. ve Stuart, A. D. (2002). A phenomenological investigation of the experience of siblings of traumatic head injury survivors. *Social Work Practitioner - Research*, 14(1), 80-95.
- Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakcı, A. F. ve Arifoğlu, B. Ç. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8(1), 17-26.
- Rehbein, F., Psych, G., Kleimann, M., Mediasci, G. ve Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 269-277.
- Roth, S. ve Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R. ve Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5-37.
- Sanchez, J. J. (1999). An examination of the effects of hardiness, stress-appraisal and coping on college student health (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Notre Dame Üniversitesi.

- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Shaunessy, E. ve Suldo, S. M. (2010). Strategies used by intellectually gifted students to cope with stress during their participation in a high school international baccalaureate program. *Gifted Child Quarterly*, 54(2), 127-137.
- Siitonen, M. (2007). Social interaction in online multiplayer communities. *Jyvaskyla Studies in Humanities*, 74, 47-97.
- Simpson, T. L. ve Arroyo, J. A. (1998). Coping patterns associated with alcohol - related negative consequences among college women. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(2), 150-166.
- Snyder, C. R. (1999). Coping where are you going? C. R. Snyder (Ed.). *Coping: The psychology of what works* (ss. 325-333). New York: Oxford University Press.
- Sormaz, F. (2010). *Çocukluk imgesi, oyun ve oyuncak: Sosyokültürel bir analiz* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Spekman, M. L., Konijn, E. A., Roelofsma, P. H. ve Griffiths, M. D. (2013). Gaming addiction, definition and measurement: A large-scale empirical study. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2150-2155.
- Spirito, A., Stark, L. J. ve Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 13(4), 555-574.
- Suls, J. ve Fletcher, B. (1985). The realitive efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta analysis. *Health Psychology*, 4(3), 249-288.
- Sürük, N. (1994). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.

- Steinkuehler, C. A. (2004). Learning in massively multiplayer online games. Y. B. Kafai, W. A. Sandoval, N. Enyedy, A. S. Nixon ve F. Herrera (Eds.), Proceedings of the sixth international conference of the learning sciences (ss. 521-528). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Şahin, C. ve Korkmaz, Ö. (2011). İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 101-115.
- Şahin, C. ve Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130.
- Şahin, H. B. (2016). *Eğitsel bilgisayar oyunları ile destekli matematik öğretiminin öğrencilerin akademik başarılarına ve duyuşsal özelliklerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Şahin, Ş. ve Özçelik Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şenormancı, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., Köktürk, F. ve Atik, L. (2014). Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1385-1390.
- Taçyıldız, O. (2010). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Taechoyotin, P., Tongro, P. ve Piyaraj, P. (2018). Prevalence and associated factors of internet gaming disorder among secondary school students in Chachoengsao province, Thailand. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, 66(5), 419-420.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

- Tarı Cömert, I. (2010). Diğer bağımlılıklar: Bilgisayar ve internet bağımlılığı. K. Ögel (Ed.), *Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme* (ss. 15-27). İstanbul: Yeniden Yayınları.
- Taş, İ., Eker H. ve Anlı, G. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1(2), 37-57.
- Terry, D. J. ve Hynes, G. J. (1998). Adjustment to a low – control situation: Reexamining the role of coping rresponses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1078-1092.
- Terzi, Ş. (2009). Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 127-141.
- The National Institute on Media and the Family [NIMF]. (2005). *Computer and video game addiction. National institute on media and the family*. Erişim tarihi: 10/02/2019, mediafamily.org/facts/facts_gameaddiction.shtml
- Titsika, A., Critselis E., Kormas G., Filippopoulou A., Tounissidou D., Freskou A., Spiliopoulou T., Louizou A., Konstantoulaki E. ve Kafetzis D. (2009). Internet use and misuse: A multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 16(8), 655-665.
- Toker, S. ve Baturay, M. H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55(2016), 668-679.
- Tomchin, E. M., Callahan, C. M., Sowa, C. J. ve May, K. M. (1996). Coping and self-concept: Adjustment patterns in gifted adolescents. *Journal of Secondary Gifted Education*, 8(1), 16-27.
- Turner, N. E., Paglia-Boak, A., Ballon, B., Cheung, J. T. V., Adlaf, E. M., Henderson, J., Chan, V., Rehm, J., Hamilton, H. ve Mann, R. E. (2012). Prevalance of problematic video gaming among ontario adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(6), 877-889.

- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2016). *İnternet*. Erişim tarihi: 14/10/2016, www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.58559b77df18f9.44542084
- Türk Dil Kurumu [TDK] (2018). *Hemşirelik terimleri sözlüğü*. Erişim Tarihi: 12/3/2020.
www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_hemsirelik&view=hemsirelik&kategori1=yazimay&kelmesec=944
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2013). *06-15 yaş grubu çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı ve medya*. Erişim tarihi: 05/07/2020, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15866>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2018). *Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. Erişim tarihi: 05/01/2019, www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819
- Türküm, A. S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uygur, S. S. (2017). *Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Van Rooij, A. J., Kuss D., Griffiths M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, T. M. ve Van De Mheen D. (2014). The co-occurrence of problematic video gaming, substance use and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 157-165.
- Varol - Afo, L. (2018). *Yalnızlık, utangaçlık, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunun problematik internet kullanımı ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Vorderer, P., Hartmann, T. ve Klimmt, C. (2006). Explaining the enjoyment of playing video games: The role of competition. D. Marinelli (Ed.). *ICEC conference proceedings 2003: Essays on the future of interactive entertainment* (ss. 107–120). Pittsburgh: Carnegie Mellon University Press.

- Walsh, B. W. (2012). *Treating self-injury: A practical guide* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Wan, C. S. ve Chiou, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming: An interview study in Taiwan. *CyberPsychology and Behavior*, 9(6), 762-766.
- Wang, C., Chan C., Mak, K., Ho S., Wong P. ve Ho R. (2014). Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: A pilot study. *The Scientific World Journal*, 2014(2014), 1-9.
- Weibel, D., Wissmath, B., Habegger, S., Steiner, Y. ve Groner, R. (2008). Playing online games against computer vs. human-controlled opponents: Effects on presence, flow and enjoyment. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2274-2291.
- Weinstein, A. ve Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.
- World Health Organization [WHO]. (2018). *ICD-11 Beta draft*. Erişim tarihi: 04/04/2018, <https://icd.who.int/dev11/1-m/en>
- Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2015). Dijital oyun bağımlılığı ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 10-18.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri anlamak* (2. Basım). Ankara: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2015). *Çocuk psikolojisi*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yee, N. (2006). The demographics, motivations and derived experiences of users of massively-multiuser online graphical environments. *Teleoperators and Virtual Environments*, 15, 309-329.

- Yeh, Y. C., Ko, H. C., Wu, J. Y. W. ve Cheng, C. P. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *Cyberpsychology and Behavior*, 11(4), 485-487.
- Yeşilyurt, F. (2014). *Ergenlerin çevrimiçi oyunlardaki deneyimleri ve oyuna ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, E. (2019). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, N. (2014). *Development of a culturally sensitive coping with stress scale for Turkish children and adolescents* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, M. (2019). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksleri, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Yılmaz, E. ve Çağiltay, K. (2005). History of digital games in Turkey. *Proceedings of 2005 Conference: Changing Views-Worlds in Play*. Erişim tarihi: 20/01/2019, www.digra.org/digital-library/forums/3-changing-views-worlds-in-play
- Yiğit, E. (2017). *Çocukların dijital oyun bağımlılığında ailelerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K. S. ve De Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.

Yu, H. ve Cho, J. (2016). Prevalence of internet gaming disorder among Korean adolescents and associations with non-psychotic psychological symptoms and physical aggression. *American Journal of Health Behavior*, 40(6), 705-716.

Yücekaya, H. B. (2019). *İnternet oyun oynama bozukluğu, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri ve öz-denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.

Ziyalar, A. (1999). *Sosyal psikiyatri*. İstanbul: Yüce Yayıncılık.



EKLER

EK 1: Araştırma İzin Onayı



T.C.
HATAY VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 32889839-605.01-E.16397832
Konu : Esra BORAN'ın
Araştırma İzin Onayı

09.09.2019

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bilim dalı Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Esra BORAN'ın "Ortaöğretim Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli tez çalışmasını 2019-2020 eğitim öğretim yılı birinci döneminde İlimiz Dörtöyl ilçesine bağlı ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere uygulaması ile ilgili alınan 05/09/2019 tarihli ve 16126429 sayılı Valilik Onayı ekte sunulmuştur.

Bilgilerinize arz ederim.

Kemal KARAHAN
İl Millî Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmzalı
Aslı ile Aynıdır.

10/09/2019


Ahmet BOLAT
V.H.K.I.

Ek: Onay (1 sayfa)

Ürgen Paşa Mah. Şehit İsmail Yıldırım Sok.
Hatay İ MEM Sitesi No:21
Elektronik Ağ: stratejigelistirmc31@meh.gov.tr
e-posta: hatay@meh.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Zişan ÖNDAŞ-Memur (1133)
Tel: (0 326) 227 68 68
Faks: (0 326) 227 69 69

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meh.gov.tr> adresinden a007-ff9a-329c-9ac3-6581 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
HATAY VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 32889839-605.01-E.16126429
Konu : Esra BORAN'ın
Araştırma İzin Onayı

05.09.2019

VALİLİK MAKAMINA

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bilim dalı Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Esra BORAN "Ortaöğretim Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli tez çalışmasını 2019-2020 eğitim öğretim yılı birinci döneminde İlimiz Dörtöyl ilçesine bağlı ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere uygulamak istemektedir.

Söz konusu çalışma ile ilgili olarak komisyonumuzca inceleme yapılmış olup, "Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22.08.2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 ve 2017/25 nolu Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri Genelgesine" uygun olduğundan, ilgilinin 2019-2020 eğitim öğretim yılı birinci döneminde İlimiz Dörtöyl ilçesine bağlı Ortaöğretim kurum idarecilerinin uygun göreceği tarih ve saatlerde, çalışma yapmasını, olurlarınıza arz ederim.

Mustafa KÖSE
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR
05.09.2019

Kemal KARAHAN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

Cevaplarınız bilimsel bir araştırmada veri olarak kullanılacaktır, lütfen hiçbir maddeyi atlamadan içtenlikle cevaplayınız.

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Sınıf Düzeyiniz: 9 () 10 () 11 () 12 ()
3. Okulunuzun Türü: Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi () Anadolu İmam Hatip Lisesi () Anadolu Lisesi () Fen Lisesi ()
4. Çevrimiçi Oyun Oynuyor musunuz? : Evet () Hayır () <i>(Çevrimiçi Oyun: İnternet ağı aracılığıyla farklı mekanlardaki oyuncuların sanal ortamda bir araya gelerek oyun aktivitesini gerçekleştirdiği oyun türü. Örneğin; Facebook 101, CSGO, LOL, DOTA, MMORPG, Ultimate Online, Metin2, PubG vb.)</i>
5. Haftada ortalama kaç saat çevrimiçi oyun oynuyorsunuz? 1 saatten az () 1-2 Saat () 3-4 saat () 5-6 saat () 7-8 saat () 8 saatten fazla ()
6. Çevrimiçi Oyunlar Üzerinden Hiç Yeni Arkadaşlıklar Edindiniz Mi? Evet () Hayır ()

EK 3: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇOBÖ)

Soru No	Soru	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Çevrimiçi oyun oynadığım için uyku düzenim bozuldu.	()	()	()	()	()
3.	Çevrimiçi oyunda hedefime ulaşmak için (puan, level, item vs.) işlerimi ertelediğim olmuştur.	()	()	()	()	()
5.	Çevrimiçi oyun oynadığım için geç yatıp geç kalkarım.	()	()	()	()	()
7.	Gece geç saatlere kadar çevrimiçi oyun oynadığım için kaçırdığım dersler oldu.	()	()	()	()	()
9.	Çevrimiçi oyun oynarken yemeğimi genelde bilgisayar başında yerim.	()	()	()	()	()
11.	Çevrimiçi oyunlarda kazandığım itemleri satarak para kazandım.	()	()	()	()	()
13.	Çevrimiçi oyunlarda yeni bir item aldığımda mutlu hissederim	()	()	()	()	()
15.	Çevrimiçi oyun benim için kazanç kapısıdır.	()	()	()	()	()
17.	Çevrimiçi oyun grubumuzun oyun içi bir faaliyeti için gece uykumdan feragat ederim.	()	()	()	()	()
19.	Çevrimiçi oyunda seviyesi benden yüksek oyuncularını yendiğimde gururlanırım.	()	()	()	()	()
21.	Çevrimiçi oyunda hedefime ulaşmak için (puan, level, item vs.) uyku saatimi ertelemişimdir.	()	()	()	()	()

EK 4: Ergenler İçin Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (EBÇÖ)

Soru No	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve bir problemle karşılaştığınızda bu stratejileri ne sıklıkla kullandığınızı işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Hemen Her Zaman
1.	Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım.	()	()	()	()
3.	Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım.	()	()	()	()
5.	Yaşadığım sorun için başkalarını suçlarım.	()	()	()	()
7.	Öfkemi dışa vurur, etrafımdakilere bağırıp çağırır, çevremdeki eşyalara zarar veririm.	()	()	()	()
9.	Olayın hiç yaşanmamış olmasını diler keşke değiştirebilseydim diye düşünürüm.	()	()	()	()
11.	Yapabileceğim hiçbir şey olmadığını düşünüp durumu kabullenmeye çalışırım.	()	()	()	()

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Esra BORAN
Doğum Yeri ve Tarihi : Konya 28.10.1995
Medeni Durumu : Bekar
e-posta : Esra.boran.42@gmail.com

Eğitim Bilgileri

İlkokul : Alaeddin İlköğretim Okulu, Selçuklu, Konya, 2009
Ortaokul : Alaeddin İlköğretim Okulu, Selçuklu, Konya, 2009
Lise : Atatürk Anadolu Lisesi, Selçuklu, Konya, 2013
Lisans : Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Meram, Konya, 2017
Yüksek Lisans : Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Meram, Konya, devam ediyor

İş Deneyimi

1. Milli Eğitim Bakanlığı, Rehber Öğretmen, 2018 – devam ediyor

Yayımları

Yılmaz, E., Boran, E. ve Sürücü, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algıları ile öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. III. INES Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresinde sunulmuş sözlü bildiri kitabı. Antalya.

Boran, E., Sürücü, A. ve Yılmaz, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin kendini toplarlama güçleri ile mükemmeliyetçilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 2. Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Araştırmaları Sempozyumunda (ISCER) sunulmuş sözlü bildiri kitabı. Konya.