SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ

HAMİDİYE SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ŞİDDET İÇERİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE ÖFKE İFADE EDİŞ TARZI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİNİN ARACI ROLÜ

Cengiz Han KAŞIKÇI

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Aynur FEYZİOĞLU

Klinik Psikoloji ABD

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEMMUZ/2020

BEYAN

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Mevcut tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu,
- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Mevcut tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Cengiz Han KAŞIKÇI

21.07.2020

ŞİDDET İÇERİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE ÖFKE İFADE EDİŞ TARZI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİNİN ARACI ROLÜ

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide dürtüsellik ve aleksitiminin aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmada veriler Demografik Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği, Barrat Dürtüsellik Ölçeği-Kısa Formu ve Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veriler 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul'da lise öğrenimine devam eden 14-18 yaş aralığında 250 erkek öğrenciden toplanmıştır. Yapılan analizlerde, araştırmanın değişkenleri arasında ilişki bulunup bulunmadığı belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı yöntemi; değişkenlerin şiddet içerikli dijital oyun bağımlısı olan grup ile oyun bağımlısı olmayan grup arasında farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar t-Testi; şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide dürtüsellik ve aleksitiminin aracı değişken analizleri ise SPSS programının PROCESS makro eklentisi ile incelenmiştir.

Bulgular: Çalışmada, araştırmanın sürekli değişkenleri arasında korelasyon olduğu; şiddet içerikli dijital oyun bağımlısı olan grubun sürekli öfke düzeylerinin, öfke ifade tarzlarının, dürtüsellik düzeylerinin ve aleksitimi düzeylerinin oyun bağımlısı olmayan gruptan istatiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı; şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide dürtüsellik ve aleksitiminin bazı alt boyutlarının aracı rol oynadığı saptanmıştır.

Sonuç: Çalışma sonucunda şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, dürtüsellik ve aleksitiminin ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca

dürtüsellik ve aleksitiminin şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide aracı rollerinin olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dijital oyun, öfke, dürtüsellik, aleksitimi

THE MEDIATING ROLE OF IMPULSIVITY AND ALEXITHYMIA IN RELATION TO VIOLENCE-BASED DIGITAL GAME ADDICTION AND ANGER EXPRESSION

ABSTRACT

Objectives: In this study, it was aimed to investigate the mediating role of impulsivity and alexithymia in the relationship between violent digital game addiction and trait anger and anger expression styles.

Materials and Methods: In this study, data were collected using Demographic Information Form, Digital Game Addiction Scale, Trait Anger and Anger Expression Scale, Barrat Impulsivity Scale-Short Form and Toronto Alexithymia Scale. The data were collected from 250 male students aged 14-18 who continued their high school education in Istanbul in the 2019-2020 academic year. Coefficient method was used to determine whether there is correlation between the continuous variables of the study; in order to determine whether the continuous variables differ between the violent digital game addict group and the non-game addict group was used Independent Sample t-Test; in order to determine mediating role of impulsivity and alexithymia in the relationship between violent digital game addiction and trait anger and anger expression styles was used the PROCESS macro plugin of SPSS program.

Results: It is determined that there are correlations between the continous variables of study; is found that the anger levels, anger expression styles, impulsivity levels and alexithymia levels of the group who are addicted to violent digital games differ statistically significantly from the non-game addicts group; is determined that certain dimensions of impulsivity and alexithymia play a mediating role in the relationship between violent digital game addiction and trait anger and anger expression styles.

Conclusion: As a result of the study, it was found that violent digital game addiction, trait anger and anger expression styles, impulsivity and alexithymia were related. In addition, it has been determined that impulsivity and alexithymia have mediating roles

in the relationship between violent digital game addiction and trait anger and anger expression styles.

Keywords: Digital game, anger, impulsivity, alexithymia

TEŞEKKÜR

İlk teşekkürümü tezimin ortaya çıkmasında büyük katkısı ve emeği olan Klinik Psikoloji ABD Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Aynur Feyzioğlu'na etmek istiyorum. Tüm yoğunluğuna rağmen her zaman bir telefon kadar uzağımda olan hem akademik hem de manevi anlamında desteğini daima hissettiren, kendisini her konuda örnek aldığım hocamın öğrencisi olmak benim için bir gurur kaynağıydı. Uzun yıllar hocamdan daha fazla yararlanmak dileğiyle emekleri için kendisine tekrardan teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında desteğini hissettiğim gibi yüksek lisans sürecimde de daima yanımda olan Gizem Baki'ye teşekkür ederim.

Tüm öğrenim hayatım boyunca üzerimde emeği olan değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Son olarak desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen anneme, babama ve kardeşlerime teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET iv
ABSTRACT vi
TEŞEKKÜR viii
İÇİNDEKİLER ix
ŞEKİL LİSTESİ xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR xv
1.GİRİŞ VE AMAÇ 1
2.GENEL BİLGİLER 3
2.1.ŞİDDET İÇERİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI 3
2.1.1. Oyun Kavramı 3
2.1.2 Dijital Oyun Kavramı ve Türleri 4
2.1.3. Dijital Oyun Bağımlılığı 5
2.1.4. Şiddet İçerikli Dijital Oyun Bağımlılığı 7
2.1.5. Klinik Görünüm ve Tanı 8
2.1.6. Etiyoloji 9
2.1.6.1. Kişilik özellikleri 9
2.1.6.2. Nörobiyolojik faktörler 10
2.1.6.3 Genetik faktörler 10
2.1.7.Oyun Oynama Motivasyonu 10
2.1.8. Dijital Oyunların Etkileri 11
2.1.8.1. Olumsuz etkiler 11
2.1.8.2. Olumlu etkiler 11
2.2. ÖFKE KAVRAMI 12
2.2.1 Öfkenin Nedenleri 15
2.2.2. Öfke İfade Tarzları 18
2.2.3. Öfke ile İlgili Kuramlar 19
2.2.3.1. Psikanalitik kuram 19
2.2.3.2. Engellenme-saldırganlık hipotezi 20
2.2.3.3. Bilişsel davranışçı kuram 20
2.2.3.4. Sosyal öğrenme kuramı 20
2.2.4. Ergenlikte Öfke 21

2.3. DÜRTÜSELLİK 22
2.3.1. Dürtüselliğin Nörobiyolojisi 23
2.3.2. Dürtüselliğin Süreçleri 24
2.3.3. Dürtüselliğin Değerlendirilmesi 24
2.3.3.1 Özbildirim ölçekleri 24
2.3.3.2. Davranışsal ölçümler 25
2.3.3.3. Elektrofizyolojik çalışmalar 25
2.4. ALEKSİTİMİ 26
2.4.1. Aleksitimi Kavramının Tarihçesi 26
2.4.2. Aleksitimi Kavramı 28
2.4.3. Aleksitimi Kişilik Özellikleri 29
2.4.3.1. Duyguları tanımlama ve söze dökme güçlüğü 30
2.4.3.2. Hayal kurma düşlem yaşantıda kısıtlık 30
2.4.3.3. İşe vuruk-işlemsel düşünme eğilimi 30
2.4.3.4. Dışa dönük bilişsel yapı 31
2.4.4. Aleksitiminin Etiyolojisi 31
2.5. ALANYAZINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR 33
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER 37
3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ 37
3.2. ÇALIŞMA GRUBU 37
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 38
3.3.1. Demografik Bilgi Formu 38
3.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7) 38
3.3.3.Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖİTÖ) 39
3.3.4. Baratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BDÖ-11-KF) 40
3.3.5. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) 41
3.4. UYGULAMA 42
3.5. VERİLERİN ANALİZİ 42
4.BULGULAR 43
4.1. ÖRNEKLEMİN İNCELENMESİ 43
4.1.1. Sosyodemografik Özellikler 43
4.2. ÖLÇEKLERİN İNCELENMESİ 45

4.2.1. Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları, Dürtüsellik ve Aleksitimiye İlişkin Bulguları 45
4.2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı, Dürtüsellik, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ve Aleksitimi Arasındaki İlişkiler 46
4.2.3. Dijital Oyun Bağımlısı Olan ve Olmayan Grupların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Göre Karşılaştırılması 49
4.2.4. Dijital Oyun Bağımlısı Olan ve Olmayan Grupların Dürtüsellik Düzeylerine Göre Karşılaştırılması 49
4.2.5. Dijital Oyun Bağımlısı Olan ve Olmayan Grupların Aleksitimi Düzeylerine Göre Karşılaştırılması 50
4.3. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİ ALT ÖLÇEKLERİ PUANLARININ SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI PUANLARINI YORDAYICI ETKİSİ ÜZERİNE REGRESYON MODELLERİ ... 51
4.4. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİNİN ARACI ROLÜ 54
4.4.1. DOBÖ-Toplam ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke Arasındaki İlişkide BDÖ-DD'in Aracı Rolü 54
4.4.2. DOBÖ-Toplam ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke Arasındaki İlişkide TAÖ-DTG'nin Aracı Rolü 55
4.4.3. DOBÖ-Toplam ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte Arasındaki İlişkide BDÖ-MD'nin Aracı Rolü 56
4.4.4. DOBÖ-Toplam ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte Arasındaki İlişkide TAÖ-DTG'nin Aracı Rolü 57
4.4.5. DOBÖ-Toplam ile SÖÖİTÖ-Öfke İçte Arasındaki İlişkide TAÖ-DSDG'nin Aracı Rolü 59
4.4.6. DOBÖ-Toplam ile SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta Arasındaki İlişkide TAÖ-DSDG'nin Aracı Rolü 60
5.TARTIŞMA 61
5.1. ŞİDDET İÇERİLİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE OYUN OYNAMA SÜRESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ 61

5.2. ŞİDDET İÇERİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI, DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ 61
5.3. ŞİDDET İÇERİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLISI OLAN VE OLMAYAN GRUPLARIN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ, DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ 64
5.4. ŞİDDET İÇERİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİNİN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARINI YORDAYICI ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ 66
5.5 ŞİDDET İÇERİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİNİN ARACI ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ 68
5.6. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE SONRAKİ ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER 70
6.SONUÇLAR 71
KAYNAKLAR 73
EKLER 83
Ek 1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu 83
Ek 2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği-7 85
Ek 3. Barratt Dürtüsellik Ölçegi Kısa Formu 86
Ek 4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği 87
Ek 5. Toronto Aleksitimi Ölçeği 89
Ek 6. Etik Kurul İzni 90
ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ 92

ÇİZELGE LİSTESİ

Çizelge 2.1.: İnternette Oyun Oynama Bozukluğu İçin Önerilen Tanı Kriterleri…… 9

Çizelge 4.1.: Katılımcılara Ait Sosyodemografik Özellikler……. 44

Çizelge 4.2.: Ölçüm Araçlarında Elde Edilen Puanların Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri …….. 45

Çizelge 4.3.: Dijital Oyun Bağımlılığı, Dürtüsellik, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları……... 48

Çizelge 4.4.: Örneklemin SÖÖİTÖ Alt Ölçek Puanlarının Oyun Bağımlılığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması…….. 49

Çizelge 4.5.: Örneklemin BDÖ Alt Ölçek Puanlarının Oyun Bağımlılığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması…….. 50

Çizelge 4.6.: Örneklemin TAÖ Alt Ölçek Puanlarının Oyun Bağımlılığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması…….. 50

Çizelge 4.7.: SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler.. 51

Çizelge 4.8.: SÖÖİTÖ-Öfke-İçte Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler…... 52

Çizelge 4.9.: SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler…. 53

Çizelge 4.10.: SÖÖİTÖ-Öfke-Kontrol Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler. 54

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 4.1.: DOBÖ Toplam Puanı ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke Alt Boyutu Arasındaki İlişkide BDÖ-DD Alt Boyutunun Aracı Rolü…….. 55

Şekil 4.2.: DOBÖ Toplam Puanı ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke Alt Boyutu Arasındaki İlişkide TAÖ-DTG Alt Boyutunun Aracı Rolü…… 56

Şekil 4.3.: DOBÖ Toplam Puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte Alt Boyutu Arasındaki İlişkide BDÖ-MD Alt Boyutunun Aracı Rolü……. 57

Şekil 4.4.: DOBÖ Toplam Puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte Alt Boyutu Arasındaki İlişkide TAÖ-DTG Alt Boyutunun Aracı Rolü…… 58

Şekil 4.5.: DOBÖ Toplam Puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte Alt Boyutu Arasındaki İlişkide TAÖ-DSDG Alt Boyutunun Aracı Rolü……. 59

Şekil 4.6.: DOBÖ Toplam Puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta Alt Boyutu Arasındaki İlişkide TAÖ-DSDG Alt Boyutunun Aracı Rolü……. 60

SİMGELER VE KISALTMALAR

BDÖ-DD: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Motor Dürtüsellik Dikkatte Dürtüsellik

BDÖ-MD: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Motor Dürtüsellik

BDÖ-PY: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Plan Yapamama

BDÖ: Barratt Dürtüsellik Ölçeği

DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

SÖÖİTÖ: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği

TAÖ-DDD: Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa Dönük Düşünme

TAÖ-DSDG: Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Söze Dökmede Güçlük

TAÖ-DTG: Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği

1.GİRİŞ VE AMAÇ

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte dijital oyunların sayısı her geçen gün artmakta ve dijital oyunların ulaşılabilirliği kolaylaşmaktadır. Günümüzde dijital oyunların özellikle ergenler tarafından daha fazla ilgi gördüğü ve arkadaş grupları arasında popüler kültür imgesi haline geldiği söylenebilir (1). Aşırıya kaçmadan oynanan dijital oyunların rahatlama ve duygusal boşalma gibi olumlu katkıları olsa da (2), oyun oynama arzusunun kişi tarafından kontrol altına alınamadığı, sosyal ve duygusal problemlere yol açtığı halde oyunların aşırı düzeyde oynandığı durumlarda oyun bağımlılığından ve oyun bağımlılığının yol açtığı olumsuz etkilerden söz edilebilir (3). Ergenler karar verme becerileri tam olarak gelişmediği için dijital oyun bağımlılığı konusunda risk grubunda yer almaktadırlar.

Bununla birlikte ergenlik döneminde işlevsel baş etme deneyiminin yetersiz olması, bazı duyguların bu dönemde daha yoğun yaşanmasına sebep olabilir (4). Ergenlikte yoğun olarak deneyimlenen duygulardan biri de öfkedir. Öfke kontrol problemleri yüksek düzeyde dürtüsellik ve saldırganlık ile birleşerek sözlü veya fiziksel agresif tepkilere neden olabilir (5). Dürtüsellik çevreye uygun olmayan, riskli, istenmedik sonuçlara neden olan ve yeterince planlanmayan davranış ve tutumlar şeklinde açıklanmıştır (6). Literatürde bireylerin daha kolay öfkelenme eğilimlerini yansıtan sürekli öfke ile dürtüsellik arasındaki pozitif ilişkiyi açıklayan çalışmalar mevcuttur (7,8).

Ayrıca literatür incelendiğinde saldırgan davranışlar ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara ulaşılmıştır (9,10). Bu çalışmalarda saldırgan davranışların öfkenin bir sonucu olduğundan bahsedilmiştir. Fakat öfke ifade tarzları incelendiğinde kişilerin öfkelerini her zaman saldırgan davranışlara ifade etmediği öfke duygusuna ilişkin düşüncelerini ve anılarını bastırarak içe doğru yöneltebildikleri görülmüştür. Öfke duygusunun söze dökülmeden, içe bastırılarak ifade edilmesi ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar mevcuttur (11). Aleksitimi kavramı bireylerin duygularını düzenlemede ve anlamlandırmada yaşadığı duyguları adlandıramamak, duyguları ifade edememek ve duyguların farkında olamamak şeklinde tanımlanan güçlükleri temsil etmektedir (12).

Bu çalışmanın temel amacı şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, dürtüsellik ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi dürtüsellik ve

aleksitiminin doğrudan ve dolaylı etkileri aracılığıyla incelemektir. Literatürde genellikle dijital oyun bağımlılığı ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişki vurgulanmıştır. Türk örnekleminde şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın bir diğer amacı ise sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, dürtüsellik ve aleksitiminin oyun bağımlısı olan ve olmayan gruplarda karşılaştırılmasıdır. Bu çalışmanın hipotezleri aşağıda belirtilmiştir:

1. Şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, dürtüsellik ve aleksitimi arasında ilişki vardır.
2. Şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı olan ve olmayan grupların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, dürtüsellik ve aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.
3. Şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı, dürtüsellik ve aleksitimi sürekli öfkeyi yordamaktadır.
4. Şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı, dürtüsellik ve aleksitimi öfke ifade tarzlarını yordamaktadır.
5. Şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke arasındaki ilişkide dürtüsellik ve aleksitiminin aracı rolü bulunmaktadır.
6. Şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide dürtüsellik ve aleksitiminin aracı rolü bulunmaktadır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.ŞİDDET İÇERİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

2.1.1. Oyun Kavramı

Tarihi çok eskiye dayanan ve insanların vazgeçemediği bir etkinlik olan oyun kavramının çeşitli tanımlamaları mevcuttur. Oyun, geçmişi insanlık tarihi kadar eskiye uzanan bir kavramdır. Türk Dil Kurumuna göre, "eğlence, rol yapma şekli, temsil, rekabet, hüner, hile" anlamlarına gelmektedir (13). Oyun kavramı insan yaşamının neredeyse her döneminde var olmuştur. Oyun, özellikle yaşamın erken dönemlerinde temel hayat tecrübeleriyle ilişkilendirilmektedir (14). Birçok bilim insanı oyunları çocukları hayata hazırlayan bir etkinlik olarak değerlendirmiştir. En başta verilen tanım da göz önünde bulundurulduğunda genellikle oyun denilince ilk akla gelen kavramlar güzel vakit geçirme ve eğlencedir. Bunlara ek olarak, oyun bütün yaş gruplarına hitap eden ve her yaş grubu için uygun versiyonları olan bir etkinliktir (15). Oyun kavramı araştırmacılar tarafından farklı biçimlerde tanımlanmıştır.

Montessori, oyunu "çocuğun en önemli işi" olarak tanımlamıştır (16). John Dewey, oyun kavramını bilinç dışı davranış ve gözlemlenebilir bir sonuç olarak açıklarken Huizinga bu tanıma zıt olarak belirli bir zaman ve mekânda istekli ve düzenli bir aktivite olarak açıklamıştır. (17,18, kaynak:19 p. 102-119). Yavuzer (20)'e göre çocuk, oyun vasıtasıyla farklı sosyal rolleri tecrübe etme, duygularını gösterme, başka insanlarla iletişime geçme fırsatı bulur. Aydın (21) ise oyunu, çocukların grup içerisinde beraber çalışmayı tecrübe edebildikleri oyun aktivitelerini, birlikte gerçekleştirebildikleri keyif veren öğrenme yolu olarak açıklamıştır. Morrison (22) ise yaptığı çalışmada oyunun çocuklar üzerindeki etkisini incelemiş ve oyunun erken çocukluk dönemindeki çocukların gelişimine faydasını sekiz madde ile açıklamıştır. Bu maddeler; fiziksel becerileri geliştirme, sosyal becerileri geliştirme, kavramları öğrenme, konuşma becerilerini destekleme, okuma-yazma becerilerini geliştirme, gelecekteki yaşantıları kolaylaştırma, yetişkin yaşamı ve rollerine hazırlama ve yüksek benlik saygısına sahip olma olarak açıklanmıştır.

Oyun hakkındaki uzlaşılan görüşler bir arada değerlendirildiğinde oyun kavramı için; çocukların çevresini tanımasına ve tecrübe etmesine katkı sağlayan,

çocukların hayallerini ve duygusal ifadelerini ortaya çıkaran, çeşitli alanlardaki gelişimini arttıran, çocuklar için mutluluk kaynağı ve genellikle toplumsal yaşamın yansıması olarak görünen aktivitelerin tümü tanımlaması yapılabilir (23). Oyun çocuklar kadar ergenlerin ve yetişkinlerinde keyifli vakit geçirmek ve rahatlamak için kullandıkları eğlenceli bir aktivitedir.

2.1.2 Dijital Oyun Kavramı ve Türleri

Teknolojik gelişmelerle birlikte oyun kavramında da birtakım değişiklikler meydana gelmiştir. En başta oyun araçları ve oyun mekanları değişmeye başlamıştır (24). Oyunlar dijital dünyaya taşınarak özellikle çocuklar ve gençler için oldukça popüler bir hal almıştır (25).

Dijital oyun kavramı gündelik yaşamada bilgisayar, konsol, elektronik ve video oyunları biçiminde de kullanılabilir. Bu çeşitli isimlendirmelerin nedeni, dijital oyunların farklı platformlarda oynanabilmesidir. Genellikle "bilgisayar ve video oyunu" kavramını kullanılarak isimlendirilen bu oyunlar bilgisayar ortamında ya da monitör ve televizyon gibi çıktı alınabilecek ekranlara bağlanarak çoğunlukla bir konsol kullanılarak oynanan oyunlardır (26). Günümüzde akıllı telefonların gelişmesiyle birlikte, bu telefonlar aracılığıyla oynanan oyunların sayısı artmıştır. Hatta mobil oyun bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı üzerine araştırmalar yapılmaya başlanmıştır (27).

1980'lerin ortalarında, çocukların evde ve oyun salonlarında olmak üzere haftada ortalama dört saat video oyunları oynadıkları belirtilmiştir (28). Funk (29), 1990'ların başında evde oynanan video oyun süresinin arttığını, oyun salonlarında geçirilen sürenin ise kısaldığını belirterek evde oyunla geçirilen sürenin kızlar için haftada yaklaşık iki saat erkekler için haftada yaklaşık dört saat olduğunu açıklamıştır. Gentile ve Walsh (30) ise 2000'li yılların başında yaptıkları bir araştırmada okul çağındaki çocukların video oyunlarına haftada ortalama yedi saat ayırdıklarını belirtmişlerdir.

Dijital oyunlar 1980'lerin sonları ve 1990'ların başlarıyla birlikte toplumda büyük kitlelere hitap etmeye başlamıştır. Toplumda yaygınlaşmasıyla birlikte dijital oyunların olası algısal ve bilişsel etkilerine yönelik bilimsel ilgi artmıştır (31).

Dijital oyunların oynanış biçimine ve temalarına göre farklı sınıflandırmaları mevcuttur. En çok bilinen ve oynanan dijital oyun türleri; aksiyon, macera, strateji, rol yapma, simülasyon, spor ve dövüş oyunlarıdır (32).

Aksiyon oyunları genellikle şiddet içeren ve hız gerektiren oyunlardır. Oyuncular aksiyon oyunlarında başarı sağlayabilmek için hızlı tepkiler vermelidir. Ayrıca el-göz koordinasyonu ve zamanlama yeteneklerinin güçlü olması aksiyon oyunları için önem arz etmektedir. Bir diğer dijital oyun çeşidi olan macera oyunlarında keşif, gizem, bulmaca ve problem çözme gibi öğeler ön plandadır. Bu tarz oyunlarda oyuncular genellikle tanışmadıkları bir dünyada yüzleştikleri pek çok problemi çözmek için bir keşfe çıkarlar. Strateji oyunları ise taktik, zamanlama, planlama, yönetme ve kaynak üretmenin önem taşıdığı oyunlardır. Bu oyunlarda başarılı olabilmek için birçok etkenin dikkatli bir biçimde yönetilmesi ve kontrol edilmesi şarttır. Genel teması savaş olan bu oyunlar çoğunlukla bir orduyu ve ülkeyi kontrol etmek amacını içermektedir. Rol yapma oyunlarında ise oyuncular kurgulanan dünyada sanal bir karakteri yönetir ve onun gibi davranırlar. Bu tarz oyunlarda bir senaryoya bağlı kalınarak oyun görevleri gerçekleştirilir. Bir diğer oyun tarzı olan simülasyon oyunlarında genellikle oyuncular gerçek hayattakine en yakın biçimde ve üç boyutlu ortamda uçak, araba, tank, otobüs, denizaltı gibi araçları kontrol etmeye çalışırlar. Bu araçlar kontrol edilmeye çalışılırken direksiyon, vites, pedal ve kumanda gibi cihazlar kullanılabilir. Son olarak spor ve dövüş oyunları futbol, basketbol, okçuluk ve boks gibi bireysel ve takım halinde yapılan spor müsabakalarının sanal ortama dönüştürülmüş biçimidir (33).

2.1.3. Dijital Oyun Bağımlılığı

Teknolojinin bilgi amaçlı kullanımı kadar eğlence amaçlı kullanımı da yaygındır. Teknolojinin eğlence amaçlı kullanılması genellikle oyunlarla sağlanır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte klasik anlamdaki oyun kavramı değişerek dijital bir boyut kazanmıştır. Oyunların bu şekilde dijitalleşmesi çocukları ve gençleri parklardan, sokaklardan ve bahçelerden uzaklaştırarak evlere ve internet kafelere kapatmıştır. Bu durum oyunların gerçek ortamlardan sanal ortamlara taşınmasına neden olmuştur.

Son on yılda dijital oyun bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar önceki yıllara oranla ciddi düzeyde artmıştır. Yapılan çalışmalarda dijital oyun bağımlılığı kavramı çeşitli yönlerden incelenmiştir (34). Bu çalışmalardan bazıları; video oyunu bağımlılığı genel literatür incelemelerini (35), çevrimiçi oyun bağımlılığını (36), video oyunu bağımlılığı tedavisinin gözden geçirilmesini (37), video oyunu bağımlılığının kumar bağımlılığı, internet bağımlılığı ve diğer bağımlılıklarla ilişkisini (38) incelemektedir.

Bilgisayar veya video oyunu bağımlılığı, günlük yaşamı engelleyecek biçimde bilgisayar ve video oyunlarının aşırı veya kompulsif olarak oynanmasıdır. Dijital oyun bağımlısı bireyler bu oyunları dürtüsel bir biçimde, kendilerini sosyal ortamdan izole ederek ve yaşamın genelindeki başarıdan çok sadece oyundaki başarıya odaklanarak oynarlar (35).

Çocuk ve ergenler bilgisayarı genellikle oyun ve internet amacıyla kullanmaktadır. Yapılan araştırmalar oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı kavramlarının bilgisayar bağımlılığı kavramından fazla kullanıldığını göstermektedir. Ayrıca kişiler genellikle internete değil internetin sağlamış olduğu alışveriş, sohbet, kumar oynama ve oyun gibi öğelere bağımlıdırlar (39).

Dijital oyunların artması ve bu oyunların sıklıkla oynanmaya başlanması bu alanda yapılan araştırmaları gün geçtikçe arttırmıştır. Bu araştırmalarda oyun bağımlılığı sıklıkla problematik oyun oynama, video oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı kavramlarıyla adlandırılmıştır. Bazı araştırmalarda oyun bağımlılığının bir davranış bağımlılığı olduğunu belirtilmektedir (40). Bu görüşü savunan Lemmens ve ark. (41) oyun bağımlılığını, aşırı oyun oynama davranışının kontrol edilememesi neticesinde ortaya çıkan sosyal ve duygusal sorunlar ile sonuçlanacak, çok fazla ve saplantılı oyun oynama biçimi olarak tanımlamışlardır.

Oyun bağımlılığı ve diğer bağımlılıklar arasındaki benzerlikler bazı araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Bu konu üzerinde çalışan araştırmacılar herhangi bir bağımlılıktan söz edebilmek için altı ana özelliğin mevcut olması gerektiğini savunmuşlardır. İlk olarak “dikkat çekme” kavramını tanımlamışlardır. Bu kavram oyunun bireyin en önemli uğraşı haline gelmesini temsil eder. Ayrıca oyunun kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını yönettiğini açıklamaktadır. Bir diğer kavram “ruh halinin değişimi” dir. Ruh hali değişikliği, bir öfori hissinin yanı sıra

fizyolojik uyarılma (kalp atış hızında artış, kas gerginliği veya ellerde titreme) veya uyuşukluk hissinde artışı içerebilir. Üçüncü özellik olan tolerans ise oyuncuların video oyunu oynarken harcadıkları süreyi kademeli olarak arttırmalarını temsil eder. Bir diğer özellik "geri çekilme semptomları" dır. Geri çekilme semptomları, oyun aniden sona erdiğinde ya da yarıda kaldığında bireyin hissettiği olumsuz duygular ve fiziksel semptomlardır. Beşinci özellik olan çatışma ise oyun bağımlısı bireyin çevresiyle ve kendisiyle deneyimlediği çatışmaları içermektedir. Son özellik "nüksetme" dir. Nüksetme; uzak durma veya denetim periyotlarının sonunda oyun oynama tutumunun yeniden eski haline dönmesidir. Nüks genellikle bireyin davranışları üzerinde kişisel kontrolünü kaybettiğini gösterir (42).

2.1.4. Şiddet İçerikli Dijital Oyun Bağımlılığı

Video oyunlar genellikle eğlenceli, ilgi çekici ve bazen eğitici olmak üzere tasarlanmasına rağmen, çoğunda şiddet içeriği mevcuttur. Video oyunların içeriğine dair yapılan bir analizde oyunların %89'unun şiddet içeriği bulundurduğu açıklanmıştır (44). Araştırmada oyunların yaklaşık yarısının, oyun karakterlerine yönelik ciddi yaralanma veya ölümle sonuçlanabilecek bir içeriği olduğu belirtilmiştir (44). Bu nedenle, gençler tarafından satın alınan ve oynanan oyunların çoğunluğu şiddet içermektedir. Şiddet içerikli dijital oyunların popülaritesi nedeniyle bu oyunların çocuklar ve ergenler üzerindeki olası zararlı etkileri hakkında çok fazla araştırma yapılmıştır (45).

Şiddet içerikli dijital oyunları uzun süre oynamanın saldırgan davranışlar, saldırgan düşünceler ve saldırgan duygularla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (45,46). Şiddet içerikli video oyun bağımlılığının etkisini göstermek için yapılmış kapsamlı bir meta-analiz 136 makale, 381 test ve 130296 katılımcı içermektedir (47). Bu araştırmanın sonucunda şiddet içerikli video oyun bağımlılığının duyarsızlaşma, fizyolojik uyarılma, agresif biliş ve toplumsal davranışlarda azalma ile ilişkisi belirtilmiştir (47). Bunlarla birlikte şiddet içeren ve içermeyen oyunların görsel/mekânsal dikkat, yürütücü işlevler ve duygusal işleme süreci gibi beyin aktiviteleri üzerinde farklı etkilerinin olduğu belirten araştırmalar mevcuttur (48,49).

Anderson ve Dill (50) şiddet içeren video oyunu bağımlılığı ile agresif bilişler, tutumlar ve davranışlar arasındaki teorik bağlantıları açıklamak için Genel

Saldırganlık Modeli'ni (General Agression Model (GAM)) geliştirmişlerdir. Model, bireyin saldırganlığının öğrenilmesi, geliştirilmesi, kışkırtılması ve ifadesi ile ilgili mevcut teori ve bilgileri bütünleştirir. Saldırganlığın ortaya çıkmasını daha önceden belirtilen sosyal öğrenme süreçleriyle açıklar (50). GAM'a göre, kişisel ve durumsal olmak üzere iki çeşit uyaran bulunmaktadır. Model iki tür uyaranın agresif davranışa yol açtığı çok aşamalı bir süreci açıklar. Hem kişisel (ör. sürekli düşmanlık) hem de durumsal (ör. son zamanlarda şiddet içeren video oyunu oynamak) uyaranlar, kişinin içsel süreçlerinde bulunan bilişlerini, duygularını ve uyarılmalarını etkiler. Şiddet içerikli dijital oyun oynamak bilişsel yolla saldırganlığı etkileyebilir. Örneğin, şiddet içerikli oyunlar saldırgan düşünceler ortaya çıkartırsa bu durumda saldırgan algı ve davranışların ortaya çıkmasına neden olabilirler (45).

2.1.5. Klinik Görünüm ve Tanı

Dijital oyun bağımlılığını içeren ilk araştırmalar 1980'li yıllarda yapılmaya başlanmıştır. Yapılan bu araştırmalar sonucunda, bazı kişilerin bilgisayar oynamaktan uzaklaşamadığı bunun yanı sıra oynama davranışını durdurduklarında bazı fiziksel ve zihinsel semptomların ortaya çıktığı gözlemlenmiştir (51). 1990'lı yıllara gelindiğinde bu konu hakkında yapılan araştırmalar giderek artmıştır. Fakat bu dönemde standardize edilmiş bir ölçek geliştirilmemiştir. Araştırmacılar oyun bağımlılığı için küçük ölçekli anketler kullanmıştır. Bu süreçte bazı araştırmacılar dijital oyun oynama ile kumar oynama tutumları arasında benzerlikler keşfetmişlerdir (51). Keşfedilen bu benzerlikler sonucunda patolojik dijital oyun oynama davranışını belirlemek için DSM-III'te (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Ruhsal Bozuklukların Tanı ve İstatistiksel Elkitabı-3) bulunan patolojik kumar oynama belirtileri kullanılmıştır (52).

Bazı raporlara göre, oldukça spesifik olan bilgisayar bağımlılığı belirtileri hem psikolojik hem de fiziksel semptomlar içerir. Psikolojik semptomlar bilgisayardayken kendini iyi hissetme veya öfori hissi, aktiviteyi durduramama, bilgisayarda daha fazla zaman geçirmeyi isteme, aile ve arkadaşların ihmal edilmesi, bilgisayar başında olmadığında boş, depresif, huzursuz hissetme, davranışlar hakkında aileye yalan söyleme ve okul veya iş ile ilgili sorunlar yaşama şeklinde açıklanmıştır. Fiziksel semptomlar ise karpal tünel sendromu, gözlerde kuruluk, migren, baş ağrıları, sırt

ağrıları, düzensiz beslenme, kişisel hijyenin eksikliği, uyku bozuklukları ve uyku düzeninde değişiklik olarak belirtilmiştir (37).

Sonraki süreçlerde dijital oyun bağımlılığını değerlendirmek maksadıyla çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanan ölçekler de mevcuttur. Bu ölçekler "Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği" (53), "Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği" (54) ve "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" (55)'dir.

DSM-V'te "Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar" başlığında bulunan "Kumar Oynama Bozukluğu" davranışsal bağımlılık kavramının kabul gördüğünü göstermektedir. Bununla birlikte, internet ve bilgisayar oyunu gibi davranışların bu alana dahil edilebileceği ve DSM-V'te bu konu ile ilgili ileri seviyede çalışmalar yapılmasının önemli olacağı belirtilmiştir. Çizelge 2.1.' de "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" için önerilen tanı kriterleri gösterilmiştir (56).

Çizelge 2.1. İnternette Oyun Oynama Bozukluğu İçin Önerilen Tanı Kriterleri - DSM-V (56)

İnternet oyunları ile zihinsel uğraş
İnternette oyun oynamaktan uzaklaştırıldığında yoksunluk belirtileri
İnternet oyunları ile uğraşmak için gittikçe artan miktarda zaman harcamaya ihtiyaç duyma
Birçok kez başarısızlıkla sonuçlanan oyun oynamayı, azaltma ya da bırakma çabası
Oyun oynamanın miktarı hakkında aile üyelerine, terapiste veya başkalarına yalan söyleme
Bilgisayar oyunları dışındaki hobilere ve aktivitelere karşı ilginin azalması
Psikososyal problemlerin olduğunu bilmesine karşın oyun oynamaya devam etme
Olumsuz bir duygudurumu hafifletmek veya sorunlardan kaçmak için oyun oynama
Oyun oynamaktan dolayı bir ilişkinin, işin, eğitim ya da kariyer fırsatlarının kaybı

2.1.6. Etiyoloji

Biyopsikososyal model dijital oyun bağımlılığının ortaya çıkmasında geçerlidir. Araştırmacılar dijital oyun bağımlılığının nedenlerini açıklamak için bazı kişilik özellikleri, nörobiyolojik faktörler, genetik faktörler ve motivasyon üzerinde yoğunlaşmaktadır.

2.1.6.1. Kişilik özellikleri: Yapılan araştırmalar risk etkeni olabilecek bazı ortak kişilik özelliklerinin oyun bağımlısı bireylerde mevcut olduğunu göstermiştir. 20 çalışmanın gözden geçirilmesiyle yapılan bir araştırma sonucunda

saldırganlık ve düşmanlık, heyecan arama, içe kapanıklık ve yalnızlık, düşük öz saygı, nörotisizm ve narsisistik kişilik özellikleri, dijital oyun bağımlılığı için bireyde risk oluşturabilecek özellikler arasında gösterilmiştir (57).

2.1.6.2. Nörobiyolojik faktörler: Klinik tanının güvenirliliğini arttırmak ve en etkin tedavi planını hazırlamak için nörobiyolojik kanıtlar çok önemlidir. Son yıllarda dijital oyun bağımlılığının nöral altyapısı araştırılmaya başlanmış ve bu kapsamda görüntüleme tekniklerinin kullanıldığı çalışmalar tasarlanmıştır (57). 2012 yılına kadar dijital oyun bağımlılığının yer aldığı ve nörolojik görüntüleme cihazlarının kullanıldığı 18 araştırmanın incelendiği bir sistematik çalışmada dijital oyun bağımlılığı ve diğer bağımlılıklar arasında nöral devreler, moleküler ve davranış düzeyinde benzerliklerin bulunduğu belirtilmiştir (34). Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG) çalışmaları dijital oyun bağımlılarının dijital oyun hatırlatıcılarının sunulması sırasında orbitofrontal korteks, dorsolateral prefrontal korteks, insular korteks, amigdala, nukleus akumbens, anterior singulat, medial frontal korteks, sağ kaudat nükleus, bilateral kaudat nükleus, sol oksipital lob ve sol parahipokampal girus beyin alanlarında dijital oyun bağımlısı olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla aktivasyonun mevcut olduğunu göstermiştir (58).

2.1.6.3. Genetik faktörler: Dijital oyun bağımlılığına sebep olabilecek etkenleri belirlemek amacıyla yapılan genetik araştırmalarda, genellikle dopaminerjik sistem üzerinde durulmuştur. Bunun sonucunda dijital oyunu aşırı oynama ile dopamin D2 reseptörünün Taq1A1 gen çiftinin ilişkili olduğu belirtilmiştir (59).

2.1.7. Oyun Oynama Motivasyonu

Tüm oyunlarda bulunan eğlenme motivasyonu dijital oyunlar için de geçerlidir. Fakat dijital oyun bağımlılığı eğlenme ihtiyacından doğabileceği gibi sosyal düzeyde ortaya çıkan problemler yüzünden de ortaya çıkabilir. Yapılan araştırmalar sonucunda dijital oyun bağımlılarının motivasyon kaynakları olarak stres ve negatif duygularla baş edebilmek, sanal arkadaşlık edinmek, ilişki kurmak, kontrol etmek, hükmetmek, kabul görmek gibi sosyal tutum davranışları gösterilmiştir (60).

2.1.8. Dijital Oyunların Etkileri

2.1.8.1. Olumsuz etkiler: Son dönemde dijital oyunların sayısı ve ulaşılabilirliği arttıkça bu oyunların oynanma oranı da bir hayli artmıştır. Bu yüzden araştırmacılar dijital oyunların etkilerini gösteren çalışmalara yönelmişlerdir. Son yıllarda dijital oyunların özellikle olumsuz etkilerini gösteren çalışmalar çoğalmıştır.

Yapılan araştırmalar sonucunda dijital oyun bağımlılığı ile birçok psikososyal değişken arasında ilişki bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığının saldırgan tutumlar (61), şiddet yönelimi (62), sosyal yetersizlik (41), yalnızlık (63), depresyon (64), anksiyete (65), düşük yaşam doyumu (66) ve düşük akademik başarı (67) gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca günün büyük bir çoğunluğunu dijital oyun oynayarak geçiren ergenler sosyal aktivitelerden uzak kalmakta ve gitgide asosyalleşmektedirler. Bunlara ek olarak dijital oyunları uzun saatler oynamanın bazı fizyolojik etkileri de söz konusudur. Bu fizyolojik etkilerden bazıları; obezite, uyku sorunları, göz kuruluğu, baş ağrısı ve iskelet sisteminde bozukluktur (68).

2.1.8.2. Olumlu etkiler: Araştırmalar genellikle dijital oyunların olumsuz yönlerini gösterse de dijital oyunların olumlu etkilerini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Green ve Bavelier'in (68) yaptığı araştırmada özellikle eğitsel temalı dijital oyunların ders başarısını olumlu etkilediğini göstermiştir. Bunun haricinde dijital oyunların bireylerin stres düzeylerini azalttığı, rahatlamalarını sağladığı, öz güveni arttırdığı, problem çözme ve görsel-dikkat yetilerini geliştirdiğini gösteren araştırma sonuçları da mevcuttur (68). Bunun yanı sıra, sosyal yardım teması olan oyunların yardımlaşma, iş birliği, paylaşma, empati davranışlarını geliştirdiği açıklanmıştır (66). Ayrıca, çocukların dijital oyunlar sayesinde plan yapma, odaklanma ve karışık problemlerle baş etme yeteneklerini geliştirebilecekleri belirtilmiştir (69).

Yukarıda verilen bu araştırımlar dijital oyunların olumlu özelliklerini göstermektedir. Fakat bu oyunların çocukların ve gençlerin gelişimine katkıda bulunabilmesi için eğitsel ve öğretici bir içeriğe sahip olmakla birlikte kontrollü oynanmaları gerekmektedir.

2.2. ÖFKE KAVRAMI

Öfke, insanların deneyimledikleri birçok duygudan sadece bir tanesidir. Doğal ve evrensel bir duygu olan öfke günlük yaşamda farklı yoğunluklarda deneyimlenebilir. Kontrol edilemediği zaman zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal problemlere yol açabileceği gibi sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde kişilerarası iletişimi düzeltebilen yapıcı bir duygu olabilir (70). Bunu yanı sıra öfke bireyin hedefine ulaşabilmesi bakımından karşısına çıkan problemleri aşması ve hedefi için kendisini motive edebilmesini sağlayabilir. Ayrıca öfke duygusu çok abartılmadığı müddetçe bireyin kaygı seviyesinin azalmasına ve eyleme geçmesine destek olabilir (71). Yani öfke duygusunun yoğunluğu, ifade edilme biçimi ve şiddeti öfkenin bir problem olup olmadığına ilişkin karar vermek için önemlidir (72).

Öfke kelimesi sözcük anlamı bakımından "engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap" (13) şeklinde tanımlanmıştır. Psikoloji literatüründe ise öfke kavramı, "engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu" şeklinde tanımlanmaktadır (73).

Tanımlamalarda da gözlemlenebileceği gibi öfke kavramı zaman zaman saldırganlık ve düşmanlık kavramlarıyla karıştırılabilir. Öfke, düşmanlık ve saldırganlık kavramları bazı özellikler bakımından örtüşseler bile eş anlamlı kavramlar değildirler (74). Bu üç kavram arasındaki ayrım öfkeyi duygu, düşmanlığı tutum, saldırganlığı ise davranış olarak değerlendirerek gerçekleştirilmiştir (75). Öfke hem saldırganlığın hem de düşmanlığın altında yatan duygusal bir durum olarak tanımlanır ve bir davranış ya da kişilik özelliği olarak kabul edilmez (76). Düşmanlık, bireyi saldırgan davranışlara yönelten yaygın bir saldırgan tutum olarak değerlendirilir (77). Saldırganlık ise zarar verme niyetiyle gözlemlenebilir bir davranış olarak tanımlanır (75).

Öfke kavramının bir duygu olarak benimsenip bilimsel araştırmalara tek başına konu edinmesi 1970'li yıllarda başlamıştır. Öfke ile ilgili ilk araştırma yapan isimlerden olan Novaco'ya (78) göre, öfke kavramı uzun bir süre saldırganlığın bir boyutu olarak algılanmış ve psikoloji alanında bir problem olarak

değerlendirilmemiştir. Saldırganlık araştırmacılar tarafından gözlemleyebildikleri şekliyle değerlendirilebilirken, öfke daha çok kişiye özgüdür ve bu sebeple tanımının nesnel olarak yapılması güçtür (78). Bu nedenle öfke kavramı ile alakalı tek bir tanım yoktur. Öfke, birçok araştırmacının ilgi duyduğu ve hakkında tanımlama yaptığı bir duygudur.

Öfke kavramı Biaggio (79) tarafından gerçek ya da varsayılan bir tehdit, haksızlık ve engelleme gibi nedenlerle ortaya çıkan ve kişinin rahatsız eden uyarıcıları ortadan kaldırmasını sağlayan güçlü bir duygu olarak açıklanmıştır. Bu açıklamaya paralel olarak Törestad (80) da öfkenin planlanan bir durum olmadığını, genellikle engellenme, eleştirilme, haksızlığa uğrama ve küçümsenme gibi rahatsız edici durumlar sonucunda meydana geldiğini belirtmektedir. Köknel (81) ise öfke kavramını korku ve engelleme gibi hoşa gitmeyen durumlar karşısında meydana gelen ve bu durumları aşmak için gerekli tutum ve davranışı sergileme imkânı veren bir duygu olarak açıklamıştır.

Kassinove ve Sukhodolsky (82) öfkeyi, yoğunluk ve süre olarak değişen, genellikle duygusal uyarılma şeklinde ve başka bir kişi tarafından haksızlığa uğrama algısı ile ilişkili olumsuz bir duygusal durum olarak açıklamışlardır. Lerner (83) ise öfkeyi kişinin kırıldığını, hakkının çiğnendiğini, ihtiyaçlarının doğru biçimde karşılanmadığını ve işlerinin yolunda gitmediğini gösteren bir işaret olarak nitelendirmiştir. Kennedy'e (84) göre öfke kavramı kişinin kendisine yönelik bir tehlike algılaması sonucu karşısındakini uyarmasıyla ortaya çıkan bir deneyimdir. Öfke bireyin kendisini korumak ve karşısındakini uyarmak amacıyla ortaya çıkardığı bir duygulanma biçimidir (85).

Öfke duygusu Spielberger, Reheiser ve Sydeman (74) tarafından, hafif seviyedeki kızgınlık halinden yüksek düzeydeki kızgınlık haline kadar değişebilen anlık duygusal bir yaşantı olarak tanımlanır. Spielberger (86) bireylerin, bir başkasının gözünde değerinin düşmemesi için hata yapmamalıyım tarzındaki düşünce yapılarının öfke duygusunun temelini oluşturduğunu ileri sürmüştür. Buna ek olarak bireyin kendisini kanıtlaması gerektiğine inanması ve bir başkasının kendi mutluluğunu engellediğine inanması gibi düşünce kalıplarının öfke duygusunun meydana gelmesine neden olabileceği ileri sürülmüştür (87).

Öfkenin daha anlaşılır ve açık bir şekilde ifade edilebilmesi için Spielberger (86) öfke kavramını durumluk öfke ve sürekli öfke olarak iki boyutta ele almaktadır. Bu ayrım öfkenin sıklığının ve yoğunluğunu belirtilmesine yardımcı olmuştur. Durumluk öfke öznel duygular ve fizyolojik aktivasyondan oluşan geçici bir duygusal-fizyolojik duruma işaret eder. Duygusal olarak engellenme, sinirlilik, üzüntü gibi ılımlı duygulardan, öfke ve kızgınlık gibi aşırı duygusal yüklenme durumlarına doğru değişen bir deneyimdir. Fizyolojik olarak ise çok az değişiklik veya hiç değişiklik olmamasından, yüz ve iskelet kaslarında artan gerginliğe ve adrenal hormonların salınmasına kadar değişen belirgin sempatik uyarılmalara neden olur. Dolayısıyla durumsal öfke, ani bir duruma tepki olarak ortaya çıkan, yoğunluğu değişen ve kısa dönemlerde dalgalanmalar gösteren duygusal ve fizyolojik bir durumdur (88). Sürekli öfke ise öfke duygusunun ne sıklıkta deneyimlendiğini ifade eder. Yüksek düzeyde sürekli öfke deneyimleyen bireyler daha sık ve daha yoğun biçimde durumluk öfkesi yaşarlar (86). Sürekli öfke bireylerin daha kolay öfkelenme eğilimlerini ve kışkırtılmaya karşı daha yoğun bir tepki verme eğilimlerini yansıtır. Son olarak sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireyler öfke ile başa çıkma konusunda problem yaşarlar ve kendilerini olumsuz ve yapıcı olmayan yollarla ifade etme yoluna giderler. Bu yüzden sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireyler öfke ile ilgili olumsuz sonuçlara daha fazla maruz kalırlar (88).

Öfke genellikle olumsuz ve istenmeyen bir duygusal durum olarak görülse de, doğası gereği işlevsiz değildir (89). Novaco'ya (89) göre, öfke birden fazla işlevi olan bir duygudur. Sıkıntılı bir durum karşısında, psikolojik kaynakları harekete geçirir, düzeltici eylem için davranışları canlandırır ve sorunun aşılması için motivasyon sağlar. Öfke kimi zaman benlik saygısı için koruyucu görev görür, olumsuz düşünceleri iletmenin bir aracı olarak kullanılır, mutluluğun ve arzuların önündeki engelleri aşma kararlılığını artırır (90). Öfkenin bireyin kendisini korumasına, hedeflerine ulaşmasına ve engelleri aşmasına motive etmek gibi uyumlu işlevleri bulunmaktadır (91). Bunun yanı sıra öfke kişinin engeller karşısında varlığını korumasına ve kendisini çevreye kabul ettirmesine yardımcı olur (92).

Sonuç olarak öfke duygusunun nasıl ifade edildiği ve nasıl yönlendirildiği bu duygunun olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilmesinde önemli bir etkiye sahiptir.

2.2.1 Öfkenin Nedenleri

Öfke duygusunun neden ortaya çıktığı birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Bu konuda farklı açıklamalar mevcuttur. Bu farklılığın sebebi öfkelenen durumun veya bu duruma gösterilen toleransın insanlar arasında farklılık göstermesidir. Averill (93), insanların başkası tarafında kasıtlı olarak zarar göreceklerine inanması veya zarar görmeleri durumunda öfke duygusunun ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra hoşlanılmayan bir durumun varlığı da öfke duygusuna neden olabilmektedir (94). Robins ve Novaco (95) ise insanların neye öfkelendiklerini fark etmelerinin kendilerinin gözlem gücüne bağlı olduğunu belirtmişlerdir. Fakat öfkenin suçlayıcı yapısı yüzünden kişilerin öfke anında başkalarını gözlemleme kapasitesi zayıflar bu yüzden iyi ve objektif bir değerlendirme yapma güçleşir. Bireyin çevresel uyarılara karşı öfke üretip üretmemesi onun fizyolojik (kardiyovasküler uyarılma), bilişsel (düşmanca yorumlar), davranışsal (dürtüsel eleştiri), çevresel (yüksek çatışma içeren meslekler) ve kişilerarası (öfke tepkilerinin gözlemsel olarak öğrenilmesi) sistemine bağlıdır (95).

Literatür incelendiğinde öfke duygusuna genel olarak başta engelleme olmak üzere, suçlanma, haksızlığa uğrama, tehdit edilme, hakarete maruz kalma, biriyle uyuşmazlık yaşama gibi durumlar neden olabilmektedir (96).

Deffenbacher (72), öfkenin ortaya çıkmasına neden olan durumları üç gruba ayırarak incelemiştir. Bu durumlardan birincisi spesifik ve tanımlanabilir olan dış uyarıcılardır. Örneğin sinir bozucu veya kışkırtıcı olaylar (trafikte sıkışıp kalmak), başkalarının davranışları (eleştirel, saygısız yorumlar), nesneler (bozuk bilgisayar) ve kişinin kendi davranışları (önemli bir toplantıyı kaçırmak) gibi dış uyarıcılar öfke duygusunun meydana gelmesine neden olabilir. Dış uyarıcıların sebep olduğu öfkenin kaynağı genellikle bireyler tarafından belirlenebilir ve neden-sonuç ilişkisi içinde açıklanabilir. Örneğin, birey, “bir başkasının yorumları beni kızdırdı” diyebilir. Buna ek olarak dış uyarıcıların sebep olduğu öfke genellikle duruma göre uygun ve orantılı ortaya çıkar (72).

Öfkenin tetiklenmesine neden olan durumlardan ikincisi dış uyarıcıların öfke ile ilgili imgeleri veya anıları aktif hale getirmesidir. Yani dış uyarıcılar sadece öfkeyi tetiklemez aynı zamanda öfke duygusunu yoğunlaştıran öfke ile ilgili anılar ağını da

tetikler. Bu durumda öfkenin kaynağı genellikle net olarak tanımlanamaz. Deneyimlenen öfke algılanan tehdit ile orantılı değildir ve aşırı tepki gösterilir. Bu durumun en açık örneği travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerde görünebilir. Örnek olarak, cinsel istismar mağduru bir kişinin masum bir dokunma karşısında aşırı öfke tepkisi göstermesi verilebilir. Dış uyaranların öfke ile ilgili anıları veya çağrışımları tetiklemesiyle ilgili olarak günlük hayattan örnekler verilebilir. Örnek olarak önceki eşi tarafında aldatılan bir erkeğin, eşi başka bir erkekle konuştuğu zaman ortaya çıkan aşırı şiddetli öfke tepkisi veya çocukluğunda zorbalığa maruz kalmış birinin hafif düzeyde bir şakaya dahi yoğun bir öfke deneyimlemesi gösterilebilir. Sonuç olarak bu şekilde ortaya çıkan öfkenin doğasını ve yoğunluğunu anlamak için hem dış tetikleyiciyi hem de onun ortaya çıkardığı anıları ve imgeleri tanımlamak önemlidir (72).

Deffenbacher'ın (72) öfkenin nedeni olarak belirlediği son durum iç uyarıcıların etkisidir. İç uyarıcıların etkisiyle meydana gelen öfke duygusu düşünce ve duygularla tetiklenir. Örneğin eski eşi tarafından terkedilen birinin sürekli olarak bu durumu düşünmesi onu öfkelenebilir. Bunun dışında geçmişte yapılmış olan hata ve haksız davranış üzerine sürekli düşünceye dalmak yine öfke duygusunu tetikleyebilir. Nolen-Hoeksema (97) bir olay üzerinde yoğun bir şekilde düşünmenin öfkenin ve depresyonun şiddetini arttırabileceğini ve kişinin kontrolden çıkarak işlevsiz tepkiler vermesine neden olabileceğini belirtmişlerdir. Öfke duygusunu reddedilmiş, incinmiş, utanmış veya aşağılanmış hissetmek gibi duygularda tetiklenebilir. Bu nedenle öfkeyi anlamak için öfkeden önceki duyguları ve bilişleri tanımlamak önemlidir (72). Öfkeye neden olan etmenler Gazda (98) tarafından kayıplar, tehditler ve korkular, engelleme ve reddedilme olmak üzere dört başlık altında açıklanmıştır. Gazda'ya göre bir kayıp durumu sonrasında kişilerde öfke duygusu ortaya çıkabilir. Kişinin hayatında önemli bir rolü olan birinin vefatı, kişinin mesleğini kaybetmesi veya sağlıkla ilgili bir kayıp yaşaması öfke duygusunu tetikleyebilir. Bununla birlikte yaşanan kayıplar öfkenin dışında üzüntü ve yas gibi başka olumsuz duygularında ortaya çıkmasına neden olabilir. Tehditler ve korkular başlığının altında ise kişinin saldırıya uğraması, savaş durumu, işsiz kalma gibi yaşam olaylarının meydana getirdiği öfke duygusu açıklanmıştır. Kayıplarda olduğu gibi kişi tehdit ve saldırı karşısında da çeşitli duygular deneyimleyebilir. Bir diğer başlık olan engelleme ise bireyin ihtiyaçlarının

giderilmesinin engellendiği durumları ifade eder. Bu durumlarda birey çaresizlik ve yetersizlik duygularının bir sonucu olarak öfke duygusunu deneyimler. Son olarak Gazda'ya göre birey reddedildiği zaman deneyimlediği değersizlik, incinme, hayal kırıklığı ve çöküntü duygularının sonucunda öfke duygusunu yaşar (98, kaynak:99 p.39).

Öfkenin nedenlerini belirlemek ve kategorize etmek amacıyla Törestad (100) da bir çalışma yapmıştır. Çalışma kapsamında katılımcılara *"sizi öfkelendiren bir durum tanımlayın*" biçiminde yönergeler verilmiştir. Bu yönergelere verilen cevaplar ışığında bireyleri sinirlendirebilecek 900 durum belirlenmiş ve bu durumlardan 60 tanesi seçilerek faktör analizi yapılmıştır. Sonuç olarak bireyleri öfkelendirebilecek 10 faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Bu faktörler;

Faktör 1: Diğer kişilerin görüşlerini ciddiye almayan, dinlemeyen ve her şeyin en iyisini kendilerinin bildiğini savunan kendini beğenmiş insanlar

Faktör 2: Bireylerin suçlanmaya, iftiraya, zorbalığa ve yalan söylenmeye maruz kalmaları

Faktör 3: Aşağılayıcı ve küçümseyici davranışlar

Faktör 4: Abes ve düşüncesiz davranışlar

Faktör 5: Alaycı davranışlar

Faktör 6: Bireylerin planlandığı durumların bir başkası tarafından engellenmesi

Faktör 7: Kusur bulunması, çatışma, azarlanma

Faktör 8: Fiziksel taciz veya saldırıya maruz kalma

Faktör 9: Engelleme durumu (Faktör 6'dan farklı olarak bir kişi tarafından değil çevresel, nedeni belirsiz bir durumun sebep olduğu)

Faktör 10: Kişisel eşyaların tahrip edilmesi veya çalınması şeklinde açıklanmıştır (100).

Beck (101) öfke duygusunu ortaya çıkaran nedenleri doğrudan ve dolaylı olmak üzere ikiye ayırmıştır. Öfkenin meydana gelmesine doğrudan etki eden durumlar bireyin hoşa gitmeyen bir yaşantı deneyimlemesi veya bu yaşantıya neden olan uyarıcının bireyde hoşa gitmeyen bir duruma neden olması şeklinde açıklanmıştır. Bu uyarıcılar birey tarafından direkt kendi sınırlarına bir tehdit olarak algılanabilir. Öfke duygusuna dolaylı biçimde neden olan etkenler ise bir başkası tarafından ortaya atılan uyarıcının birey tarafından bir saldırı olarak algılanması olarak açıklanmıştır.

Eğer başkası tarafından yönlendirilen uyarıcılar benlik değerinin düştüğünü hissettirirse öfke duygusu ortaya çıkabilir (101).

2.2.2. Öfke İfade Tarzları

Öfkenin ifade ediliş tarzı literatürde farklı biçimlerde ele alınmıştır. En temel olarak öfkenin içe atılarak bastırılması, öfkenin saldırgan davranışlarla dışarıya yöneltilmesi ve öfkenin kontrol edilmesi biçiminde sınıflandırılmıştır (102,103).

Bireylerin çevresindeki insanlara veya nesnelere karşı göstermiş olduğu öfke "öfke-dışta" ifade tarzı olarak sınıflandırılmıştır. "Öfke-dışta" ifade biçimi durumluk öfkede artış ve saldırgan davranışların açıkça ifade edilmesini içerir. Dışa yönelik öfke, başkalarına saldırmak, nesnelere zarar vermek ve kapıları çarpmak gibi fiziksel eylemler veya eleştiri, hakaret, sözlü tehdit ve küfürün aşırı kullanımı gibi sözel eylemlerle ifade edilebilir. Öfkenin hem fiziksel hem de sözlü biçimde dışarıya doğru ifade edilişi doğrudan öfkeye neden olan kişilere ve nesnelere olabileceği gibi, dolaylı olarak öfkenin kaynağı ile ilişkili olan kişiler ve nesnelere de yönlendirilebilir (102). Öfkenin egoya veya benliğe doğru yönlendirilmesi veya öfkenin tutularak bastırılması "öfke-içte" ifade biçimi olarak açıklanmıştır (103,104). Psikanalitik bakış açısı egoya veya benliğe yöneltilmiş öfkenin, öfke yerine suçluluk veya depresyon duygusuna neden olabileceğini belirtmiştir. "Öfke-içte" ifade tarzı kişinin öfkeye neden olan durumu veya öfke duygusuna ilişkin düşüncelerini ve anılarını bastırıp reddetmesine neden olabilir (102). Spielberger ve ark. (102) öfke ifade biçiminin bir başka tarzını "öfke-kontrol" olarak açıklamıştır. Bu ifade biçiminde birey öfkesini ve davranışını kontrol ederek öfkesini ifade ediş biçimini yönetmeye çalışır (105). "Öfke-kontrol" ifade biçiminde birey öfkesini dışarıya yansıtmaktan veya kendisine yönlendirmekten ziyade öfkesini kontrol etmektedir (106).

Spielberger'in öfkeyi ifade ediş tarzlarına benzer biçimde Roy ve Andrews (107) da "Roy'un Adaptosyon Modeli" ile öfkenin ifade tarzlarını dört boyutta incelemişlerdir. Roy ve Andrews (107), davranışı tüm iç ve dış uyaranlara karşı verilen ve iki boyutu olan bir eylem olarak tanımlamışlardır. Bu boyutlar uyumsal ve etkisiz olarak belirtilmiştir. Uyumsal davranışlar, insanın bütünlüğünü destekleyen ve hedeflere ulaşılmasına izin veren davranışlardır. Roy'un Adaptasyon Modeli'nde öfke ifadesi, öfkeyi kışkırtan çevresel uyaranlara karşı verilen davranışsal bir yanıt olarak

tanımlanmış ve uyumsal olarak kavramsallaştırılmıştır. Roy'un Adaptasyon Modeli'nde öfke ifade biçimleri; öfke-dışta, öfke-içte, öfke kontrolü ve toplam öfke ifadesi olmak üzere dört alt kavramı olan bir yapı olarak açıklanmıştır. Öfke-dışta kavramı öfkeye neden olan stresle öfkeyi dışa vurarak doğrudan veya açık bir şekilde baş etmek için kullanılan uyumsal bir tepki olarak açıklanmıştır. Öfke-içte ifade tarzı ise kişinin öfkesini içinde tutarak öfkeye neden olan duruma örtük veya dolaylı bir biçimde uyum sağlamaya çalıştığı alternatif bir başa çıkma mekanizması olarak açıklanmıştır. Öfkeye neden olabilecek uyaranlardan kaynaklı stresle başa çıkmak için kullanılan bir diğer ifade tarzı olan öfke kontrolü, bireyin tepkilerini ve öfke ifade biçimini kontrol etmeye çalıştığı uyumsal bir model olarak tanımlanmıştır. Son olarak toplam öfke ifade ise bireyin deneyimlediği genel öfke seviyesinin nicel bir özeti olarak açıklanmıştır (103).

2.2.3. Öfke ile İlgili Kuramlar

2.2.3.1. Psikanalitik kuram: Psikanalitik kuram öfke ile ilgili en bilinen bakış açılarından biridir. Bu bakış açısında öfke ve saldırganlık kavramı arasında belirli bir ayrım yapılmamıştır ve öfke saldırganlığın bir boyutu olarak nitelendirilmiştir. Freud, insanların davranışlarının yaşam ve ölüm içgüdüsü tarafından yönlendirildiğini savunmuştur. Yaşam içgüdüsü enerjisini yaşamın sürdürülmesine ve iyileştirilmesine yönlendirirken ölüm içgüdüsü ise enerjisini yaşamın tahrip edilmesi ve sonlandırılmasına yönlendirmiştir. Freud, tüm davranışların bu iki içgüdü arasındaki karmaşık etkileşimden ve sürekli gerilimden kaynaklandığını belirtmiştir (108).

Eğer ölüm içgüdüsü kontrol altına alınmazsa yaşamın hızlı bir şekilde sonlandırılmasına neden olabilir. Bu yüzden başka mekanizmalar kullanılarak ölüm içgüdüsü kontrol altına alınmaya çalışılır. Yer değiştirme bu mekanizmalardan biridir ve ölüm içgüdüsünün enerjisini dışarıya doğru yönlendirerek başkalarına yönelik saldırganlığın temelini oluşturur. Freud'a göre, saldırganlık öncelikle öz-kıyıcı davranışlara neden olan ölüm içgüdüsünün bireyin kendisinden diğer insanlara yönlendirmesi nedeniyle ortaya çıkmaktadır (108).

2.2.3.2. Engellenme-saldırganlık hipotezi: Dolard ve ark. (109) tarafından ortaya atılan bu yaklaşıma göre birey saldırgan davranışlarını çevresindeki engellemelere tepki olarak ortaya çıkarmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireyin engellenmesi sonucu ortaya çıkan dürtü saldırgan eylemlerin temelini oluşturur (110). Engelleme durumu genellikle saldırganlığa neden olabildiği gibi saldırgan davranışları ortaya çıkarmadığı durumlarda olabilir. Birey keyfi nedenlerle engelleniyorsa bu tutum saldırganlığı daha fazla ortaya çıkarabilir. Bunun aksine, engelleme durumu haklı nedenlerle açıklanabiliyorsa bireyi kızdırmayabilir ve bunula birlikte saldırgan davranışlara neden olmayabilir (111).

2.2.3.3. Bilişsel davranışçı kuram: Bu kurama göre yaşamda karşılaşılan bazı durumlar bireyde farklı tepkilerin ve duyguların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bireyin bu durumlara nasıl tepki vereceği kendisinin durumu nasıl algıladığı ile ilişkilidir. Yani bilişsel davranışçı kurama göre durumları algılayış biçimimiz ve onlara yüklediğimiz anlam duyguların temelini oluşturmaktadır (112). Bilişsel davranışçı kuramın önemli isimlerinden biri olan Beck'e (112) göre durumların bireyler tarafından farklı algılanması çocukluk yaşantılarıyla birlikte oluşmuş "şema" adını verdiği örüntülerden kaynaklanmaktadır ve bu şemalar öfke duygusunun meydana gelmesinde aktif rol oynamaktadır.

Beck (101), klasik davranışçıların duyguların ortaya çıkmasını sadece dış uyaranlara bağlayarak uyarıcı-tepki modeliyle açıkladıklarını belirtmiştir. Klasik davranışçı modelde dış uyarıcıların kişi tarafından nasıl algılandığı sürecine değinilmemiştir. Beck (101), bilişsel davranışçı kuramda öfke ile birlikte diğer duygularında ortaya çıkmasında neden olan durumu uyarıcılarla açıklamamıştır. Öfke ve diğer duyguların ortaya çıkması bu uyarıcılara verilen anlam ve uyarıcıların algılanma biçimine bağlıdır.

2.2.3.4. Sosyal öğrenme kuramı: İnsan davranışının temelini açıklamak için birçok kuram ortaya atılmıştır. Bazı teorisyenler, davranışın temel belirleyicilerini bilinç seviyesinin altında çalışan ihtiyaçlara ve dürtülere bağlamıştır. Fakat sosyal öğrenme kuramcıları insanların ilkel refleksler haricinde doğuştan getirdikleri davranış örüntülerinin olmadığını savunur. İnsanların yeni davranış

örüntülerini ya doğrudan deneyim ya da gözlem yoluyla öğrenebilecekleri belirtilmiştir. Bu kurama göre öfke ve öfkeye bağlı agresif davranışlarda farklı yollarla öğrenilebilen tepkilerdir (113). Bandura (114) agresif davranışların ortaya çıkışını üç ana kaynağa bağlamıştır. Bunlardan birincisi ebeveynler başta olmak üzere aile üyeleri tarafından sergilenen agresif davranışların taklit edilmesi olarak açıklanmıştır. Agresif davranışlara neden olan ikinci kaynak altkültürdür. Altkültür ailenin de içinde bulunduğu bir sosyal sistem ağıdır. Agresif davranışlara neden olan son kaynak ise televizyon gibi kitle iletişim araçlarının neden olduğu modellemelerdir.

2.2.4. Ergenlikte Öfke

Ergenlik dönemi çocukluk ve yetişkinlik dönemini birbirine bağlayan bir geçiş dönemi olarak nitelendirilir (115). Bu dönemde bireyin bedeni, duyguları ve ilişkileri başta olmak üzere hayatının birçok alanında hızlı bir değişim gözlemlenir. Bu hızlı değişimler neticesinde ergenin zihni nasıl bir yetişkin olacağı üzerine çok fazla düşünür. Bir yandan değişimlere uyum sağlamak bir yandan zihni meşgul eden düşüncelere cevap bulmak ergenlerin bazı güçlüklere yaşamasına neden olabilir. Bu dönemde ilişkilerin gerildiği ve çatışmaların çoğaldığı zamanlar yaşanabilir (116). Ergenlik döneminde birey kabul görme, bağlanma ve ait olma gibi gereksinimlere yoğun bir şekilde ihtiyaç duyabilir. Bu gereksinimler ergenlerin, akran ilgisini kaybetmemek ve yalnızlık yaşamamak için akran kontrolüne girmesine bununla birlikte düşünmeden olumsuz sonuçlanabilecek davranışlarda bulunmasına neden olabilir (117).

Ergenlik döneminde işlevsel baş etme deneyiminin yetersiz olması, hayatın her alanında meydana gelen hızlı değişimler ve bu değişimlerin neden olduğu sorunlar bazı duyguların bu dönemde daha yoğun yaşanmasına neden olabilir (4). Ergenlikte yoğun olarak deneyimlenen duygulardan biri de öfkedir. Bu dönemde ergenin öfke duygusuyla yeterince başa çıkamaması ciddi sorunlarla karşılaşmasına neden olabilir. (118). Nelson ve Finch'e (5) göre, ergenlikte öfke kontrol problemleri, bilişsel bozulmalar, yüksek dürtüsellik, düşük sosyal beceriler ve saldırganlık ile birleşerek genellikle sözlü veya fiziksel agresif tepkilerle sonuçlanan yoğun duygusal tepkilerle karakterize edilir.

Düşük öfke yönetimi sadece saldırgan davranışlarda bulunma olasılığını arttırmaz, aynı zamanda ergenlerin okulda (örneğin, sınıfta kalma, dışlanma veya okuldan atılma) ve toplumda (örneğin, suç işleme ve hapse girme) çeşitli problemlerle karşılaşma riskini de arttırabilir (119). Feindler ve Scalley'e (120) göre, ergenlerin karakteristik özellikleri ve çevreleri onların yoğun öfke yaşama ve öfke sonucu düşünmeden eyleme geçme olasılığını arttırır. Öfke yönetimi sağlamakta yetersiz kalan ergenler çevreleriyle sağlıklı iletişim kurabilmede ve aile içi ilişkilerinde problemler yaşayabilirler. Bu nedenle öfkeli ergenler hem toplum için hem aileleri için hem de kendileri için bir risk unsuru haline dönüşebilirler (121).

Öfke neticesinde meydana gelen enerji işlevsel olarak kullanılırsa, öfke sağlıklı ve normal bir duygu olarak nitelendirilebilir. Böylelikle birey uygun davranışlarla tepkisini göstererek üstünlük, güçlülük ve olayları kontrol edebilme duygularını deneyimler. Ergenlerinde öfkeyi işlevsel ve uygun bir biçimde ifade edebilmeleri sağlıklı bireyler olabilmeleri açısından çok önemlidir. Bu sebeple ergenlerin deneyimledikleri öfke duygusunu tanımlayabilmeyi, sergiledikleri ifade etme biçimlerini fark edebilmeyi ve işlevsel öfke ifade biçimlerini öğrenmeleri gerekir (4).

2.3. DÜRTÜSELLİK

Birçok nörolojik ve psikiyatrik hastalığın ana öğesi olan dürtüsellik birden fazla boyutu olan bir kavramı temsil eder. Bu yüzden birçok araştırmacı dürtüselliğin farklı boyutlarına dikkat çekerek bu kavramı açıklamaya çalışmışlardır.

Eysenck (122) dürtüselliği yeterince düşünmeden hareket etme, plan yapamama, yapılan işlerde risk alma ve zihni hızlı bir şekilde toparlayamama biçiminde açıklamıştır. Ho ve ark. (123) ise derinlemesine düşünmede yetersizlik, istemli bir şekilde verilen cevabı engelleme güçlüğü ve dikkat problemleri gibi farklı davranışsal ve bilişsel yönelimler şeklinde tanımlamıştır. Patton (124) dürtüselliği, hazırlıksız aniden hareket (motor dürtüsellik), elindeki işe odaklanmadan hareket (dikkat hareket), yeterince plan yapmadan hareket (plan eksikliği) olmak üzere üç başlıkta açıklamıştır. Bu açıklamalardan yola çıkarak dürtüsellik çevreye uygun olmayan, riskli, istenmedik sonuçlara neden olan ve yeterince planlanmayan davranış ve tutumları kapsar. Ayrıca risk alma, sabırsızlık, dikkatsizlik, heyecan arama ve zarar görme olasılığını hesaplayamama gibi özelliklerle ortaya çıkar (6).

Dürtüsellik kavramının açıklanması gerek iki temel özelliği vardır. İlk olarak dürtüselliğin tek bir hareketten çok bir yatkınlığı ifade ettiği bilinmelidir. İkinci önemli özellik ise dürtüselliğin bir eylemin sonucunu bilinçli bir şekilde değerlendirmeden plansız ve hızlı bir şekilde hareket etmeye neden olmasıdır. Bu nedenle dürtüsellik planlı davranışlar olarak bilinen kompulsif tutumlardan ve değerlendirme yetisinin bozulduğu durumlardan ayrılmaktadır (125).

Dürtüsellik iki işlevsel olan ve işlevsel olmayan şekilde iki tipe ayrılır. İşlevsel olan tip uygun durumlarda gerektiğinden daha az düşünmeyi temsil eder. İşlevsel olmayan tip ise diğer insanlara oranla daha az düşünerek eylemde bulunmayı temsil eder (126). Dürtüsellik günlük yaşamda hızlı araba kullanma, aşırı alışveriş yapma, çevreye veya kendine zarar verme şeklide olumsuz davranışlara neden olabilir (127). Bunu yanı sıra dikkat eksikliği ve hiperaktivite, duygu durum bozuklukları, madde kullanım bozuklukları ve kişilik bozuklukları ile beraber gözükebileceği vurgulanmıştır (128).

2.3.1. Dürtüselliğin Nörobiyolojisi

Dürtüselliğin temelinde tek bir nörobiyolojik etken yoktur. Dürtüsel davranışlardan birden çok beyin bölgesi ve bazı nörotransmiterler sorumludur (129). Dürtüsellikle ilgili yapılan araştırmalarda çoğunlukla bozulmuş frontal lob aktivitesine rastlanmıştır. Ayrıca, dorsolateral prefrontal korteks, orbitofrontal korteks ve anterior singulat girusdaki fonksiyon eksiklikleri de dürtüselliğe sebep olmaktadır (130). Dürtüsellik sonucunda tam olarak işlev görmeyen baskılamanın kontrolü, yanıt seçme ve karar verme süreçlerinde prefrontal ve orbitofrontal korteksin çok büyük rolü vardır. Orbitofrontal korteks eylemlerin sonucunda meydana gelen davranışları yönlendirme konusunda görev almaktadır. Bu sebeple herhangi bir frontal lop tahribatı olan kişilerde dürtüselliğe daha sık rastlanır (130).

Dürtüsellik üzerinde önemli etkisi olan ana nörotransmitterler ise serotonin, noradrenalin, dopamin, glutamat ve GABA'dır. Özellikle beyin serotonin seviyesindeki azalmanın davranışın baskılanmasını azalttığı açıklanmıştır (6).

Dürtüsellik bilişsel nörobilimde ve noröpsikolojide baskılama ile aynı biçimde değerlendirilmektedir. Dürtüsel olamayan bir kişi içinde bulunduğu duruma uygun olmayan ödül güdümlü veya otomatik cevapları kontrol mekanizması yardımıyla

baskılamaktadır. Herhangi bir rahatsızlık veya beyin travması sebebiyle baskılama mekanizmaları zarar görürse dürtüsel davranışların görülme sıklığında artış meydana gelmektedir (131).

2.3.2. Dürtüselliğin Süreçleri

Dürtüselliğin tepki ketleme /yanıt engelleme, inhibisyon denetimi, risk alma ve karar verme olarak dört süreci bulunmaktadır.

Tepki ketleme/yanıt engelleme cevabı erteleme becerisinde bozukluk ve zamanından önce tepkiler verme şeklinde açıklanır. Davranışçılar dürtünün denetimini yüksek düzeyde arzulanan ödüller için, organizmanın içsel ya da dışsal biçimde bireyleri harekete geçiren aşırı bir isteği açıklayan aktif bir inhibitör mekanizması şeklinde tanımlar. Bu inhibitör mekanizması sayesinde davranışları refleksler ve hızlı yanıtlar yerine daha yavaş tepki vermeyi sağlayan bilişsel mekanizmalar yönlendirir. (132).

Açık veya örtük yanıtı bastırabilme süreci olarak tanımlanan inhibisyon denetimi bilişsel inhibisyon, davranışsal inhibisyon ve girişim kontrolü süreçlerini de içermektedir. (133).

Kişiler hayatını devam ettirebilmek ve benliğini güçlendirerek sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için bazı durumlarda risk alabilir. Fakat kişinin yüksek risk alması ve tehlikeli tutumlarda bulunması istenmeyen sonuçlara sebep olabilir. Risk alma davranışları genellikle öz bildirim ölçekleriyle değerlendirilir (133).

Eylemleri seçme, tercihte bulunma, uygulamaya geçme, düzenleme ve sonuçları değerlendirme şeklinde ifade edilen karar verme sürecinde duygu işlemenin önemli bir rolü vardır (134).

2.3.3. Dürtüselliğin Değerlendirilmesi

Çok boyutlu bir kavram olan dürtüsellik değerlendirilirken öz bildirim ölçeklerinden, davranışsal ölçümlerden ve elektrofizyolojik çalışmalardan faydalanılır (135).

2.3.3.1 Özbildirim ölçekleri: Dürtüselliğin değerlendirilmesinde çoğunlukla öz bildirim ölçekleri kullanılır. Öz bildirim ölçeklerinden en çok kullanılanlar Barratt

Dürtüsellik Ölçeği ve Dickan Dürtüsellik Ölçeğidir (136). 1959 yılında Barratt tarafından geliştirilen Barratt Dürtüsellik Ölçeği ülkemizde de kullanılan ölçeklerden biridir (137). Geçerlik ve güvenirlik çalışması 2008 yılında yapılarak Türkçe'ye uyarlanan bu testten yüksek puan alınması yüksek düzeyde dürtüselliği ifade eder (138). Eysenck Kişilik Anketi (139) ve UPPS Dürtüsel Davranış Ölçeği (140) de dürtüselliği değerlendirirken kullanılabilecek diğer öz bildirim ölçekleridir. Kişilerin dürüst cevap vermesi beklenerek değerlendirme yapılan öz bildirim ölçeklerinin geçerliliği bazı durumlarda bozulabilir. Çünkü dürtüsel kişilerin sağlıklı kişilere oranla ölçekleri daha az önemsedikleri bilinmektedir (131).

2.3.3.2. Davranışsal ölçümler: Öz-bildirim ölçeklerinin yanı sıra dürtüselliği değerlendirirken davranışsal yönden bilgi sağlayan bazı testler de kullanılabilir. Bu testler kalıcı yatkınlığı oluşturan ana davranışsal yönelimlerin değerlendirilmesine olanak sağlar (141).

En çok kullanılan davranışsal testler git/gitme testi, yap/yapma testi ve sürekli performans testidir. Git/gitme testinde bireylerin motor yanıt becerileri ölçülür. Bu değerlendirilme tepki verilmesi gereken bir uyaran ve tepki vermemesi gereken başka bir uyaran karşısında verilen tepkilere göre ölçülür. Yap/yapma testinde bireylere bilgisayar ekranında bir ok işareti gösterilerek tuşa basmaları istenir. Fakat bazı ok işaretlerinin ardından dur sesi verilir ve bireyden beklemesi istenir. Sonuç olarak tuşa basılması ve durulması arasındaki süre değiştirilir ve yanıt inhibisyonu için beynin ihtiyaç duyduğu süre (142).

Bu testler öz-bildirim ölçekleri gibi bireylerin hatalı veya yanlı cevaplarından etkilenmezler. Bu sebeple daha objektiflerdir. Fakat davranışsal ölçümler, dürtüselliğin sosyal yönlerini ve davranışın uzun süreli etkilerini değerlendirmeye izin vermez (125). Bu sebeple dürtüsellik ölçülürken sadece davranışsal ölçümler yeterli olmayabilir.

2.3.3.3. Elektrofizyolojik çalışmalar: Beynin elektriksel aktivasyonunu gösteren elektrofizyoloji yöntemleriyle de dürtüselliğin değerlendirilmesi yapılabilir. Elektrofizyolojik çalışmalarla dürtüselliğin nörolojik

boyutları hakkında bilgi toplanabilir. Fakat bu yöntem de tıpkı davranışsal ölçümler gibi dürtüselliğin sosyal boyutu açısından bilgi vermez (128).

2.4. ALEKSİTİMİ

İnsan psiko-sosyal bir canlı olarak varlığını devam ettirmek ve ihtiyaçlarını gidermek için diğer insanlarla iletişim kurma ihtiyacı duyar. Yaşam boyunca sağlıklı ilişkiler kurmak için gerekli dengeyi sağlayan en önemli unsurlardan bir tanesi duygulardır (143). Duygu kavramı içinde bulunulan durumun algılanmasıyla birlikte kişinin iç dünyasını harekete geçiren zihinsel, davranışsal ve bedensel özelliklerin eşlik ettiği duyusal süreç olarak tanımlanmıştır (144). Kişinin ne hissettiğini anlaması, kelimelere dökmesi ve bir başkasına iletmesi sağlık ve uyum için gerekli bir durumdur. Bireyin içsel deneyimleri hakkında doğru bilgilere sahip olması, tatmin edici bir sosyal yaşam sürmesine ve stresle başa çıkmasına olanak sağlamaktadır. Bununla birlikte, bir başkasına ne hissettiğini söyleyebilmek sosyal etkileşimlerin kolaylaşmasına ve bir başkasının ne hissettiğini bilmek ise uygun olan cevapların verilebilmesine yardımcı olacaktır (145). İnsanların hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını fark edip ifade edebilmeleri sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri açısından oldukça önemlidir. Aleksitimi kavramı da duyguların ifade edilmesi ve tanınması noktasında yaşanan zorlukları açıklamaktadır (146).

2.4.1. Aleksitimi Kavramının Tarihçesi

Kavram olarak ilk kez Sifneos (147) tarafından ortaya atılan aleksitimiye ilişkin bazı kişilik özellikleri, ilk başlarda psikosamatik hastalarla çalışan araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Aleksitimi kavramı, başlangıçta klasik psikosomatik bozuklukları olan hastalarla yapılan klinik gözlemlerden ortaya çıkmıştır (148). 1948 yılında Ruesch (149) "çocuksu kişilik" adını verdiği psikosomatik hastalarda duygularını sözel ve sembolik ifadede bir bozulma olduğunu belirtmiş ve bunu "psikosomatik tıpta temel sorun" olarak görmüştür. Kısa bir süre sonra MacLean (150), birçok psikosomatik hastanın duygularını söze dökme noktasında bariz bir zihinsel yetersizlik deneyimlediklerini belirtmiştir. Bir uyarıcı sonucu ortaya çıkan duyguların neokortekse ulaşmadığı için duyguların simgesel kelimelerle ifade edilemediği bunun yerine otonomik yollar aracılığıyla ifade edilebildiğini açıklamıştır.

Yani duyguların bir nevi "organ diline" dönüştürülerek fizyolojik yollarla ifade edildiğini ileri sürmüştür.

Bazı psikanalistler ve psikoterapistler, bazı hastaların psikolojik kapasitelerinin yetersiz olduğunu ve sonuç olarak psikanalize veya herhangi psikoterapi tekniklerine iyi yanıt vermediklerini belirtmişlerdir (151). 1952 yılında Horney and Kelman (152) bazı psikiyatrik hastaların psikoterapi sürecinde sınırlı duygusal farkındalık, soyut düşünme becerisinde yetersizlik ve içsel deneyimlerle ilişki kurmada başarısızlık gibi nedenlerle çıkmaza girdiklerini belirtmişlerdir. Bu hastaların somatik semptomlar geliştirmeye eğilimli oldukları ve rahatsız edici içsel deneyimleri düzenlemek için aşırı yemek yeme, alkol kullanma gibi davranışları sergileyebilecekleri belirtilmiştir. 1954 yılında Freedman ve Sweet (153) ise bu hastaları "duygu cahilleri" olarak tanımlamıştır. 1963 yılında Marty ve M. Uzan psikosomatik hastalarda fantezi kısıtlılığı, duygusal deneyimlerde kısıtlık ve faydacı, kemikleşmiş, somut bir düşünce tarzı gözlemlemişlerdir. Bu bilişsel yapıyı "işevuruk düşünme (pensée opératoire)" olarak isimlendirmişlerdir (155, kaynak:156 p.137). Bu çalışmadan habersiz olarak, Krystal (156), travma sonrası stres bozukluğuna sahip hastalarda ve ilaç bağımlılığı olan kişilerde benzer olarak duygularını tanıma ve ifade etmede zorluk ve hayal yaşantılarında azalma gözlemlemiştir. Nemiah ve Sifneos (157) ise psikosomatik hastalığı olan 20 hastayla yapılan görüşmeleri incelemişler ve bu hastaların 16'sının duygularını sözel olarak ifade etmede veya açıklamada belirgin bir zorluk gösterdikleri açıklamıştır. Bununla birlikte bu hastaların hayal gücü yeteneğinden yoksun oldukları veya bu yeteneklerinin anlamlı düzeyde eksik olduğu belirtilmiştir.

Sifneos (147), kolaylıkla ilişki kuran, zengin bir hayal gücüne sahip olan, duygularını uygun bir şekilde ifade eden ve güçlü sözel yetenekleri bulunan nevrotik hastaların aksine, psikosomatik hastalıklardan mustarip olan kişilerin çoğunun iletişim kurarken zorlandıklarını ve görüşme esnasında donuk bir ifade sergilediklerini belirtmiştir. Bunun yanı sıra bu hastaların en belirgin özelliklerini duygularını tanımlamak için uygun kelimeleri bulamamaları olarak açıklamıştır. Bu hastaların deneyimlediği özellikleri açıklamak için 1972 yılında "aleksitimik" kavramını ortaya atmıştır. Bu kavramı Yunanca'da bulunan a = eksiklik, lexis = söz, timos = ruh hali ya da duygu sözcüklerini birleştirerek oluşturmuştur (147). Aleksitimi kavramı dilimize

“duygular için söz yokluğu” (158) veya “duygusal ahrazlık” (159) biçiminde tercüme edilmiştir.

2.4.2. Aleksitimi Kavramı

Aleksitimi kavramı bireylerin duygularını düzenlemede ve anlamlandırmada yaşadığı birtakım zorlukları temsil etmektedir. Bu zorluklar, duyguları adlandıramamak, duyguları ifade edememek ve duyguların farkında olamamak biçiminde açıklanmıştır (12). Bunula birlikte, Sifneos (155) aleksitimi kavramını kişinin görsel imgelerini, fantezilerini ve düşüncelerini belirli bir duygusal durumla ilişkilendirememe olarak açıklamıştır. Örneğin kişi gece boyunca garip sesler duyar ama alakasız bir biçimde yemek düşünmeye başlar veya kişi birine saldırır, ama onu kızdıran şey hakkında bir düşüncesi yoktur. Özetle, kişi düşünebilir, eylemde bulunabilir, konuşabilir, duyguları tanıyabilir; ancak düşüncelerini duygularıyla ilişkilendiremez (160).

Aleksitimi özellikleri gösteren bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri düşüktür ve iletişimde yetersizlik deneyimlerler. Ayrıca duyguları, belirtileri ve motivasyonları hakkında içgörüleri zayıftır. Duygusal bir durum hakkında ne hissettikleri sorulduğunda kafa karışıklığı yaşayabilirler (örn; bilmiyorum), belirsiz veya basit cevaplar verebilirler (örn; kötü hissediyorum), bedensel durumları hakkında bilgi verebilirler (örn; midem ağrıyor) veya davranışları hakkında konuşabilirler (örn; duvarı yumruklamak istiyorum) (161).

Lane ve ark. (162), duyguları sembolize etme kapasitesindeki eksikliğin sadece sözel alanla ilişkili olmadığını aleksitimi özellikleri taşıyan bireylerin sözel olmayan bir uyarıcı ve yanıtla karşılaştığı zaman duyguları tanıma becerilerinde bozulmalar olduğunu açıklamışlardır. Yani, aleksitimi özellikleri taşıyan bireylerin duyguları yüz ifadelerinden tanıma becerilerinde güçlük yaşadıkları belirtilmiştir. Bu durum aleksitimi tanımında kullanılan “duygular için söz yokluğu” açıklamasının sadece sözel bir fenomen olmadığını göstermektedir (162).

Aleksitimi kavramını ortaya çıkmasına yol açan gözlemler başlangıçta klasik psikosomatik bozuklukları olan hastalar ile yapılmıştır. Bu durum aleksitimi ve psikosomatik hastalık arasında anlamlı bir etiyolojik ilişki olduğu konusunda erken ve hatalı varsayımlara yol açmıştır (148). Aleksitimi ile ilgili ilk gözlemler çeşitli

psikosomatik hastalıklardan mustarip olan hastalarla yapılmış olsa da bu tür hastaların çoğunun aleksitimi özellikleri göstermedikleri, aleksitimi özellikleri gösteren bir kısım hastaların ise psikosomatik hastalıklardan mustarip olmadığı gözlenmiştir. Yapılan araştırmalar aleksitminin travma sonrası stres bozukluğu, somatizasyon, yeme bozuklukları, madde kötüye kullanımı, madde bağımlılığı ve eşbağımlılık gibi çeşitli psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olduğunu göstermiştir (163-165). Sifneos (160), aleksitmi özelliklerinin hem sağlıklı insanlarda hem de hasta popülasyonlarda görülebileceğini açıklamıştır. Bununla birlikte, Taylor (140) ve Sifneos (160) aleksimi kavramını bir hastalık olarak değil, kişilik özelliği olarak değerlendirmişlerdir. Aleksitimik özelliklerin bireyde bulunup bulunmamasından ziyade bireyin bu özellikleri ne düzeyde taşıdığıyla ilgilenilmiştir (166).

Aleksitiminin normal popülasyonda da görülebileceği anlaşıldıktan sonra, aleksitimik özelliklerin kalıcı mı yoksa geçici mi olduğu konusu üzerine düşünülmüştür. Bu kapsamda Freyberger (168) birincil ve ikincil aleksitimi kavramını ortaya atmıştır. Freyberger, "birincil" aleksitimiyi psikosomatik hastalarda bedensel semptomları ortaya çıkaran bir kişilik özelliği olarak değerlendirmiş ve yaşam boyu devam eden bir yatkınlık olarak açıklamıştır. Bunun aksine diyaliz hastaları, kanser hastaları ve yoğun bakım hastaları gibi birincil organik hastalarda bulunan aleksitimi özellikleri "ikincil" aleksitimi olarak isimlendirilmiştir. Freyberger, ikincil aleksitimiyi geçici bir durum olarak değerlendirmiştir. Ayrıca, ikincil aleksitimik özelliklerin hastalığa karşı bir savunma mekanizması gibi kullanılarak hastalığın duygusal ve yıkıcı etkilerine karşı koruyucu olabileceğini açıklamıştır.

2.4.3. Aleksitimi Kişilik Özellikleri

Aleksitimi kavramı hakkında farklı görüşler ve tanımlamalar mevcut olsa da aleksitimi kişilik özellikleri temel olarak dört başlık altında toplanmıştır (160,168).

1) Duyguları tanımlama ve söze dökme güçlüğü
2) Hayal kurma, düşlem yaşantıda kısıtlık
3) İşe vuruk- işlemsel düşünme eğilimi
4) Dışa dönük bilişsel yapı

2.4.3.1. Duyguları tanımlama ve söze dökme güçlüğü: Aleksitimi özellikleri yüksek düzeyde taşıyan kişilerin en belirgin özelliği duyguları tanımlama ve söze dökme güçlüğüdür (169). Bu kişiler, gündelik yaşantılarına yönelik karşılaştıkları sorunlarına dair duyguları sorulduğunda karmaşık hissederler ve duyguları birbirinden ayırt etmekte güçlük yaşarlar. Duygularını en kaba biçimiyle "rahatlama/rahatsız olma" gibi ifadelerle açıklarlar veya "gevşeme/gergin olma" gibi bedensel tepkilerle ifade ederler. Ayrıca bu kişiler genellikle bedensel yakınmalardan şikayetçidirler (168). Aleksitimik kişiler zeki olabilirler, ancak belirtildiği üzere ya duygularından yoksundurlar ya da zekâlarını onlardan kaçınmak için kullanırlar, çünkü duygusal alanda eksiklikleri ve güçlükleri olduğunu hissederler. Genellikle gergin ve katı görünür, tekrarlayan ve eyleme yönelik davranışlar sergilerler. Duygularını ifade etme konusunda yaşadıkları güçlük nedeniyle başkaları tarafından donuk ve sıkıcı olarak tanımlanabilirler (160). Aleksitimik bireylerin sahip olduğu donuk yüz ifadesi duygu durumlarının iletişim kurdukları kişiler tarafından anlaşılmamasına neden olabilir (168).

2.4.3.2. Hayal kurma düşlem yaşantıda kısıtlık: Aleksitimi özellikleri gösteren bireylerin hayal kurma becerileri belirgin düzeyde eksiktir. Hayal kurmayı genellikle bir zaman kaybı olarak nitelendirirler. Nadiren hayal kursalar bile bu hayaller çoğunlukla gerçeklik sınırları dışına çıkmayan, silik, kuru ve renksiz fantezilerdir (168). Bu kişilerin yetişkinlik dönemlerinde hiç hayal kurmadıkları düşünülmüştür (170). Neredeyse hiç hayal kurmamaları onların detaylara daha fazla önem vermesine ve işlemsel düşünmesine neden olmaktadır (168). Buna ek olarak aleksitimik bireylerin rüyalarını nadiren hatırladıkları belirtilmiştir (168). Hatırlanan rüyalar da genellikle ya açık arkaik zihinsel içerik barındırırlar (örn; şiddet sahnesi gibi) ya da ikincil süreç türündedirler (148). Hayal kurma becerisinde yaşadıkları güçlük yaratıcı olmalarını engellemektedir. Ayrıca düşünceleri ve eylemleri genellikle dış uyaranlara yöneliktir (160).

2.4.3.3. İşe vuruk-işlemsel düşünme eğilimi: Faydacı, dış merkezli ve gerçekçi bir düşünme tarzına sahip olan aleksitimik bireylerin her ne kadar hayal kurma becerilerinde kısıtlık olsa da çevrelerine uyum sağlama konusunda zorluk

yaşamazlar (163). Bunun nedeni yararcı ve mekanik biçimde düşünme eğilimlerinden kaynaklanmaktadır. Problemlerin kökenine inmeyi tercih etmezler bunun yerine yüzeysel sebeplerle ilgilenirler. Karşılaştıkları problemler ile ilgili konuyu en kısa biçimde çözmeye çalışırlar (171). Uyum sağlama konusundaki tutumları bu kişilerin çevreleri tarafından uyumlu, sorunsuz ama robota benzeyen bireyler olarak değerlendirilmesine neden olur (172).

2.4.3.4. Dışa dönük bilişsel yapı: Yararcı ve mekanik biçimde düşünme eğilimlerine sahip olan aleksitimik bireyler dışa dönük kişilik özelliği taşırlar. Dışa dönük bir bilişsel yapıya sahip olmalarının bir nedeni duygularının zihinsel temsilini oluşturma ve sembolik düşünme konusunda yaşadıkları güçlüktür (173). Dışa dönük bilişsel yapı bilişsel yapının düşünce ile ilgili duygulara, fantezilere ya da içsel süreçlerle ilgili diğer durumlara öncelik vermesi yerine günlük yaşamdaki dışsal olaylarla ilgilenmesi şeklinde açıklanmıştır (174). Dışa dönük bilişsel yapı bu bireylerin çevrelerine uyum sağlama noktasında başarılı olmalarını sağlamıştır (146). Fakat bu uyum Mc Dougal (175) tarafından "yalancı normallik (pseudonormality)" kavramıyla isimlendirilmiştir.

2.4.4. Aleksitiminin Etiyolojisi

Aleksitimi özelliklerinin neden ortaya çıktığı hakkında kesin bir yargı yoktur, fakat litaratürde aleksitiminin kökeni hakkında birçok araştırma mevcuttur (176). Sfeneos (160), çocukluk gelişiminin kritik bir döneminde meydana gelen büyük bir psikolojik travmanın ilerleyen dönemlerde bireyin aleksitimi özellikleri göstermesine neden olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca, travmatik bir saldırıya maruz kalmış yetişkinler travmanın olumsuz etkilerinden kurtulabilmek için bastırma savunma mekanizmasını kullanarak duygularını hissizleştirebilirler. Örneğin, İkinci Dünya Savaşında toplama kamplarında bulunan bireylerin kamp ortamına uyum sağlayabilmek için apati, hissizleşme ve duygulardan kaçınma gibi tepkiler göstermişlerdir. Bu tarz yaşantıya sahip olan bireyler, hayatta kalmalarını duygularını düşünmekten kaçınma ile ilişkilendirirler ve bu nedenle uyguladıkları savunma stratejisinden vazgeçmek konusunda problem yaşarlar (160).

Bununla birlikte çocukluk döneminde anne ve çocuk arasındaki ilişkide meydana gelen bozulmalar aleksitimiye neden olabilmektedir (175). Çocuğun yetiştiği ortamda duygularını ne düzeyde ifade edebildiği ve deneyimlediği aleksitimik özelliklere sahip olup olmamasını etkilemektedir. Örneğin, bazı çocuklar fiziksel ve duygusal olarak güvende hissettikleri destekleyici ortamlarda büyüyebilirler. Bu tür ortamlarda, duyguların ifade edilmesi kabul edilebilir bir tutumdur. Bu tarz bir ortamlarda büyüyen çocukların duygusal durumlarıyla nasıl başa çıkacaklarını veya duygularını nasıl ifade edeceklerini öğrenmeleri beklenir. Bunun aksine fiziksel ve duygusal olarak güvensiz hissettikleri bir ortamda büyüyen çocuklar duygu ifadesi konusunda başarısız olabilirler. Çünkü bu tarz ortamlarda duyguların ifade edilmesi hoş karşılanmayabilir. Bu yüzden bu çocuklar duygusal durumlarıyla başarılı bir şekilde nasıl başa çıkacaklarını öğrenmezler (177).

Bunlara ek olarak sosyokültürel faktörlerin de aleksitimi düzeyini etkileyebileceği belirtilmiştir (148). Borens ve ark. (178), sosyoekonomik durumu düşük olan psikosomatik hastaların yapılan görüşmelerde duygusal kelimeleri daha az kullandıklarını ve daha az fanteziye sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Ayrıca yapılan ikiz çalışmalarında genetik faktörlerin tüm aleksitimi alanlarında anlamlı ve benzer bir etkiye (%30-33 civarında genetik kalıtım) sahip olduğunu göstermektedir (179).

Aleksitiminin ortaya çıkmasında noropsikolojik süreçlerinde etkili olabileceğini gösteren araştırmalar mevcuttur (180,181). Bazı araştırmalar, aleksitminin sağ hemisferdeki işlevsel bozukluklardan veya sol hemisferin aşırı aktif çalışmasından kaynaklanabileceğini belirtmiştir (182,183). Sağ hemisfer, öznel duygusal deneyimin düzenlenmesi, duyguların ezberlenmesi, duyguların başkalarına iletilmesinde ve duygusal fizyolojik yanıtta rol oynamaktadır (184). Buna ek olarak aleksitminin korpus kallozum bağlantısındaki işlev bozukluğu ile ilişkili olabileceğini de belirtilmiştir (185).

Anterior singulat korteksin duygu düzenlemede rol oynadığına dair araştırmalar sonucunda, bu kortekstekı fonksiyon bozukluklarının aleksitimi özelliklerinin ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülmüştür (186). Kano ve ark. (187), PET cihazı kullanarak yaptıkları araştırmada, aleksitimi özellikleri gösteren

bireylerin anterior singulat korteks aktivasyonlarının aleksitimi özellikleri göstermeyenlere oranla daha düşük çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.5. ALANYAZINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

Şiddet içerikli oyun bağımlılığı ile saldırgan davranışlar, suç ile alakalı davranışlar ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya 277 psikoloji lisans öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerden ölçekler aracılığıyla belirtilen değişkenler ile ilgili veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda şiddet içerikli dijital oyunları uzun süre oynayan bireylerin agresif olan veya olmayan suça yönelik davranışlarında artış belirlenmiştir. Bu durum saldırganlık düzeyi yüksek olan bireylerin şiddet içerikli oyunları cezbedici bulmasından kaynaklanabileceği belirtilmiştir (49).

Şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada şiddet öğeleri içeren dijital oyunlara uzun süre maruz kalmanın olumsuz etkilerini kültürel açıdan incelenmiştir. Bu kapsamda şiddet düzeyinin daha yüksek olduğu ABD ve şiddet düzeyinin daha düşük olduğu Japonya toplumlarından örneklem seçilmiştir. Araştırma kapsamında okul dönemi öncesinde şiddet içirikli dijital oyun oynayan öğrencilerin okul dönemindeki saldırgan davranışları incelenmiştir. Sonuç olarak şiddet içeren dijital oyun oynayan çocuklarda ve ergenlerde oynamayanlara göre birkaç ay sonra fiziksel saldırganlıklarında artış gözlemlenmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise toplumsal düzeyde yüksek fiziksel saldırganlık davranışları gözlemlenen ABD ve toplumsal düzeyde düşük fiziksel saldırganlık gözlemlenen Japonya toplumlarda uzun süre şiddet içerikli oyun oynamanın benzer biçimde fiziksel şiddet davranışlarına sebep olduğunu göstermiştir (61).

Ryu ve ark. (188) 2018 yılında yaptığı bir çalışmada dürtüsellik, kişilerarası ilişkiler, depresyon ve internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma kapsamında Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, İlişki Değişim Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda internet oyun bağımlılığı olan kişilerde daha yüksek düzeyde dürtüsellik saptanmıştır. Ayrıca dürtüselliğin depresyon düzeyi ve kişiler arası ilişkiler üzerinde

de etkili olduğu açıklanmıştır. Bu nedenle dürtüsellik, internet bağımlılığı bulunan gençlerin kişiler arası ilişki problemlerinin bir nedeni olarak gösterilmiştir.

Dürtüsellik ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran bir başka çalışma 12 ile 16 yaşları arasında 411 kişilik bir ergen grubuyla yapılmıştır. Araştırma kapsamında Ergenler için Oyun Bağınlılığı Ölçeği, Plutchik Dürtüsellik Ölçeği ve dijital oyun davranış anketi kullanılmıştır. Sonuçlar her iki cinsiyet grubu için dürtüsellik ve dijital oyun bağımlılığın ilişkili olduğunu göstermiştir (189).

Dijital oyun bağımlılığı ile dürtü kontrol bozukluğunun ilişkisi birçok araştırma tarafından ortaya konmuştur. Ding ve ark. (190) dijital oyun bağımlılığı olan ergenlerle yaptıkları bir çalışmada belirli beyin alanlarının bozulmuş dürtü ketleme fonksiyonları ile ilişkisi olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma kapsamında 17 dijital oyun bağımlısı ergen ile 17 sağlıklı ergenin bulunduğu iki grup oluşturulmuştur ve git/gitme testi esnasında beyin fonksiyonarı fMRI cihazı ile takip edilmiştir. Gözlemler sonucunda dijital oyun bağımlısı olan ergenlerin, sol üst medial frontal girus, sağ anterior singulat korteks, sağ üst / orta frontal girus, sol inferior parietal lobda yap-yapma çalışmaları sırasında anlamlı derecede daha fazla aktif olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte bilateral orta temporal girus, bilateral inferior temporal girus ve sağ superior parietal lobta anlamlı derecede daha az aktivite saptanmıştır. Sonuç olarak prefrontal korteksteki aktivasyonun aşırı dürtüselliğe neden olabileceği açıklanmıştır. Ayrıca prefrontal lobdaki bozulma sonucunda ortaya çıkan dürtüselliğin ergenlerdeki dijital oyun bağımlılığını arttırabileceği saptanmıştır.

Dijital oyunlar arasında en fazla tercih edilen oyunlardan olan Birinci Şahıs Görünümlü Aksiyon Oyunları oynayan kişilerle yapılan bir çalışmada yine dürtüsellik ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu araştırmada dürtüselliği değerlendirmek amacıyla hem öz bildirim ölçeği hem de nöropsikolojik testler kullanılmıştır. Böylelikle dürtüselliğin hem sosyal ve davranışsal yönü beraber değerlendirilmiştir. Araştırmada bağımlılık değerlendirme ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, yap/yapma testi, sürekli performans testi ve Iowa kumar testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda birinci şahıs görünümlü aksiyon oyunları oynayanların kontrol grubuna göre Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları, yap/yapma testinde anlamlı düzeyde ketleme sorunu yaşadıkları, sürekli performans testlerinde anlamlı düzeyde daha dikkatsiz oldukları bulgularına

ulaşılmıştır. Ayrıca Iowa kumar testinin sonucuna göre bu tür oyunu normal düzeyde oynayan kişilerin kontrol grubuna oranla daha iyi karar verdikleri saptanmıştır (191).

Dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışma 159 ergen katılımcı ile Fransa'da yapılmıştır. Birincil kullanıcılar ergenler olmak üzere Fransa nüfusunun %40'ının dijital oyun oynadığı belirtilmiştir. Araştırma kapsamında öğrenciler son iki ayda oyun oynama sürelerine göre iki gruba ayrılmışlardır. Araştırma sonucunda dijital oyun bağımlısı ergenlerin duygularını diğer gruba oranla anlamlı düzeyde daha az ifade ettiği ve aleksitimi seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (192).

Gao ve ark. (193), yaptıkları çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide depresyon, kaygı ve stresin aracı rölünü araştırmışlardır. Araştırmaya 1105 üniversite öğrencisi katılmıştır ve ölçekler aracılığı ile veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda aleksitimi düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı, depresyon, kaygı ve stres arasında anlamlı derecede bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca aleksitimi ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide depresyon, kaygı ve stresin aracı rolü belirtilmiştir.

Berenbaum ve Irvin (194), aleksitimi ile öfke ifadesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 98 üniversite öğrencisiyle yapılan bu çalışmada katılımcılar aleksitimi düzeylerine göre iki gruba ayrılmıştır. Öfke tepkilerini ölçmek için katılımcılarda öfke duygusu çıkarabilecek davranışlarda bulunulmuştur. Sonuç olarak aleksitimi düzeyi yüksek olan grubun diğer gruba kıyasla öfke duygusunu daha fazla deneyimlediklerini ve öfkelerini daha çok sözel olmayan yollarla ifade ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Aleksitimi ve öfke ifadesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka araştırma da aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin öfkesini daha çok içe yönlendirdikleri bulunmuştur. Buna ek olarak duygu düzenleme becerisi düşük olan ve duygularının farkında olamayan bireylerin öfkelerini kontrol etmede problem yaşadığı belirtilmiştir (195).

Bir başka araştırmada Deming ve Lochman (196), öfke, dürtüsellik ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya dördüncü ve beşinci sınıflardan 242 erkek öğrenci dahil edilmiştir. Veriler ölçekler yoluyla ve ebeveynler ve öğretmenlerden bilgi alınarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda öfke ve

dürtüselliğin saldırganlıkla pozitif yönde ilişkisi açıklanmıştır. Ayrıca öfke ve saldırganlık arasındaki ilişkide dürtüselliğin aracı rolünün olduğu belirtilmiştir.

Shorey ve ark. (197), yaptığı bir çalışmada dürtüsellik ve sürekli öfke arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Litaratürde kadınların saldırganlığına yönelik çalışmalar nispeten az olduğu için araştırmaya aile içi şiddet suçundan ceza alan 80 kadın dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda sürekli öfke ve dürtüselliğin suça neden olan saldırganlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca sürekli öfkenin dürtüsellik ve suça neden olan saldırganlık arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu belirtilmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide dürtüsellik ve aleksitiminin aracı rolünü saptamayı amaçlayan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Tarama modelleri, geçişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu biçimde betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımlarıdır. Tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ise iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma desenidir (198).

3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Örnekleme türü olarak basit seçkisiz (randomizasyon) örnekleme türü kullanılan bu çalışmada, örneklem sayısı Tabachnick ve Fidell (199) tarafından verilen formüle göre hesaplanmıştır. Bu formüle göre örneklem sayısı 50+(8xBağımsız Değişken Sayısı) kadar olmalıdır. Bu çalışmada analize dahil edilecek toplam 7 bağımsız değişken olduğundan örneklemin en az 106 kişiden oluşması gerekmektedir. Araştırma kapsamında 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul'da lise öğrenimine devam eden 14-18 yaş arası 311 öğrenciye ulaşılmıştır. İstatistiklere göre okunmadan işaretlendiği anlaşılan ve çok fazla boş bırakılan maddelerin olduğu ölçekler değerlendirmeye dahil edilmemiştir. Sonuç olarak 250 öğrenci çalışmaya alınmıştır.

Oyun bağımlısı grup için dâhil edilme ölçütleri:

- Araştırma için gönüllü onam vermiş olmak
- Lise öğrencisi olmak
- 14-18 yaş arasında olmak
- DOBÖ-Toplam puanı en az 15 ve üzerinde olmak
- Şiddet içerikli dijital oyun oynamak
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı almamış olmak

Oyun bağımlısı grup için dâhil edilmeme ölçütleri:

- Araştırma için gönüllü onam formu vermemiş olmak
- Şiddet içerikli dijital oyun oynamamak
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı almış olmak

Oyun bağımlısı olmayan grup için dâhil edilme ölçütleri:

- Araştırma için gönüllü onam vermiş olmak
- Lise öğrencisi olmak
- 14-18 yaş arasında olmak
- DOBÖ-Toplam puanı en çok 14 ve altında olmak
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı almamış olmak

Oyun bağımlısı olmayan grup için dâhil edilmeme ölçütleri:

- Araştırma için gönüllü onam formu vermemiş olmak
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı almış olmak

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada gönüllü onam formu, Demografik Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11-KF ve Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf, psikiyatrik tanı, bilgisayar oynama süreleri, evde bilgisayar veya herhangi bir oyun cihazının olup olmadığı, evde sürekli internet bağlantısının bulunup bulunmadığı, oynanan oyunun ismi, oyunun şiddet derecesi ile ilgili bilgiler yer almaktadır (Bk. Ek 1).

3.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ) Lemmens, Valkenburg ve Peter (200) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12-18 yaşları arasındaki ergenlerin problemli dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek maksadıyla geliştirilmiştir. 21 maddeden oluşan Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin 7 maddelik kısa formu olan ölçek Yalçın Irmak ve Erdoğan (201) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Beşli likert tipi olan ölçekte sırasıyla; "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Bazen", "Sık sık", "Her zaman" seçenekleri mevcuttur. Birey kendisine en yakın seçeneği işaretleyerek doldurur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan ise 35'tir. Ölçeği dolduran bireyin oyun bağımlısı olup olmadığı iki farklı yöntemle belirlenebilir. Yöntemlerden biri olan monotetik formatta kişiden 7 maddenin yedisine de 3 (bazen) ve üzerinde

puan vermesi beklenir. Bir diğer yöntem olan politetik formata göre ise kişiden 7 maddenin en az dördünde 3 (bazen) ve üzerinde puan vermesi beklenir. Lemmens ve ark. (200) DOBÖ'nün geçerlilik ve güvenilirlik değerlerini Cronbach α 0,92, CFI=0,904, RMSEA=0,053 (90% CI=0.049 ve 0.056) olarak bulmuştur (Bk. Ek 2).

Yalçın Irmak ve Erdoğan (201) tarafından yapılan Türkçe geçerlilik ve güvenirlilik çalışmasına ilişkin bulgularda ise Ölçeğin Kapsam Geçerlik İndeksi r=0,92, Cronbach α katsayısı 0,72 olarak açıklanmıştır. Madde toplam puan korelasyonları 0,52 ile 0,76 arasında değişmektedir. Test-tekrar test korelasyonu 0,80 olarak açıklanmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde tek boyuttan oluşan ölçeğin toplam varyansın %56,96'sını açıkladığı ve faktör yüklerinin 0,52 ile 0,77 arasında değiştiği belirtilmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan χ 2=14.22, p=0,37, sd=14, RMSEA=0,012, AGFI=0,92, CFI=0,99, GFI=0.,96 ve SRMR=0,06 değerleri modelin uyumunun iyi olduğunun göstergesidir.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde tüm ölçek iç tutarlılık Cronbach α değeri 0,79 olarak bulunmuştur. Bu değer, uyarlama çalışmasının değeriyle örtüşmektedir.

3.3.3.Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Spielberger ve ark. (77) tarafından geliştirilen Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖİTÖ) "Sürekli Öfke" ve "Öfke İfade Tarzları" olmak üzere iki ana ölçekten oluşmaktadır. 34 maddeden oluşan bu ölçek öfke duygusunu ve bu duygunun ifade biçimini belirlemek için kullanılır. Sürekli Öfke ölçeği 10 madde içermektedir. Öfke İfade Tarzları ölçeği ise öfke-içte, öfke-dışta ve öfke-kontrol alt boyutlarından oluşur ve her bir alt ölçek 8 madde içerir. 4'lülikert tipi olan ölçekte sırasıyla ''Hiçbir Zaman'', ''Bazen'', ''Çoğu Zaman'' ve ''Her Zaman'' yanıtları yer almaktadır. "Sürekli Öfke" alt boyutu ilk 10 maddeden oluşur ve kişilerin sürekli öfke düzeylerini ölçer. Bu alt boyuttuan alınabilecek minimum puan 10 iken maksimum puan 40'dır. Bu ölçekten alınacak yüksek puan öfke seviyesinin yüksek olduğunu gösterir. Öfke-içte alt boyutu 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31numaralı maddeleri içerir. Öfke-dışta alt boyutu 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 numaralı maddelerden oluşur. Öfke-kontrol alt boyutu ise 11,14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 numaralı maddeleri kapsar. Bu alt ölçeklerden alınabilecek minimum puan 8 maksimum puanda 32 olarak belirtilmiştir

(Bk. Ek 3). “Öfke İfade Tarzları” ölçeğinin alt ölçekleri bireyin öfkesini genelde içte tutma/bastırma, dışa vurma veya kontrol etme eğilimlerini ölçer (202).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Özer (202) tarafından yapılmıştır. Farklı örneklem gruplarına uygulanan Sürekli Öfke alt boyutunun iç tutarlık katsayısının 0,67 ile 0,92 arasında olduğu belirtilmiştir. Öfke-İçte alt boyutunun iç tutarlık katsayısı 0,58 ile 0,76 arasında, Öfke-Dışta alt boyutunun iç tutarlık katsayısı 0,69 ile 0,91 arasında, Öfke-Kontrol alt ölçeğinin iç tutarlık katsayısı ise 0,80 ile 0,90 arasında olduğu gözlemlenmiştir. Yapı geçerliğine ilişkin faktör analizi sonuçlarının ölçeğin orijinal formundaki yapıyı yansıttığı belirtilmiştir (202).

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde “Sürekli Öfke” alt boyutu için Cronbach α değeri 0,83; “Öfke-İçte” alt boyutu için Cronbach α değeri 0,70; “Öfke-Dışta” alt boyutu için Cronbach α değeri 0,77; “Öfke-Kontrol” alt boyutu için Cronbach α değeri 0,82 olarak bulunmuştur. Bu değerler, uyarlama çalışmasının değerleriyle örtüşmektedir.

3.3.4. Baratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

Baratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BDÖ-11-KF) Patton, Stanford ve Barratt (203) tarafından geliştirilen 30 maddelik “Baratt Dürtüsellik Ölçeğinin” 15 maddeden oluşan kısa formudur. 4’li likert tipi olan ölçek sırasıyla “nadiren/hiçbir zaman”, “bazen”, “sıklıkla” ve “hemen her zaman/ her zaman” yanıtlarını içermektedir. Dürtüselliğin görünümünü değerlendiren ölçek bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, Plan Yapamama (PY), Motor Dürtüsellik (MD) ve Dikkatte Dürtüsellik (DD) biçiminde üç alt boyuttan oluşmaktadır. PY alt boyutu 1,2,3,4,5 numaralı maddeleri içerir ve bu maddelerin hepsi ters işaretlenmiştir. MD alt boyutu 6,7,8,9,10 numaralı maddeleri, DD alt boyutu ise 11,12,13,14,15 numaralı maddeleri içerir (Bk. Ek 4). Maddeler 1’den 4’e kadar puanlanırken ters işaretlenmiş maddelerde bunun tam tersi puanlama yapılır (204).

Türkçe uyarlaması Tamam ve ark. (205) tarafından yapılan bu ölçekte, ilk aşamada, iç tutarlık ve madde toplam korelasyonunda yeterli olan 15 madde faktör analizine alınmıştır. Daha sonra orijinal ölçekte yer alan üç alt boyutun kısa form içinde geçerli olduğu görülmüştür. 15 maddelik yeni ölçeğin Cronbach αkatsayısı

toplam ölçek için 0,82, PY alt boyutu için 0,80, MD alt boyutu için 0,70 ve DD alt boyutu için ise 0,64 olarak saptanmıştır.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde tüm ölçek iç tutarlılık Cronbach α değeri 0,73; "PY" alt boyutu için Cronbach α değeri 0,70; "MD" alt boyutu için Cronbach α değeri 0,47; "DD" alt boyutu için Cronbach α değeri 0,68 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Toronto Aleksitimi Ölçeği

Bireylerin aleksitimik özelliklerini ölçmek için kullanılan Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) ilk önce Taylor, Ryan ve Bagby (206) tarafından 26 madde ve 4 alt boyuttan oluşturulmuştur. Daha sonra ölçek Bagby, Parker ve Taylor (207) tarafından 20 madde ve 3 alt boyuta indirgenerek revize edilmiştir. Bu 3 alt boyut; Duyguları Tanımada Güçlük (DTG), Duyguları Söze Dökmede Güçlük (DSDG) ve Dışa Dönük Düşünme (DDD) biçiminde açıklanmıştır. 5'li likert tipi olan ölçek sırasıyla "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Bazen", "Sık sık" ve "Her zaman" yanıtlarını içermektedir. DTG alt boyutu; 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14 numaralı maddeleri, DSDG alt boyutu 2, 4, 11, 12, 17 numaralı maddeleri ve DDD alt boyutu ise; 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20 numaralı maddeleri içermektedir (Bk. Ek 5). Ölçekte 4, 5, 10, 18, 19 numaralı maddeler ters işaretlenmiştir. Ölçekte alınan yüksek puanlar yüksek aleksitimi düzeyine işaret etmektedir.

Ölçeği geliştiren ekip çalışmaları neticesinde 61 ve üstü alınan puanların aleksitimi varlığını açıkladığını, 51 ve altında alınan puanların ise aleksitiminin yokluğunu açıkladığını belirtmişlerdir (173). Güleç ve Yenel (208) ise yaptıkları çalışmada Türkçe uyarlamasının kesme puanlarını alt kesme değeri için 51 üst değeri için ise 59 olarak hesaplamışlardır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Güleç ve Yenel (208) tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Tüm ölçek Cronbach α değeri 0,78 olarak açıklanmıştır. Alt ölçekler için saptanan Cronbach αdeğeri ise DTG alt boyutu için 0,80; DSDG alt boyut için 0,57 ve DDD alt boyut için 0,63 olarak açıklanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi neticesinde aleksitimi yapısının 3 alt boyut varlığını sağladığı belirlenmiştir.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilik analizinde tüm ölçek Cronbach α değeri 0,77; DTG alt boyutu için Cronbach α değeri 0,84; DSDG alt boyutu için

Cronbach α değeri 0,69; DDD alt boyutu için Cronbach α değeri 0,29 olarak bulunmuştur.

3.4. UYGULAMA

Çalışmaya başlamadan önce Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 8/11/2019 tarihli 19/153 no'lu etik kurul onayı alınarak ekte sunulmuştur. Öncelikle katılımcılara çalışma hakkında ön bilgilendirme yapılarak gönüllü onam formu imzalatılmıştır. Daha sonrasında Demografik Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği içeren ölçek seti uygulanmıştır. Ölçekler belirtilen sırayla verilmiştir. Ölçek setinin tamamlanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmanın istatistiksel analizleri için ''Statistics Package for Social Sciences 25'' (SPSS 25) programı kullanılmıştır. Öncelikle katılımcıların demografik bilgileri ve ölçeklerden elde edilen puanların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri hesaplanmıştır. Tüm ölçeklerin güvenirlik değerleri için Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon katsayıları ile incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin normallik dağılımları, Kolmogorov-Smirnov testiyle sınanmıştır. Oyun bağımlısı olan ve oyun bağımlısı olmayan gruplar arasındaki fark, normal dağılım gösteren değişkenler için bağımsız gruplar t testi ile incelenmiştir. Yordayıcı değişkenler Stepwise (aşamalı) yöntemiyle yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Aracı değişken analizleri ise SPSS programının PROCESS makro eklentisi ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık değeri kriteri olarak $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

4.BULGULAR

4.1. ÖRNEKLEMİN İNCELENMESİ

4.1.1. Sosyodemografik Özellikler

Çalışmada katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler Frekans analizi ile incelenmiştir (Bk. Çizelge 4.1.)

Yapılan çalışmada lise öğrencilerinden oluşan 250 katılımcının yaş ortalaması (15,7±1,2) olarak belirlenmiştir. 14 yaşındaki öğrenci sayısı 25 (%10); 15 yaşındaki öğrenci sayısı 62 (%24,8); 16 yaşındaki öğrenci sayısı 85 (%34); 17 yaşındaki öğrenci sayısı 72 (%28,8); 18 yaşındaki öğrenci sayısı 6 (%2,4) olarak tespit edilmiştir.

Sınıf düzeyi açısından dağılım incelendiğinde; 57 (%22,8) öğrencinin 9. sınıf; 33 (%13,7) öğrencinin 10. sınıf; 96 (%38,4) öğrencinin 11. sınıf; 64 (%25,6) öğrencinin 12. sınıf olduğu görülmüştür.

Gelir düzeyine ilişkin dağılım incelendiğinde; 9 (%3,6) öğrencinin gelir düzeyinin düşük; 211 (%84,4) öğrencinin gelir düzeyinin orta; 30 (%12) öğrencinin gelir düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeyi incelendiğinde; 65 (%26) öğrencinin annesinin ilkokul mezunu olduğu; 40 (%16) öğrencinin annesinin ortaokul mezunu olduğu; 82 (%32,8) öğrencinin annesinin lise mezunu olduğu; 63 (%25,2) öğrencinin annesinin üniversite mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin baba eğitim düzeyi incelendiğinde; 43 (%17,2) öğrencinin babasının ilkokul mezunu olduğu; 54 (%21,6) öğrencinin babasının ortaokul mezunu olduğu; 82 (%32,8) öğrencinin babasının lise mezunu olduğu; 71 (%21,8) öğrencinin babasının üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin evinde bilgisayar bulunup bulunmadığına yönelik soruya 215 (%86) öğrenci “evet”, 35 (%14) öğrenci “hayır” cevabı vermiştir. Öğrencilerin evinde internet bağlantısı olup olmadığına yönelik soruya ise 244 (%97,6) öğrenci “evet”, 6 öğrenci (%2,4) öğrenci “hayır” cevabı vermiştir.

Katılımcıların haftalık oyun oynama süreleri incelendiğinde 124 (%49,6) öğrencinin 0-14 saat arası, 69 (%27,6) öğrencinin 14-28 saat arası, 57 (%22,8) öğrencinin 28 saatten daha fazla oynadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Özellikler

	Değişkenler	Frekans	Yüzde
Yaş	14	25	10
	15	62	24,8
	16	85	34
	17	72	28,8
	18	6	2,4
Sınıf	9	57	22,8
	10	33	13,7
	11	96	38,4
	12	64	25,6
Gelir Düzeyi	Düşük	9	3,6
	Orta	211	84,4
	Yüksek	30	12
Anne Eğitim Düzeyi	Okur Yazar Değil	0	0
	İlkokul Mezunu	65	26
	Ortaokul Mezunu	40	16
	Lise Mezunu	82	32,8
	Üniversite Mezunu	63	25,2
Baba Eğitim Düzeyi	Okur Yazar Değil	0	0
	İlkokul Mezunu	43	17,2
	Ortaokul Mezunu	54	21,6
	Lise Mezunu	82	32,8
	Üniversite Mezunu	71	28,4
Bilgisayar var mı?	Var	215	86
	Yok	35	14
İnternet var mı?	Var	244	97,6
	Yok	6	2,4
Saat	0-14	124	49,6
	14-28	69	27,6
	28+	57	22,8

4.2. ÖLÇEKLERİN İNCELENMESİ

4.2.1. Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları, Dürtüsellik ve Aleksitimiye İlişkin Bulguları

Araştırmada kullanılan bütün ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri Çizelge 4.2.'de sunulmuştur.

Çizelge 4.2. Ölçüm Araçlarında Elde Edilen Puanların Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri

	Oyun Bağımlısı Grup n=107			Oyun Bağımlısı Olmaya Grup n=143		
	Ort.	Ss	Min.-Max.	Ort.	Ss	Min.-Maks
DOBÖ-Top.	21,13	3,41	16-35	11,48	2,36	7-14
BDÖ-Top.	29,85	5,56	20-48	26,06	4,98	16-42
BDÖ-PY	10,28	2,73	5-16	9,07	2,61	5-18
BDÖ-MD	10,22	2,83	6-20	9,02	2,11	5-16
BDÖ-DD	9,35	2,56	5-16	7,96	2,16	5-15
SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke	24,02	6,00	13-39	20,08	5,63	11-37
SÖÖİTÖ-Öfke İçte	19,88	4,46	11-28	16,34	4,13	8-27
SÖÖİTÖ-Öfke Dışta	17,82	4,53	10-32	15,95	4,36	8-29
SÖÖİTÖ-Öfke Kontrol	22,13	4,97	10-32	22,77	4,77	11-32
TOPTAÖ	55,65	10,46	32-82	47,63	9,64	26-77
TAÖ-DTG	19,02	5,58	7-35	14,33	5,75	7-32
TAÖ-DSDG	15,14	4,14	5-24	11,90	3,66	5-24
TAÖ-DDD	21,47	4,03	14-34	21,39	4,01	11-29

Not1. DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, BDÖ: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu, SÖÖİTÖ: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği, TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği

4.2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı, Dürtüsellik, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ve Aleksitimi Arasındaki İlişkiler

Çalışmada yer alan DOBÖ toplam puanı, BDÖ toplam puanı ve alt boyutları BDÖ-PY, BDÖ-MD, BDÖ-DD; SÖÖİTÖ alt boyutları sürekli öfke, öfke-içte, öfke-dışta ve öfke kontrol; TAÖ toplam puanı ve alt boyutları TAÖ-DTG, TAÖ-DSDG, TAÖ-DDD arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışmada 0,30 ve üzeri korelasyon katsayısına sahip olan anlamlı sonuçlar yorumlanmıştır (Bk. Çizelge 4.3.)

İlk olarak DOBÖ toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. DOBÖ'den alınan toplam puan ile oyun oynama süresi (r= 0,74, p<0,01), BDÖ toplam puanı *(*r= *0*,34, p<0,01), öfke-içte alt boyutu arasında (r= 0,33, p<0,01) anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Oyun oynama süresi ile BDÖ toplam puanı arasında (r= 0,32, p<0,01) anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

BDÖ toplam puanı ile BDÖ-PY alt boyutu arasında (r= 0,71, *p<0,01*), BDÖ-MD alt boyutu arsında (r= *0*,68, *p<0,01*), BDÖ-DD alt boyutu arasında (r= 0,77, *p<0,01*), SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke alt boyutu arasında (r= *0*,47, *p<0,01*), STÖÖTÖ-Öfke-İçte alt boyutu arasında (r= 0,32, *p<0,01*), SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta alt boyutu arasında (r= 0,33, *p<0,01*), TAÖ toplam puanı arasında (r= 0,45, *p<0,01*),TAÖ- TAÖ-DTG alt boyutu arasında (r= 0,40, *p<0,01*), TAÖ-DSDG alt boyutu arasında (r= 0,34, *p<0,01*) anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. BDÖ-PY alt ölçeği ile BDÖ-DD alt boyutu (r= 0,35, *p<0,01*) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. BDÖ-PY alt ölçeği ile SÖÖİTÖ-Öfke-Kontrol alt boyutu (r=-,33, *p<0,01*) arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulunmuştur. BDÖ-MD alt boyutu ile BDÖ-DD alt boyutu (r= 0,36, *p<0,01*), SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke alt boyutu (r= 0,35, *p<0,01*), SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta alt boyutu (r= 0,31, *p<0,01*), TAÖ toplam puanı (r= 0,36, *p<0,01*), TAÖ-DTG alt boyutu (r= 0,39, *p<0,01*) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. BDÖ-DD alt boyutu ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke alt boyutu (r= 0,37, *p<0,01*), SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta alt boyutu (r= 0,32, *p<0,01*), TAÖ toplam puanı (r= 0,38, *p<0,01*), TAÖ-DTG alt boyutu (r= 0,35, *p<0,01*), TAÖ- DSDG alt boyutu (r= 0,30, *p<0,01*) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

SÖÖİTÖ-Sürekli-Öfke alt boyutu ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte alt boyutu (r= 0,52, *p<0,01*), SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta alt boyutu (r= 0,74, *p<0,01*), TAÖ toplam puanı (r= 0,53, *p<0,01*), TAÖ- Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu (r= 0,57, *p<0,01*), TAÖ-DSDG alt boyutu (r= 0,36, *p<0,01*) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur, SÖÖİTÖ-Sürekli-Öfke alt boyutu ile SÖÖİTÖ-Öfke-Kontrol alt boyutu (r=-,50, *p<0,01*) arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulunmuştur. SÖÖİTÖ-Öfke-İçte alt boyutu ile SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta alt boyutu (r= 0,36, *p<0,01*), TAÖ toplam puanı (r= 0,52, *p<0,01*), TAÖ-DTG alt boyutu (r= 0,51, *p<0,01*), TAÖ-DSDG alt boyutu (r= 0,48, *p<0,01*) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta alt boyutu ile SÖÖİTÖ-Öfke-Kontrol alt boyutu (r= -0,53, *p<0,01*) arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulunmuştur. SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta alt boyutu ile TAÖ toplam puanı (r= 0,31, *p<0,01*), TAÖ-DTG alt boyutu (r= 0,38, *p<0,01*) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

TAÖ toplam puanı ile TAÖ-DTG alt boyutu (r= 0,87, *p<0,01*), TAÖ-DSDG alt boyutu (r= 0,83, *p<0,01*), TAÖ-DDD alt boyutu (r= 0,47, *p<0,01*) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. TAÖ-DTG alt boyutu ile TAÖ-DSDG (r= 0,69, *p<0,01*) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Çizelge 4.3. Dijital Oyun Bağımlılığı, Dürtüsellik, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
DOBÖ-Top.	1													
SAAT	0,74**	1												
BDÖ-Top.	0,34**	0,32**	1											
BDÖ-PY	0,24**	0,24**	0,71**	1										
BDÖ-MD	0,25**	0,26**	0,68**	0,14*	1									
BDÖ-DD	0,25**	0,20**	0,77**	0,35**	0,36**	1								
SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke	0,29**	0,21**	0,47**	0,17**	0,35**	0,37**	1							
SÖÖİTÖ-Öfke-İçte	0,33**	0,22**	0,32**	0,14*	0,29**	0,26**	0,52**	1						
SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta	0,19**	0,17**	0,33**	0,09	0,31**	0,32**	0,74**	0,36**	1					
SÖÖİTÖ-Öfke-Kontrol	-0,80	-0,96	-0,29**	-0,33**	-0,88	-0,21**	-0,50**	-0,03	-0,53**	1				
TAÖ-Top.	0,27**	0,21**	0,45**	0,23**	0,36**	0,38**	0,53**	0,52**	0,31**	-0,29**	1			
TAÖ-DTG	0,28**	0,25**	0,40**	0,13*	0,39**	0,35**	0,57**	0,51**	0,38**	-0,23**	0,87**	1		
TAÖ-DSDG	0,28**	0,21**	0,34**	0,18**	0,28**	0,30**	0,36**	0,48**	0,19**	-0,13*	0,83**	0,69**	1	
TAÖ-DDD	0,00	-0,02	0,22**	0,22**	0,09	0,17**	0,16**	0,09	0,05	-0,27**	0,47**	0,08	0,11	1

Not 1. *p<0,05, **p<0,01

4.2.3. Dijital Oyun Bağımlısı Olan ve Olmayan Grupların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Göre Karşılaştırılması

Oyun bağımlılığı değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puanlarının istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar t- Testi analizi yapılmıştır (Bk. Çizelge 4.4.)

Yapılan analiz sonucuna göre oyun bağımlısı olan öğrencilerin Sürekli Öfke (t= 5,276; p<0,05), Öfke-İçte (t= 6,415; p<0,05) ve Öfke-Dışta (t= 3,268; p<0,05) puanları oyun bağımlısı olmayan öğrencilere oranla anlamlı derecede farklı ve yüksek bulunmuştur. Öfke-Kontrol (t= -1,039; p>0,05) puanında ise iki grup arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.4. Örneklemin SÖÖİTÖ Alt Ölçek Puanlarının Oyum Bağımlılığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Oyun Bağımlısı Grup (n=107)		Oyun Bağımlısı Olmayan Grup (n=143)			
	Ort.	SS	Ort.	SS	T	p
SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke	24,02	6,00	20,08	5,63	5,276	0,000
SÖÖİTÖ-Öfke-İçte	19,88	4,46	16,34	4,13	6,415	0,000
SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta	17,82	4,53	15,95	4,36	3,268	0,001
SÖÖİTÖ-Öfke-Kontrol	22,13	4,97	22,77	4,77	-1,039	0,300

4.2.4. Dijital Oyun Bağımlısı Olan ve Olmayan Grupların Dürtüsellik Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Oyun bağımlılığı değişkenine göre dürtüsellik puanlarının istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar t- Testi analizi yapılmıştır (Bk. Çizelge 4.5.)

Yapılan analiz sonucuna göre oyun bağımlısı olan öğrencilerin BDÖ toplam (t= 5,684; p<0,05), BDÖ-PY (t= 3,538; p<0,05), BDÖ-MD (t= 3,647; p<0,05) ve DD (t= 3,647; p<0,05) puanları oyun bağımlısı olmayan öğrencilere oranla anlamlı derecede farklı ve yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4.5. Örneklemin BDÖ Alt Ölçek Puanlarının Oyum Bağımlılığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Oyun Bağımlısı Grup (n=107)		Oyun Bağımlısı Olmayan Grup (n=143)			
	X	SS	X	SS	T	p
BDÖ-Top.	29,85	5,56	26,05	4,97	5,684	0,000
BDÖ-PY	10,28	2,73	9,07	2,60	3,538	0,000
BDÖ-MD	10,22	2,83	9,02	2,10	3,647	0,000
BDÖ-DD	9,35	2,56	7,95	2,16	4,570	0,000

4.2.5. Dijital Oyun Bağımlısı Olan ve Olmayan Grupların Aleksitimi Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Oyun bağımlılığı değişkenine göre aleksitimi puanlarının istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar t- Testi analizi yapılmıştır (Bk. Çizelge 4.6.)

Çizelge 4.6. Örneklemin TAÖ Alt Ölçek Puanlarının Oyum Bağımlılığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Oyun Bağımlısı Grup (n=107)		Oyun Bağımlısı Olmayan Grup (n=143)			
	X	SS	X	SS	T	p
TAÖ-Top.	55,65	10,46	47,63	9,64	6,197	0,000
TAÖ- DTG	19,02	5,58	14,33	5,75	6,459	0,000
TAÖ-DSDG	15,14	4,14	11,90	3,66	6,443	0,000
TAÖ-DDD	21,47	4,03	21,39	4,01	0,152	0,879

Yapılan analiz sonucuna göre oyun bağımlısı olan öğrencilerin TAÖ toplam ($t=6,197$; $p<0,05$), Duyguları Tanımada Güçlük ($t=6,459$; $p<0,05$) ve Duyguları Söze

Dökmede Güçlük (t=6,443; p<0,05) puanları oyun bağımlısı olmayan öğrencilere oranla anlamlı derecede farklı ve yüksek bulunmuştur. Dışa Dönük Düşünme (t=-0,152; p>0,05) puanında ise iki grup arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

4.3. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİ ALT ÖLÇEKLERİ PUANLARININ SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI PUANLARINI YORDAYICI ETKİSİ ÜZERİNE REGRESYON MODELLERİ

SÖÖİT-Sürekli Öfke puanlarının yordanması amacıyla stepwise yöntemiyle yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi üç aşamada tamamlanmıştır. SÖÖİT-Sürekli Öfke puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından üç değişkenin yordayıcı olduğu saptanmıştır. Buna göre TAÖ-Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu (β = ,574; t = 11,042; p<0,001), BDÖ-Dikkatte Dürtüsellik alt boyutu (β = ,188; t = 3,454 ; p<0,001) ve DOBÖ-Toplam puanı (β = ,117;t = 2,194;p<0,05) yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. Bu değişkenler sırasıyla TAÖ-Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu varyansın %33'ünü, BDÖ-Dikkatte Dürtüsellik alt boyutu %3,1'ini ve DOBÖ-Toplam puanı %1,2'sini açıkladığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin toplamda varyansın %37,3'ünü açıkladığı saptanmıştır (Bk. Çizelge 4.7.).

Çizelge 4.7. SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düzeltilmiş R^2
1	TAÖ-DTG	0,572	0,052	-0,330	11,042***	121,918***	0,327
2	TAÖ-DTG	0,504	0,054	-0,281	9,291***	69,610***	0,355
	BDÖ-DD	0,471	0,136	-0,216	3,454***		
3	TAÖ-DTG	0,479	0,055	-0,260	8,681***	48,479***	0,365
	BDÖ-DD	0,421	0,137	-0,205	3,067***		
	DOBÖ-Toplam	0,128	0,059	-0,178	2,194**		

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

SÖÖİT-Öfke-İçte puanlarının yordanması amacıyla stepwise yöntemiyle yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi üç aşamada tamamlanmıştır. SÖÖİT-Öfke-İçte puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından üç değişkenin yordayıcı olduğu saptanmıştır. Buna göre TAÖ-Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu (β = ,518; t = 9,542; p<0,001), DOBÖ-Toplam puanı (β = ,203; t = 3,676 ;p<0,001) ve TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu (β = ,209;t = 2,840;p<0,05) yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. Bu değişkenler sırasıyla TAÖ-Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu varyansın %26,9'unu, BDÖ DOBÖ-Toplam puanı %3,8'ini ve TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu %2,2'sini açıkladığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin toplamda varyansın %32,9'unu açıkladığı saptanmıştır (Çizelge 4.8.).

Çizelge 4.8. SÖÖİTÖ-Öfke-İçte Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düzeltilmiş R^2
1	TAÖ-DTG	0,390	0,041	0,518	9,542***	91,051***	0,266
2	TAÖ-DTG	0,347	0,042	0,461	8,347***	54,576***	0,301
	DOBÖ-Toplam	0,168	0,046	0,203	3,676***		
3	TAÖ-DTG	0,241	0,055	0,320	4,347***	40,112***	0,320
	DOBÖ-Toplam	0,152	0,045	0,184	3,354***		
	TAÖ-DSDG	0,230	0,081	0,209	2,840*		

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

SÖÖİT-Öfke-Dışta puanlarının yordanması amacıyla stepwise yöntemiyle yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi dört aşamada tamamlanmıştır. SÖÖİT-Öfke-Dışta puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından dört değişkenin yordayıcı olduğu saptanmıştır. Buna göre TAÖ-Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu (β =,384; t = 6,548; p<0,001), BDÖ-Dikkatte Dürtüsellik alt boyutu (β = ,234;t = 3,336;p<0,001), BDÖ-Motor Dürtüsellik alt boyutu (β = ,139;t= 2,183;p<0,05) ve TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu (β = -,161;t=-2,039;p<0,01) yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. Bu değişkenler sırasıyla TAÖ-Duyguları

Tanımada Güçlük alt boyutu varyansın %14,7'sini, BDÖ-Dikkatte Dürtüsellik alt boyutu 4,8%'sini, BDÖ-Motor Dürtüsellik alt boyutu %1,5'ini ve TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu %1,3'ünü açıkladığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin toplamda varyansın %22,3'ünü açıkladığı saptanmıştır (Çizelge 4.9.).

Çizelge 4.9. SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düzeltilmiş R^2
1	TAÖ-DTG	0,283	0,043	0,384	6,548***	42,879***	0,144
2	TAÖ-DTG	0,221	0,045	0,300	4,904***	29,948***	0,189
	BDÖ-DD	0 ,434	0,113	0,234	3,336***		
3	TAÖ-DTG	0,191	0,047	0,258	4,061***	21,858***	0,201
	BDÖ-DD	0,366	0,117	0,198	3,142**		
	BDÖ-MD	0,251	0,115	0,139	2,183*		
4	TAÖ-DTG	0,271	0,061	0,368	4,435***	17,643***	0,211
	BDÖ-DD	0,385	0,116	0,208	3,314**		
	BDÖ-MD	0,249	0,114	0,138	2,179*		
	TAÖ-DSDG	-0,174	0,085	-0,161	-2,039*		

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

SÖÖİT-Öfke-Kontrol puanlarının yordanması amacıyla stepwise yöntemiyle yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi üç aşamada tamamlanmıştır. SÖÖİT-Öfke-Kontrol puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından üç değişkenin yordayıcı olduğu saptanmıştır. Buna göre BDÖ-PY alt boyutu (β= -0,330; t= -5,506; p<0,001), TAÖ-DDD alt boyutu (β= -0,216; t= -3,591; p<0,001) ve TAÖ-DTG alt boyutu (β= -0,178; t= -3,060; p< 0,05) yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. Bu değişkenler sırasıyla BDÖ-PY alt boyutu varyansın %10,9'unu, TAÖ-DDD alt boyutu %4,4'ünü ve TAÖ-DTG alt boyutu %3,1'ini açıkladığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin toplamda varyansın %18,4'ünü açıkladığı saptanmıştır (Çizelge 4.10.).

Çizelge 4.10. SÖÖİTÖ-Öfke-Kontrol Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düzeltilmiş R^2
1	BDÖ-PY	-0,589	0,107	-0,330	-5,506***	30,321***	0,105
2	BDÖ-PY	-0,502	0,107	-0,281	-4,682***	22,335***	0,146
	TAÖ-DDD	-0,261	0,073	-0,216	-3,591***		
3	BDÖ-PY	-0,464	0,106	-0,260	-4,367***	18,517***	0,174
	TAÖ-DDD	-0,248	0,072	-0,205	-3,459***		
	TAÖ-DTG	-0,141	0,046	-0,178	-3,060**		

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

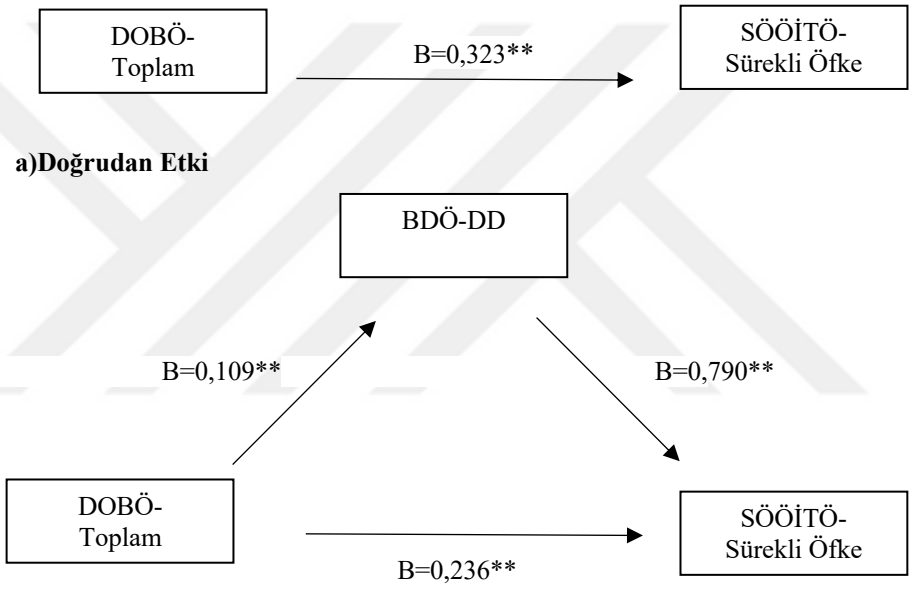
4.4. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİNİN ARACI ROLÜ

DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ alt boyutları arasındaki ilişkide BDÖ ve TAÖ alt boyutlarının aracı rolünün incelenmesi amacıyla verilere üç ayrı aracılık (mediation) analizi uygulanmıştır. Bunun için Hayes (209) tarafından geliştirilmiş olan Process macro eklentisi kullanılmıştır. Aracılık etkisi model 4 kullanılarak 5000 bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre %95'lik güven aralığında sıfır olamaması aracılık etkisinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Aracılık rolü anlamlı çıkan modellere bu bölümde yer verilmiştir.

4.4.1. DOBÖ-Toplam ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke Arasındaki İlişkide BDÖ-DD'in Aracı Rolü

İlk olarak DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke alt boyutu arasındaki ilişkide BDÖ-DD alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre DOBÖ-Toplam puanın, aracı değişken olan BDÖ-DD düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (B= 0,109; SE= 0,027; p<0,001). Aracı değişken olan BDÖ-DD düzeyinin ise SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke puanını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (B= 0,790; SE= 0,148; %95 CI= 0,497; 1,083). Ayrıca DOBÖ-Toplam puanının bağımlı değişken olan SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke puanı üzerinde

toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (B= 0,323; SE= 0,066; %95 CI= 0,192; 0,454). Ancak DOBÖ-Toplam, BDÖ-DD ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde DOBÖ-Toplam puanının SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (B= 0,236; SE=0,065; %95 CI= 0,107; 0,364). Bu doğrultuda BDÖ-DD alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke arasındaki ilişkide BDÖ-DD aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. (B= 0,087; SE=0,032; %95 CI= 0,032; 0,1590). Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.1.'de yer almaktadır.



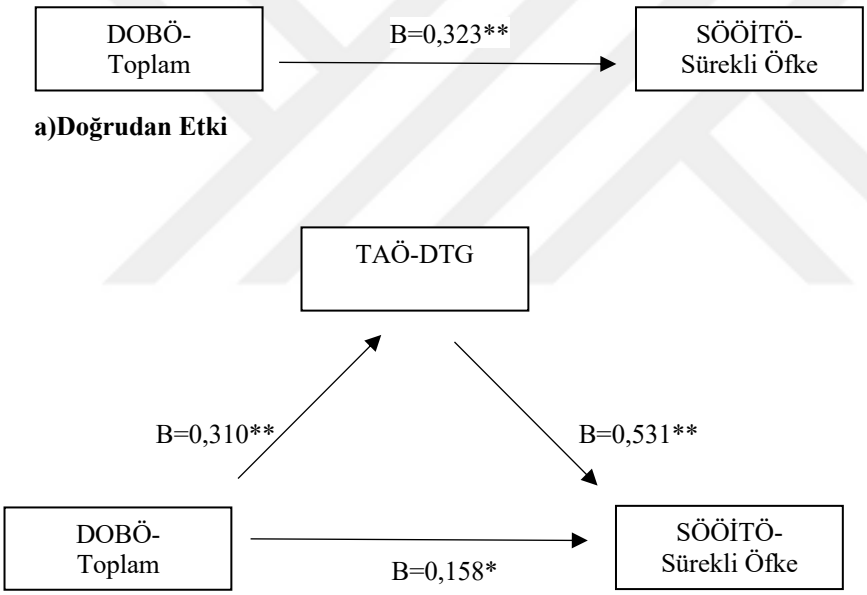
Şekil 4.1.: DOBÖ Toplam Puanı ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke Alt Boyutu Arasındaki İlişkide BDÖ-DD Alt Boyutunun Aracı Rolü

Not: ***p<0,001;*p<0,01*

4.4.2. DOBÖ-Toplam ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke Arasındaki İlişkide TAÖ-DTG'nin Aracı Rolü

İlk olarak DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke alt boyutu arasındaki ilişkide TAÖ-DTG alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre DOBÖ-Toplam puanın, aracı değişken olan TAÖ-DTG düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (B= 0,310; SE= 0,067; p<0,001). Aracı değişken olan TAÖ-DTG düzeyinin ise SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke puanını pozitif yönde anlamlı

bir şekilde yordadığı bulunmuştur (B= 0,531; SE= 0,053; %95 CI= 0,426; 1,636). Ayrıca DOBÖ-Toplam puanının bağımlı değişken olan SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke puanı üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (B= 0,323; SE=0,066; %95 CI= 0,192; 0,454). Ancak DOBÖ-Toplam, TAÖ-DTG ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde DOBÖ-Toplam puanının SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (B= 0,158; SE=0,058; %95 CI= 0,042; 0,273). Bu doğrultuda TAÖ-DTG alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke arasındaki ilişkide TAÖ-DTG aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (B= 0,165; SE= 0,039; %95 CI= 0,091; 0,251). Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.2.'de yer almaktadır.



a)Doğrudan Etki

b)Dolaylı Etki

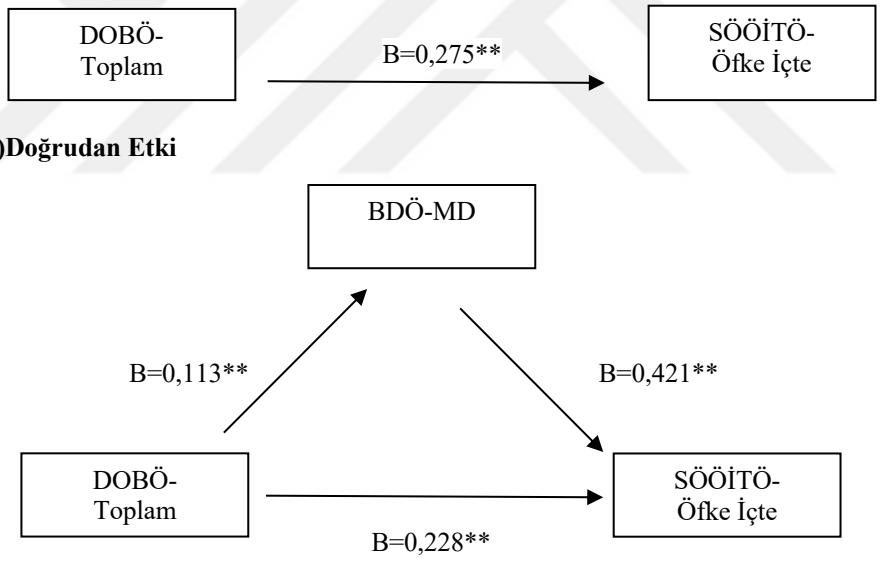
Şekil 4.2.: DOBÖ Toplam Puanı ile SÖÖİTÖ-Sürekli Öfke Alt Boyutu Arasındaki İlişkide TAÖ-DTG Alt Boyutunun Aracı Rolü

Not: ***p<0,001;*p<0,01*

4.4.3. DOBÖ-Toplam ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte Arasındaki İlişkide BDÖ-MD'nin Aracı Rolü

İlk olarak DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte alt boyutu arasındaki ilişkide BDÖ-MD alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre DOBÖ-Toplam puanın, aracı değişken olan BDÖ-MD düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde

yordadığı görülmektedir (B= 0,113; SE= 0,027; p<0,001). Aracı değişken olan BDÖ-MD düzeyinin ise SÖÖİTÖ-Öfke-İçte puanını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (B= 0,421; SE= 0,110; %95 CI= 0,202; 1,639). Ayrıca DOBÖ-Toplam puanının bağımlı değişken olan SÖÖİTÖ-Öfke-İçte puanı üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (B= 0,275; SE= 0,049; %95 CI= 0,178; 0,373). Ancak DOBÖ-Toplam, BDÖ-MD ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde DOBÖ-Toplam puanının SÖÖİTÖ-Öfke-İçte üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (B= 0,228; SE= 0,049; %95 CI= 0,129; 0,326). Bu doğrultuda BDÖ-MD alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte arasındaki ilişkide BDÖ-MD aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (B= 0,047; SE= 0,018; %95 CI= 0,018; 0,089). Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.3.'de yer almaktadır.



a)Doğrudan Etki

b)Dolaylı Etki

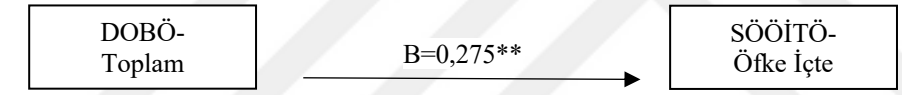
Şekil 4.3.: DOBÖ Toplam Puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte Alt Boyutu Arasındaki İlişkide BDÖ-MD Alt Boyutunun Aracı Rolü

Not: ***p<0,001;*p<0,01*

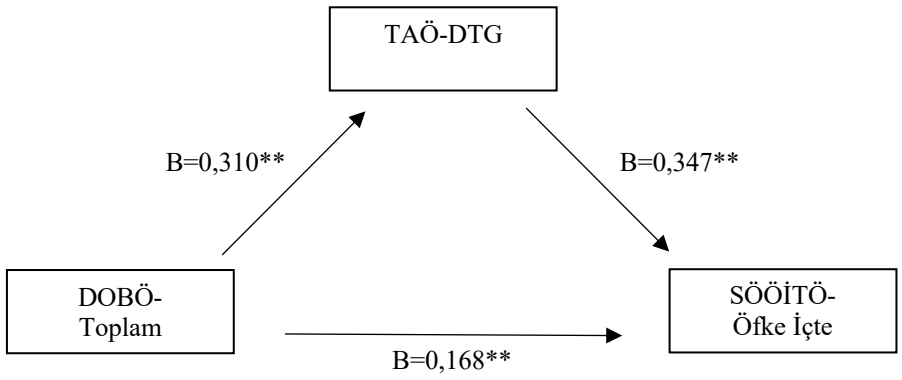
4.4.4. DOBÖ-Toplam ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte Arasındaki İlişkide TAÖ-DTG'nin Aracı Rolü

İlk olarak DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte alt boyutu arasındaki ilişkide TAÖ-DTG alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre DOBÖ-Toplam

puanın, aracı değişken olan TAÖ-DTG düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (B= 0,310; SE=0,067; p<0,001). Aracı değişken olan TAÖ-DTG düzeyinin ise SÖÖİTÖ-Öfke-İçte puanını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (B= 0,347; SE=0,041; %95 CI= 0,265; 1,428). Ayrıca DOBÖ-Toplam puanının bağımlı değişken olan SÖÖİTÖ-Öfke-İçte puanı üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (B= 0,275; SE= 0,049; %95 CI= 0,178; 0,373). Ancak DOBÖ-Toplam, TAÖ-DTG ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde DOBÖ-Toplam puanının SÖÖİTÖ-Öfke-İçte üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (B= 0,168; SE=0,045; %95 CI= 0,078; 0,258). Bu doğrultuda TAÖ-DTG alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte arasındaki ilişkide TAÖ-DTG aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (B= 0,107; SE=0,028; %95 CI= 0,057; 0,170). Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.4.'te yer almaktadır.



a)Doğrudan Etki



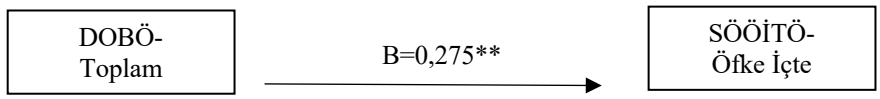
b)Dolaylı Etki

Şekil 4.4.: DOBÖ Toplam Puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte Alt Boyutu Arasındaki İlişkide TAÖ-DTG Alt Boyutunun Aracı Rolü

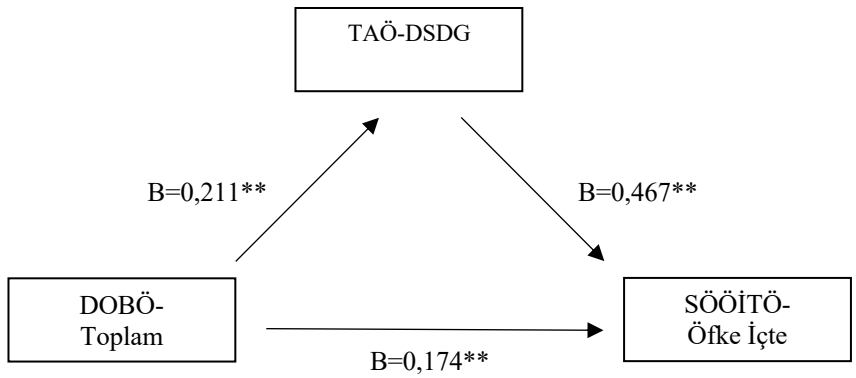
Not: ***p<0,001;*p<0,01*

4.4.5. DOBÖ-Toplam ile SÖÖİTÖ-Öfke İçte Arasındaki İlişkide TAÖ-DSDG'nin Aracı Rolü

İlk olarak DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte alt boyutu arasındaki ilişkide TAÖ-DSDG alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre DOBÖ-Toplam puanın, aracı değişken olan TAÖ-DSDG düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (B= 0,211; SE= 0,045; p<0,001). Aracı değişken olan TAÖ-DSDG düzeyinin ise SÖÖİTÖ-Öfke-İçte puanını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (B= 0,467; SE=0,062; %95 CI=0,345; 1,590). Ayrıca DOBÖ-Toplam puanının bağımlı değişken olan SÖÖİTÖ-Öfke-İçte puanı üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (B= 0,275; SE= 0,049; %95 CI= 0,178; 0,373). Ancak DOBÖ-Toplam, TAÖ-DSDG ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde DOBÖ-Toplam puanının SÖÖİTÖ-Öfke-İçte üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (B= 0,174; SE= 0,046; %95 CI= 0,085; 0,269). Bu doğrultuda TAÖ-DSDG alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte arasındaki ilişkide TAÖ-DSDG aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (B= 0,101; SE=0,027; %95 CI= 0,050; 0,156) Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.5.'de yer almaktadır.



a)Doğrudan Etki



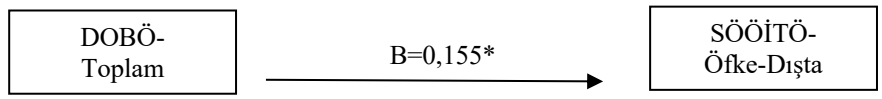
b)Dolaylı Etki

Şekil 4.5.: DOBÖ Toplam Puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte Alt Boyutu Arasındaki İlişkide TAÖ-DSDG Alt Boyutunun Aracı Rolü

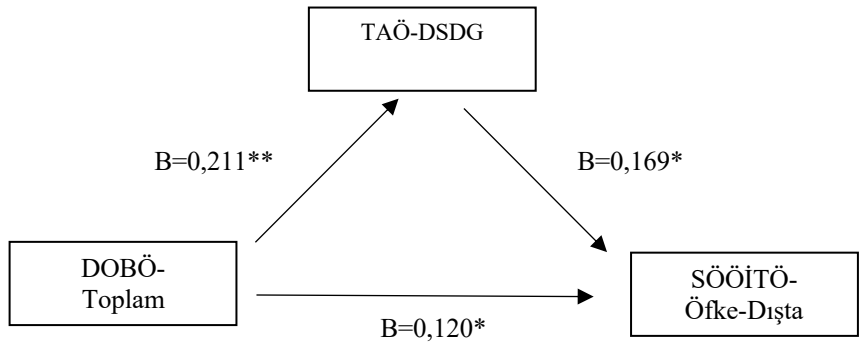
Not: ***p<0,001;*p<0,01*

4.4.6. DOBÖ-Toplam ile SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta Arasındaki İlişkide TAÖ-DSDG'nin Aracı Rolü

İlk olarak DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta alt boyutu arasındaki ilişkide TAÖ-DSDG alt boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre DOBÖ-Toplam puanın, aracı değişken olan TAÖ-DSDG düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (B= 0,211; SE= 0,045; p<0,001). Aracı değişken olan TAÖ-DSDG düzeyinin ise SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta puanını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (B= 0,169; SE=0 ,069; %95 CI= 0,032; 0,306). Ayrıca DOBÖ-Toplam puanının bağımlı değişken olan SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta puanı üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (B= 0,155; SE= 0,050; %95 CI= 0,056; 0,255). Ancak DOBÖ-Toplam, TAÖ-DSDG ile birlikte regresyon denklemine girdiğinde DOBÖ-Toplam puanının SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir (B= 0,120; SE=0,052; %95 CI= 0,017; 0,222). Bu doğrultuda TAÖ-DSDG alt boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Buna göre DOBÖ-Toplam puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-İçte arasındaki ilişkide TAÖ-DSDG aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (B= 0,035; SE= 0,0199 %95 CI= 0,005; 0,082) Analize ilişkin sonuçlar Şekil 4.6.'da yer almaktadır.



a)Doğrudan Etki



b)Dolaylı Etki

Şekil 4.6.: DOBÖ Toplam Puanı ile SÖÖİTÖ-Öfke-Dışta Alt Boyutu Arasındaki İlişkide TAÖ-DSDG Alt Boyutunun Aracı Rolü

Not: ***p<0,001; *p<0,01*

5.TARTIŞMA

Bu çalışmasında İstanbul'da öğrenim gören 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden oluşan örneklemde şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide dürtüsellik ve aleksitiminin aracı rolü araştırılmıştır. Tezin amaçlarına yönelik olarak yöntem kısmında yer verilen veri toplama araçları ile elde edilen veriler, istatistiksel olarak incelenmiş ve sonuçlar bulgular kısmında açıklanmıştır. Bu bölümde ise istatistiksel analiz sonuçları çalışmanın hipotezleri ile birlikte değerlendirilerek açıklanmış ve sonuçlar alanyazında bulunan çalışmalar doğrultusunda değerlendirilmiştir.

5.1. ŞİDDET İÇERİLİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE OYUN OYNAMA SÜRESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmada dijital oyun bağımlılığı toplam puanı ile katılımcıların haftalık oyun oynama süreleri arasında pozitif yönde ve istatiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç Lemmens ve ark. (200) ve Gökçearslan ve Durakoğlu'nun (210) çalışmalarındaki sonuçlarla örtüşmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, oyunların günlük yaşamı engelleyecek biçimde aşırı veya kompulsif olarak oynanması biçiminde tanımlanmıştır (35). Bir başka araştırmada ise şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığının toplumsal davranışlarda azalma ile ilişkisi belirtilmiştir (47). Bu açıdan bakıldığında toplumsal davranışlarında azalama meydana gelen ergenlerin kendilerini sosyal hayattan izole ederek daha fazla oyun oynama imkânı buldukları düşünülebilir.

5.2. ŞİDDET İÇERİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI, DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Yapılan analiz sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılığı ile öfke-içte alt boyutu ve dürtüsellik düzeyi arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dürtüsellik düzeyi ile sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışta alt boyutları arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak dürtüsellik düzeyi ile aleksitimi düzeyi, aleksitimi ölçeğinin duyguları tanımada

güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük alt boyutları arasında da pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Dürtüsellik ölçeği plan yapamama alt boyutu ile öfke-kontrol alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dürtüsellik ölçeği motor dürtüsellik alt boyutu ile sürekli öfke ve öfke-dışta alt boyutları arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dürtüsellik ölçeği motor dürtüsellik alt boyutu ile aleksitimi düzeyi ve duyguları tanımada güçlük alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Dürtüsellik ölçeği dikkatte dürtüsellik alt boyutu ile sürekli öfke ve öfke dışta alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dürtüsellik ölçeği dikkatte dürtüsellik alt boyutu ile aleksitimi ölçeği duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Sürekli öfke alt boyutu ile aleksitimi düzeyi, duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmeden güçlük alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda öfke-içte alt boyutu ile duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmeden güçlük alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Son olarak öfke-dışta alt boyutu ile aleksitimi düzeyi ve duyguları tanımada güçlük alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Bu çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile dürtüsellik düzeyi arasında pozitif yönde ve istatiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde dürtüselliğin dijital oyun bağımlılığı için bir risk faktörü olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmıştır (211,212). Çalışmada bulunan sonuç bu araştırmalarla örtüşmektedir. Bu çalışmada ayrıca dijital oyun bağımlılığı ile öfke-içte alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde öfke ifade tarzları ve oyun bağımlılığı ilişkisine dair bir araştırma bulunamamıştır. Şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığının genellikle saldırgan davranışlarla ilişkili olduğu belirtilmiştir (213,214). Oyun bağımlısı ergenlerin saldırgan davranışlar göstermesi öfke-dışa ifade tarzının bir sonucu olarak değerlendirilebilir.

Çalışmada dürtüsellik düzeyi ile sürekli öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Colder ve Stice (215), yaptıkları bir araştırmada yüksek dürtüsellik ile yüksek öfke arasındaki ilişkiyi açıklamışlardır. Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmaların birinde saldırgan davranışlar yoluyla öfkeyi dışa vurarak ifade etme ile dürtüsellik arasındaki ilişki belirtilmiştir (216). Bu çalışmada litaratürden farklı olarak

dürtüsellik düzeyi ile öfke-içte alt boyutu arasında ilişki bulunmuştur. Öfke içte alt boyutu öfkenin bastırılarak içte tutulmasını yansıttığından (202), dürtüsellik ise içsel ve dışsal uyaranlara karşı plan yapmadan verilen ani tepkileri içerdiğinden (125) bu iki değişken arasında ilişki bulunması beklenmemekteydi. Dürtüsellik için yapılan bu tanıma paralel olarak dürtüsellik ölçeği plan yapamama alt boyutu ile öfke-kontrol alt boyutu arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak dürtüsellik ölçeğinin motor dürtüsellik ve dikkatte dürtüsellik alt boyutları ile sürekli öfke ve öfke-dışta alt boyutları arasında ilişkisi bulunmuştur. Bu ilişki Akın ve Berkem (217) tarafından yapılan çalışmada da gösterilmiştir.

Bunlara ek olarak çalışmada dürtüsellik düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Dürtüsellik düzeyi arttıkça aleksitimi düzeyi artacaktır. Alanyazın incelendiğinde aleksitimi, güvensiz bağlanma ve dürtüsel saldırganlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada aleksitimi düzeyi ile dürtüsellik düzeyi ve alt boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (218). Aleksitimi özellikleri gösteren bireylerin duyguları tanımada ve söze dökmede yaşadıkları güçlük onların daha dürtüsel davranışlar sergilemesine neden olabilir. Başka bir araştırmada ise motor dürtüsellik ile duyguları tanımada güçlük alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur (219). Bu çalışmada da benzer bir ilişki mevcuttur. Bunlara ek olarak dikkatte dürtüsellik alt boyutu ile duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Duygularını söze dökmede ve tanımada güçlük yaşayan aleksitimik bireyler daha çok çevresel faktörlere yönelirler. Planlı ve dikkatli hareket etme yönleri zayıf olduğu için çevresel faktörlere yönelirken daha dürtüsel davranabilirler. Yuill ve Lyon (220) tarafından yapılan araştırmada da bu bireylerin dikkat performanslarının düşük olduğu gösterilmiştir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ölçeğinin sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışta alt boyutlarının aleksitimi düzeyi, duyguları tanımada güçlük alt boyutu ve duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özellikle duyguları tanımada güçlük alt boyutu öfke-kontrol haricindeki tüm alt boyutlarla ilişkili bulunmuştur. Bu durum beklenen bir sonuçtur. Çünkü sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla kullanılan ölçekte öfke-kontrol alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlar olumsuz olarak

nitelendirilebilir. Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmaların birinde aleksitimi puanları yüksek çıkan kişilerin daha öfkeli olduğu belirtilmiştir (194). Bu çalışmada aleksitimi özellikleri taşıyan bireylerin daha saldırgan davrandıkları belirtilmiştir. Atasayar (221) yaptığı bir çalışmada aleksitimik özelliklere sahip olan kişilerin çoğunlukla problemlerinin derinine inmediğini ve onlarla yalnızca yüzeysel bir biçimde baş ettiğini açıklamıştır. Sorunlar ile yüzeysel bir biçimde baş etmenin, problemlerle ilgili neden sonuç ilişkileri kuramamanın ve bu sürece duygularını dahil edememenin öfke düzeyini arttıracağını belirtmiştir. Buna ek olarak duygularını ifade etmede problem yaşayan aleksitimik bireyler öfkelerini sözel olmayan yollarla ifade etme eğilimine girmişlerdir. Berenbaum ve Irvin (194) aleksitimi özelliklerine sahip bireylerin kişilerarası çatışma yaşamaktan kaçındıklarını bu nedenle öfkelerini içe doğru yansıttıklarını belirtilmişlerdir. Aleksitimik bireylerin deneyimledikleri öfke duygusunu ise sözel olmayan yollarla gösterme eğiliminde oldukları açıklanmıştır. Bu çalışmadaki bulgular literatürle örtüşmüştür.

5.3. ŞİDDET İÇERİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLISI OLAN VE OLMAYAN GRUPLARIN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ, DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Oyun bağımlısı olan ve olmayan grupların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Gruplar t- Testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre oyun bağımlısı grubun sürekli öfke, öfke-içte ve öfke dışta alt boyutlarından aldıkları puanlar oyun bağımlısı olmayan gruba oranla istatiksel olarak anlamlı ve daha yüksektir.

Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmaların birinde dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık arasında ilişki belirtilmiştir (222). Bununla birlikte yapılan bir metaanaliz sonucuna göre özellikle şiddet içeren dijital oyunların saldırgan davranış ve tutumları arttırdığı belirtilmiştir (47). Bunun sebebi şiddet içeren öğelere çok fazla maruz kaldıktan sonra bu durumun normalleştirilmesi gösterilebilir. Ayrıca uzun süre bilgisayar başında hareketsiz kalmanın sonucunda ergenler biriken enerjiyi saldırgan davranışlarla boşaltma yoluna gidebilirler. Ayrıca uzun süre biriken enerji ergenlerin daha dürtüsel davranmasına neden olabilir. Başka bir çalışmada ise yüksek düzeyde

şiddet içeren video oyunlara maruz kalan ergenlerin düşmanca tavır sergilediği ve öğretmenleriyle daha fazla tartıştıkları gözlemlenmiştir (44). Saldırganlık kavramı, Budak (73) tarafından öfke, düşmanlık ve engelleme durumlarından kaynaklanan bir davranış olarak açıklanmıştır. Bu açıdan bakıldığında şiddet içerikli dijital oyun bağımlısı ergenlerin daha yüksek düzeyde saldırgan davranışlar göstermeleri yüksek düzeyde sürekli öfke ile ilişkili olabilir. Ayrıca uzun süre bilgisayar başında vakit geçiren ergenlerin sosyal ilişkileri daha kısıtlı olabilir (42). Kendilerini sosyal hayattan izole eden ergenler öfkelerini sözel olarak ifade etmeyip bastırabilirler. Buna ek olarak öfkelerini çevrelerindeki nesnelere zarar verecek şekilde dışa vurabilirler.

Oyun bağımlısı olan ve olmayan grupların dürtüsellik puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Gruplar t-Testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre oyun bağımlısı grubun toplam dürtüsellik düzeyi ile birlikte plan yapamama, motor dürtüsellik ve dikkatte dürtüsellik alt boyutlarından aldıkları puanlar oyun bağımlısı olmayan gruptan istatiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Alanyazın incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi gösteren birçok araştırmaya rastlanmıştır (223-225) nöropsikolojik testler kullanarak yaptıkları bir çalışmada oyun bağımlısı grubun tepki inhibisyonu puanlarını oyun bağımlısı olmayan gruba oranla anlamlı derecede düşük bulmuşlardır. Literatür incelendiğinde oyun bağımlısı grubun tepki inhibisyonu görevinde oyun bağımlısı olmayan gruba oranla daha düşük puan aldığı başka çalışmalarda bulunmuştur (226,227). Tepki inhibisyonu verilen bir görevde uygunsuz olan davranışın bastırılması anlamına gelmektedir (228). Literatürde dürtüsellik ve tepki inhibisyonu arasında istatiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren bir çalışmaya rastlanmıştır (229). Bunun yanı sıra Metcalf ve Pammer (191) yaptıkları çalışmada şiddet içerikli dijital oyun bağımlısı grubun oyun bağımlısı oyun bağımlısı olmayan gruba oranla dürtüsellik ölçeğinden daha yüksek puan aldıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca yaptıkları nöropsikolojik test sonucunda şiddet içerikli oyun bağımlısı grubun ketleme ve performansı sürdürme puanlarının daha düşük olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmadaki bulgular literatür ile örtüşmektedir. Dürtüsellik düzeyi yüksek olan bireylerin plan yapmadan eylemde bulunmaları, akıllarına estiği gibi davranmaları ve

zor problemler karşısında sıkılmaları gibi özellikleri onları dijital oyunlara daha fazla yönlendiriyor olabilir.

Oyun bağımlısı olan ve olmayan grupların aleksitimi puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Gruplar t- Testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre oyun bağımlısı grubun toplam aleksitimi düzeyi ile birlikte duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük alt boyutlarından aldıkları puanlar oyun bağımlısı olmayan gruptan istatiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Alanyazın incelendiğinde duyguları tanıma ve ifade etmede problem yaşayan kişilerin oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmuştur (230,231). Literatürde aleksitimi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar daha fazladır (232-234). Alanyazında yapılan çalışmaların birinde dijital oyun bağımlılığının internet bağımlılığının alt alanı olarak değerlendirildiği saptanmıştır (235). Bu nedenle internet bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmaların sonuçları bu çalışma ile örtüşebilir. Bu çalışmaların hepsinde duygularını tanımada ve ifade etmede zorluk yaşayan bireylerin bağımlılık özelliklerinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Koçak (146), aleksitimi özellikleri gösteren bireylerin insanlarla birlikte olmayı seven kişiler gibi görünmeyi tercih ettiklerini belirtmiştir. Fakat duygularını ifade etmede zorluk yaşadıkları için bu konuda doğal olamazlar. Bu durum onların sosyal ortamlarda problem yaşamalarına neden olabilir. Dijital oyunları çok fazla oynayan bireyler kendilerini sosyal ilişkilerden uzaklaştırdıkları için duygularını ifade etmede ve tanımada güçlük yaşayabilecekleri de düşünülebilir.

5.4. ŞİDDET İÇERİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİNİN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARINI YORDAYICI ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmanın amacına uygun olarak şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı, dürtüsellik ve aleksitiminin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını ne düzeyde yordadığının belirlenmesi amacıyla stepwise yöntemiyle çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda sürekli öfke alt boyutunu yordayan değişkenler etki sırasına göre, pozitif yönde olmak üzere duyguları tanımada güçlük, dikkatte dürütsellik ve oyun bağımlılığı toplam puanı olarak saptanmıştır. Öfke-içte alt boyutunu yordayan değişkenler ise etki sırasına göre, pozitif yönde olmak üzere duyguları tanımada güçlük, oyun bağımlılığı toplam puanı ve duyguları söze dökmede güçlük olarak saptanmıştır. Öfke-dışta alt boyutu etki sırasına göre duyguları tanımada güçlük, dikkatte dürtüsellik ve motor dürtüsellik alt boyutları tarafından pozitif duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu tarafından negatif yönde yordanmıştır. Öfke-kontrol alt boyutu ise etki sırasına göre, negatif yönde olmak üzere plan yapamama, dışa dönük düşünme ve duyguları söze dökmede güçlük alt boyutları tarafından yordanmıştır.

Bu çalışmanın bulgularına bakıldığında özellikle duyguları tanımada güçlük alt boyutunun sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının yordanmasında etkili olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde aleksitiminin alt boyutlarının öfke-içte alt boyutunu yordadığını gösteren bir çalışmaya ulaşılmıştır (195). Bunula birlikte dürtü kontrolünde yaşanan zorluğun sürekli öfkeyi ve öfke-dışta alt boyutunu yordadığını gösteren bir çalışma mevcuttur (236). Literatür incelendiğinde öfkenin içe doğru yönlendirilmesi ve öfkenin dışa vurulması ile ilgili farklı modellere yer verilmiştir (195). Dürtü kontrol problemlerinin dışarıya vurulan öfkeyi öngördüğü açıklanmıştır. Bunu aksine bireyin kendi duygularını söze dökmede ve tanımada yaşadığı güçlüğün ise içe doğru yönlendirilen öfkeyi öngördüğü belirtilmiştir. Kendi duygularını tanımada ve ifade etmede problem yaşayan bireylerin öfke duygusuyla başa çıkabilmeleri için öfkelerini içe doğru yönlendirdikleri söylenebilir. Bu çalışmada da literatürle uyumlu olarak öfke dışta alt boyutunu dürtüsellik ve aleksitimi alt boyutları yordarken, öfke içte alt boyutunu sadece aleksitimi alt boyutları yordamıştır. Bunlara ek olarak alanyazın incelendiğinde dijital oyun bağımlılığının öfke düzeyi ve yıkıcı davranışları yordadığı bir çalışmaya rastlanmıştır (237). Bu çalışmaya göre dijital oyun bağımlılığı öfke düzeyinde varyansın %28,5'ini açıklarken yıkıcı davranışlarda varyansın %27,2'sini açıklamıştır. Bu çalışmada da şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığının sürekli öfke ve öfke-içte alt boyutları üzerinde yordayıcı etkisi vardır. Bu açıdan bulgular literatürle örtüşmektedir.

5.5 ŞİDDET İÇERİKLİ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DÜRTÜSELLİK VE ALEKSİTİMİNİN ARACI ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ

Şiddet içerikli dijital oyun bağımlısı olan ergenlerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının oyun bağımlılığı olmayan ergenlerden farklı olduğu literatürde birçok araştırma tarafından ortaya konmuştur. Bu çalışmada da literatüre paralel olarak DOBÖ'den alınan puan arttıkça sürekli öfke düzeyi ve hem öfkeyi içe atma hem de öfkeyi dışa vurma ifade tarzlarından alınan puanlarda artış görülmektedir.

Daha sonrasında şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiye etki edebilecek faktörler aleksitimi ve dürtüsellik olarak düşünülmüştür. Bu kapsamda dürtüsellik ve aleksitiminin şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide olası aracı rolü, Process makro eklentisi kullanılarak regresyon analizi yoluyla incelenmiştir. Böylelikle şiddet içerikli dijital oyun bağımlısı ergenlerin göstermiş oldukları öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları daha bütünsel bir çerçevede anlaşılacaktır.

Yapılan analiz sonucunda şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke boyutu arasındaki ilişkide dikkatte dürtüsellik ve duyguları tanımada güçlük alt boyutlarının aracı rollerinin olduğu tespit edilmişidir. Şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile öfke-içte alt boyutu arasındaki ilişkide motor dürtüsellik, duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük alt boyutlarının aracı rollerinin olduğu saptanmıştır. Son olarak şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile öfke-dışta alt boyutu arasındaki ilişkide duyguları söze dökmede güçlük alt boyutunun aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmaların birinde şiddet içerikli dijital oyun içeriğine maruz kama ile saldırganlık arasındaki ilişkide düşük öz kontrolün aracı rolü bulunmuştur (238). Bu çalışmada saldırganlığın sadece şiddet içerikli oyunlardan kaynaklanmadığı bunula birlikte düşük öz kontrol tarafından aracı rol etkisine sahip olduğu belirtilmiştir. Literatürde şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile öfke düzeyi ve düşük öz kontrolün ilişkisini açıklayan başka çalışmalarda mevcuttur (239,240). Bununla birlikte alanyazında yapılan çalışmaların birinde düşük öz kontrol ve dürtüselliğin ilişkisi gösterilmiştir (241). Yani bireyin kendini kontrol etme becerileri

düştükçe dürtüsellik düzeyi artacaktır. Bu açıdan bakıldığında Teng ve ark. (238) düşük öz kontrol düzeyinin şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık arasındaki aracı rolünü açıklamaları bu çalışmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Bununla birlikte başka bir çalışmada da bu çalışma ile paralel olarak internet bağımlılığı ve saldırganlık arasındaki ilişkide dürtüselliğin aracı rolü bulunmuştur (242). Bu çalışmada da şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke içte alt boyutları arasında dürtüselliğin alt boyutlarının aracı rolü bulunmuştur. Bu ilişki Genel Saldırganlık modeli ile açıklanabilir (49). Bu modele göre kişisel ve durumsal olmak üzere iki çeşit girdi değişkeni vardır. Bu girdilerin etkileşimi saldırgan davranışlara sebep olabilir. Bu durumda durumsal bir girdi olan şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı kişisel bir girdi olan düşük öz kontrol veya yüksek dürtüsellikle etkileşime girerek öfke duygusunun veya saldırgan davranışların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkide aleksitiminin alt boyutları olan duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük özelliklerinin aracı rol etkisidir. Alanyazın incelendiğinde aleksitimi özellikleri gösteren bireylerin kaygı, ayrılık kaygısı, depresyon ve öfke gibi olumsuz duyguları daha fazla deneyimleyebilecekleri belirtilmiştir (243,244). Arcan ve Yüce (232) tarafından yapılan bir çalışmada ise internet bağımlılığı puanları yüksek olan katılımcıların aleksitimi puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada da dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır (230). Bununla birlikte şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile öfke düzeyi ve saldırgan davranışlar arasındaki pozitif ilişkiyi gösteren çalışmalarda mevcuttur (245,246). Literatürde duyguları tanımlama, ifade etme ve söze dökmede güçlük çeken ergenlerin duygularını daha iyi düzenlemek ve karşılanmamış sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için dijital oyun, internet veya akıllı telefon bağımlılığı geliştirebilecekleri belirtilmiştir (233,247). Bununla birlikte şiddet içerikli dijital oyunları bağımlılık düzeyinde oynayan ergenler kendilerini dış dünyadan izole ederek kısıtlı bir sosyal hayata sahip olabilirler. Bu durum onların duygularını söze dökme noktasında problem yaşamalarına neden olabilir.

5.6. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE SONRAKİ ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide dürtüsellik ve aleksitiminin aracı rolünün incelendiği bu çalışmanın örneklemi İstanbul ilinde bulunan farklı lise türlerinden ve sınıf düzeylerinden 250 erkek ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Bu yüzden benzer araştırmaların farklı illerde ve hem erkek hem kadın cinsiyetinin dahil edileceği daha büyük örneklemlerde gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Bununla birlikte sonraki çalışmaların daha küçük ve daha büyük yaş gruplarında yapılıp sonuçların karşılaştırılmasının şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin ve bu ilişkiye etki eden değişkenlerin genellenmesi açısından uygun olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca benzer araştırmalar için değişkenler arasındaki ilişkide eğitim seviyesinin etkisini inceleyebilmek adına çalışmaya farklı eğitim seviyelerinden katılımcıların dahil edilebileceği bir örneklem grubu önerilmektedir.

Bunlara ek olarak bu çalışmada sadece öz bildirim ölçekleri kullanılmıştır. Öz bildirim ölçeğinde öznel bir değerlendirme söz konusudur. Bu durumda kişinin yanlılığı ölçmek istenen değişkenleri etkileyebilir. Sonraki çalışmalarda katılımcıların öznel değerlendirme etkisini en aza indirebilmek için yapılandırılmış klinik görüşmelerin ve nöropsikolojik testlerin kullanılması önerilmektedir.

Sonraki çalışmalar için katılımcıların şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, dürtüsellik ve aleksitimi düzeyleri değerlendirilirken ebeveynlere de uygun ölçeklerin uygulanıp karşılaştırma yapılması düşünülebilir.

Çalışmanın bulguları incelendiğinde lise öğrencilerinin özellikle şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı için risk altında oldukları söylenebilir. Bu sebeple oyun bağımlılığını önleyici çalışmaların yapılması faydalı olabilir. Böylelikle oyun bağımlılığının sosyal ve bilişsel alanda meydana getirebileceği olumsuz etkiler en aza indirilebilir.

6.SONUÇLAR

Yapılan çalışmadaki en önemli hipotezlerden biri "şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, dürtüsellik ve aleksitimi arasında ilişki vardır" şeklinde belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen veriler bu doğrultuda incelenmiştir ve çalışmanın ana amacı olan şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide dürtüsellik ve aleksitiminin aracı rolünün belirlenmesi amacıyla analiz edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, dürtüsellik ve aleksitimi arasında istatiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça sürekli öfke, dürtüsellik ve aleksitimi düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Bu bulgular literatürdeki çalışmalarla uyuşmaktadır.

Bunula birlikte çalışmada şiddet içerikli dijital oyun bağımlısı grup ile oyun bağımlısı olmayan grup karşılaştırılmıştır. Şiddet içerikli dijital oyun bağımlısı grubun sürekli öfke düzeyinin oyun bağımlısı olmayan gruptan anlamdı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca şiddet içerikli dijital oyun bağımlısı grubun öfkelerini ifade tarzlarının oyun bağımlısı olmayan gruptan farklılaştığı saptanmıştır. Buna ek olarak şiddet içerikli dijital oyun bağımlısı grubun dürtüsellik oyun bağımlısı olmayan gruba oranla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Son olarak şiddet içerikli dijital oyun bağımlısı grubun duygularını tanımada ve söze dökmede oyun bağımlısı olmayan gruba kıyasla daha çok zorlandığı belirlenmiştir.

Yapılan çalışmada duyguları tanımada güçlük alt boyutunun, dikkatte dürtüsellik alt boyutunun ve şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı düzeyinin sürekli öfke düzeyini yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca öfkeyi içe doğru yönlendirme ifade tarzını duyguları tanımada güçlük alt boyutunun, duyguları söze dökmede güçlük alt boyutunun ve şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı düzeyinin yordadığı belirlenmiştir. Öfkeyi dışa vurma ifade tarzını ise duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, dikkatte dürtüsellik ve motor dürtüsellik alt boyutlarının yordadığı belirlenmiştir. Son olarak öfke kontrol ifade tarzını ise plan yapamama, dışa dönük düşünme ve duyguları tanımada güçlük alt boyutlarının yordadığı saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı, dürtüsellik

ve aleksitimi gibi faktörlerin öfke düzeyine etki ettiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmadaki sonuçlar literatürle uyuşmaktadır.

Şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, çalışmaların büyük çoğunluğunda şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık arasındaki ilişkinin incelendiği gözlenmektedir. Bu çalışmanın mevcut çalışmalardan farkı olarak şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişki ve bu ilişkide dürtüsellik ve aleksitimi düzeylerinin etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre dürtüsellik ve aleksitimi düzeylerinin şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu saptanmıştır. Yani sürekli öfke ve öfke ifade tarzları sadece şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı tarafından öngörülmemiş, aynı zamanda dürtüsellik ve aleksitimi düzeyleri tarafından aracılık edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında şiddet içerikli dijital oyunların aşırı düzeyde oynanması nedeniyle ortaya çıkan öfke duygusunun ve bu duygunun olumsuz ifade tarzlarının etkilerini azaltmak için ergenlere dürtüsellik ve aleksitimiye ilişkin teröpatik müdahaleler geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

1. Irmak, A. Y., Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *27*(2), 128-137.
2. Green, C. S., Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, *423*(6939), 534-537.
3. Griffiths, M. D. (2009). Online computer gaming: Advice for parents and teachers. *Education and Health*, *27*(1), 3-6.
4. Tambağ, H., Öz, F. (2005). Aileleri ile Birlikte Ve Yetiştirme Yurtlarinda Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 13(1), 11-21.
5. Nelson III, W. M., Finch Jr, A. J. (2000). Managing anger in youth: A cognitive–behavioral intervention approach.
6. Hollander, E., Evers, M. (2001). New developments in impulsivity. *The Lancet*, 358(9286), 949-950.
7. Ramirez, J. M., Andreu, J. M. (2006). Aggression, and some related psychological constructs (anger, hostility, and impulsivity) Some comments from a research project. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *30*(3), 276-291.
8. Wilkowski, B. M. (2012). Responding to social signals for response inhibition: A psychological process underlying trait anger. *Social Psychological and Personality Science*, *3*(1), 72-79.
9. Anderson, C. A., Carnagey, N. L. (2009). Causal effects of violent sports video games on aggression: Is it competitiveness or violent content?. *Journal of Experimental Social Psychology*, *45*(4), 731-739.
10. Bluemke, M., Friedrich, M., Zumbach, J. (2010). The influence of violent and nonviolent computer games on implicit measures of aggressiveness. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, *36*(1), 1-13.
11. Berenbaum, H., Davis, R., McGrew, J. (1998). Alexithymia and the interpretation of hostile-provoking situations. *Psychotherapy and psychosomatics*, *67*(4-5), 254-258
12. Nemiah, J. ve Sifneos, P. (1970). Affect and fantasy in patients with psychosomatic disorders. In Hill O. (Ed.). *Modern Trends in Psychosomatic Medicine-2.* (pp. 26-34). London: Butterworths.
13. Kurumu, T. D. (2014). Türk Dil Kurumu. D.
14. Tüfekçioğlu, U. (Editör). (2013). *Çocukta Oyun Gelişimi. (2. Baskı).* Eskişekir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2279.
15. Altunay, D. (2004). Oyunla desteklenmiş matematik öğretiminin öğrenci erişisine ve kalıcılığa etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
16. Montessori, M., Carter, B. (1936). The secret of childhood. Calcutta: Orient Longmans.
17. Dewey, J. (1958). *Experience and nature* (Vol. 471). Courier Corporation.
18. Huizinga, J. (1955, originally published in 1938). Homo Ludens: A Study of the Play Element in Culture. *Beacon Press*, Boston.
19. Ergün, M. (1980). Oyun ve oyuncak üzerine. *Milli Eğitim*, *1*(1), 102-119.
20. Yavuzer, H. (2005). *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
21. Aydın, A. (2010). *Oyun Dil ve Düşünce*. Ankara: Eğiten Kitap.
22. Morrison, G.S. (1998). *Early Childhood Education Today*. Ohio: Pearson Prentice-Hall, Seventy Edition.
23. Tezel Şahin, F. (2003). Okul öncesi dönemde oyuncaklar ve oyun materyaller. *Mesleki Eğitim Dergisi*, *640*, 78-82.
24. İnan, M., Dervent, F. (2016). Making a digital game active: examining the responses of students to the adapted active version. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi,* 6(1), 113-132.
25. Toran, M., Ulusoy, Z., AYDIN, B., Deveci, T., Akbulut, A. (2016). Çocuklarin dijital oyun kullanimina ilişkin annelerin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Kastamonu Education Journal*, *24*(5), 2263.
26. Binark, M., Bayraktutan-Sütçü, G. (2007). Ankara Mikro Ölçeğinde İnternet Kafeler Kullanım Biçimleri. "XII. Türkiye'de İnternet Konferansı" Ankara.
27. Lee, C., Kim, O. (2017). Predictors of online game addiction among Korean adolescents. *Addiction Research & Theory*, *25*(1), 58-66.

28. Harris, M. B., Williams, R. (1985). Video games and school performance. *Education*, *105*(3).
29. Funk, J. B. (2005). Video games. *Adolescent medicine clinics*, *16*(2), 395.
30. Gentile, D. A., Walsh, D. A. (2002). A normative study of family media habits. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *23*(2), 157-178.
31. McDermott, A. F., Bavelier, D., Green, C. S. (2014). Memory abilities in action video game players. *Computers in Human Behavior*, *34*, 69-78.
32. Adams E, Rollings A (2014) *Fundamentals of Game Design. 3.Baskı*, Prentice Hall, s.67-81.
33. Adams, E., Rollings, A. (2006). *Fundamentals of Game Design (game design and development series)*. Prentice-Hall, Inc..
34. D Griffiths, M., J Kuss, D., L King, D. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, *8*(4), 308-318.
35. Weinstein, A. M. (2010). Computer and video game addiction a comparison between game users and non-game users. *The American journal of drug and alcohol abuse*, *36*(5), 268-276.
36. Sublette, V. A., Mullan, B. (2012). Consequences of play: A systematic review of the effects of online gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *10*(1), 3-23.
37. Griffiths, M. D., Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *39*(4), 247-253.
38. Griffiths, M. (2008). Internet and video-game addiction. *In Adolescent addiction* (pp. 231-267). Academic Press.
39. Tahiroğlu, A. Y. ve ark. (2010). "Medyanın Çocuk ve Gençler Üzerine Olumsuz Etkileri; Şiddet Eğilimi ve İnternet Bağımlılığı". *New Symposium Journal*, 1, (48),ss:1.
40. Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, *10*(4), 191-197.
41. Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, *12*(1), 77-95.
42. Griffiths MD, Davies, MNO (2005) Videogame Addiction: Does It Exist? Handbook Of Computer Game Studies. J. Goldstein, J. Raessens (Eds), Boston. MIT Pres, s.359–368.
43. Children Now (2001). Fair play? Violence, gender and race in video games. Los Angeles, CA: Children Now.
44. Gentile DA, Lynch PJ, Lınder JR. ve ark. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors and school performance. *J Adolesc* 27:5-22.
45. Anderson, C. A., Carnagey, N. L., Flanagan, M., Benjamin, A. J., Eubanks, J., Valentine, J. C. (2004). Violent video games: Specific effects of violent content on aggressive thoughts and behavior. *Advances in experimental social psychology*, *36*, 200-251.
46. Bartholow, B. D., Sestir, M. A., Davis, E. B. (2005). Correlates and consequences of exposure to video game violence: Hostile personality, empathy, and aggressive behavior. *Personality and social psychology bulletin*, *31*(11), 1573-1586.
47. Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, *136*(2), 151.
48. Gentile, D. A., Swing, E. L., Anderson, C. A., Rinker, D., Thomas, K. M. (2016). Differential neural recruitment during violent video game play in violent and nonviolent-game players. *Psychology of Popular Media Culture*, *5*(1), 39.
49. Anderson, C. A., Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of personality and social psychology*, *78*(4), 772.
50. Şengül, C. ve Büber, A. (2016). Dijital oyun bağımlılığında tanı ve tedavi. *Psikiyatride Güncel,* 6(3),175-182.
51. Fisher, S., Griffiths, M. (1995). Current trends in slot machine gambling: Research and policy issues. *Journal of Gambling Studies*, *11*(3), 239-247.
52. American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(Üçüncü Baskı).* Washington: American Psychiatric Association.
53. Kaya, A.B. (2013). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Yüksek Lisans Tezi,* Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
54. Horzum, M.B., Ayas, T. ve Çakır-Balta, Ö. (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
55. Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 10-18.

56. American Psychiatric Association. (2015). *Neurodevelopmental Disorders: DSM-5® Selections*. American Psychiatric Pub.
57. Kuss DJ, Griffiths MD (2012) Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sci* 2:347–374.
58. Han, D.H., Hwang, J.W., Renshaw, P.F. (2010). Bupropion sustained release treatment decreases craving for video games and cue-induced brain activity in patients with Internet video game addiction. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 18(4), 297-304.
59. Han, D.H., Lee, Y.S., Yang, K.C., Kim, E.Y., Lyoo, I.K., Renshaw, P.F. (2007).Dopamine genes and reward dependence in adolescents with excessive internet video game play. *Journal of Addiction Medicine*, 1(3),133-138.
60. Laconi, S., Pires, S., Chabrol, H. (2017). Internet gaming disorder, motives, game genres and psychopathology. *Computers in Human Behavior*, 75, 652-659.
61. Anderson CA, Sakamoto A, Gentile DA. ve ark. (2008) Longitudinal effects of violent video games on aggression in Japan and the United States. *Pediatrics* 122: e1067-72.
62. Fischer, P., Kastenmüller, A., Greitemeyer, T. (2010). Media violence and the self: The impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, *46*(1), 192-195.
63. Wack, E., Tantleff-Dunn, S. (2009). Relationships between electronic game play, obesity, and psychosocial functioning in young men. *CyberPsychology & Behavior*, *12*(2), 241-244.
64. Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, *14*(10), 591-596.
65. Gentile, D. A., Anderson, C. A. (2003). Violent video games: The newest media violence hazard. *Media violence and children*, 131-152.
66. Bargeron, A. H., Hormes, J. M. (2017). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, *68*, 388-394.
67. Gürcan, A., Özhan, S., Uslu, R. (2008). Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri. *Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, Ankara*, *2008*, 1-50.
68. Green, C. S., Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, *423*(6939), 534-537.
69. EĞİTEK, M. (2008). Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü tarafından yürütülen projeler. *The projects carried out by Educatioanal Technologies General Directorate). Retrieved*, *4*..
70. Saini, M. (2009). A meta-analysis of the psychological treatment of anger: Developing guidelines for evidence-based practice. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law Online*, *37*(4), 473-488.
71. Karababa, A., Dilmaç, B. (2015). Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. *Elementary Education Online*, *14*(3).
72. Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, *18*(2), 212-221.
73. Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
74. Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, *18*(3), 207-232.
75. Del Vecchio, T., O'Leary, K. D. (2004). *Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 24(1), 15–34.*
76. Edmondson, C. B., Conger, J. C. (1996). A review of treatment efficacy for individuals with anger problems: Conceptual, assessment, and methodological issues. *Clinical Psychology Review*, *16*(3), 251-275.
77. Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in personality assessment*, *2*, 161-189.
78. Novaco, R. W. (1975). Anger control. *Canada*. *D.C: Health and Company*.
79. Biaggio, M. K. (1989). Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. *Psychological Reports*, *64*(1), 23-26.
80. Törestad, B. (1989). *What is Anger-provoking?: Provokers and Provoked in Anger Situations*. Univ..
81. Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa: kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi.

82. Kassinove, H., Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, *18*(3), 173-205.
83. Lerner, H. (1996). Öfke Dansı (Çev. S Gül). *Varlık Yayınları, İstanbul*.
84. Kennedy, H. G. (1992). Anger and irritability. *The British Journal of Psychiatry*, *161*(2), 145-153.
85. Gençdoğan, B., Sezer, F., İşgör, İ. Y. (2016). İçten/dıştan denetimlilik ve öfke kontrol düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2*(2), 1-14.
86. Spielberger, C. D. (1988). State-Trait Anger Expression Inventory. Orlando, FL: *Psychological Assessment Resources.*
87. Özer, A. K. (1994). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi, 9* (31), 2-35.
88. Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Thwaites, G. A., Lynch, R. S., Baker, D. A., Stark, R. ve ark. (1996). State–trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of Counseling Psychology*, *43*(2), 131.
89. Novaco, R. W. (1976). The functions and regulation of the arousal of anger. *American Journal of Psychiatry*, *133*(10), 1124-1128.
90. Taylor, J. L., Novaco, R. W. (2005). *Anger treatment for people with developmental disabilities: A theory, evidence and manual based approach*. John Wiley & Sons.
91. Cornell, D.G., Peterson, C.S., Richards, H. (1999), Anger as a predictor of aggression among incarcerated adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 108-11
92. Köknel, Özcan. (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik.* İstanbul: Altın Kitabevi.
93. Averill, J. R. (2012). *Anger and Aggression: An Essay on Emotion*. Springer Science & Business Media.
94. Levine, L. J. (1995). Young children's understanding of the causes of anger and sadness. *Child development*, *66*(3), 697-709.
95. Robins, S., Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of clinical psychology*, *55*(3), 325-337.
96. Berkowitz, L., Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, *4*(2), 107.
97. Rusting, C. L., Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of personality and social psychology*, *74*(3), 790.
98. Gazda, G. M. (1995). Human relations development. Boston*. Simon and Schuster Company*.
99. Özmen, A. (2006). Anger: the theoretical approaches and the factors causing the emergence in individuals. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, *39*(1), 39-56.
100. Törestad, B. (1990). What is anger provoking? A psychophysical study of perceived causes of anger. *Aggressive Behavior*, *16*(1), 9-26.
101. Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
102. Spielberger, C. D., Krasner, S. S., Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In *Individual differences, stress, and health psychology* (pp. 89-108). Springer, New York, NY.
103. Starner, T. M., Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, *20*(6), 335-342.
104. Frost, W. D., Averill, J. R. (1982). Differences between men and women in the everyday experience of anger. In *Anger and aggression* (pp. 281-316). Springer, New York, NY.
105. Zimprich, D., Mascherek, A. (2012). Anger expression in Swiss adolescents: Establishing measurement invariance across gender in the AX scales. *Journal of Adolescence*, *35*(4), 1013-1022.
106. Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, *9*(31), 26-35.
107. Roy, C., Andrews, H. A. (Eds.). (1999). *The Roy adaptation model*. Prentice Hall.
108. Baron, R. A., Richardson, D. R. (1994). *Human aggression*. Springer Science & Business Media.
109. Morgan, Clifford T. (1991) *Psikolojiye Giriş*. (Yayın Sorumlusu: Karakaş, Sibel) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
110. Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı* İstanbul: Remzi Kitabevi.
111. Freedman, Jonathan L. ve David O. Sears, ve J.Merrill Carlsmith. (1998) *Sosyal Psikoloji*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

112. Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *39*(1), 39-56.
113. Bandura, A. (1979). *Psychological Mechanisms of Aggression*. M. VonCranach, K. Foppa, W. D. Ploog (Eds.), Human ethology: Claims and limits of new discipline içinde (1-40). Cambridge: Cambridge University Press.
114. Bandura, A., Walters, R. H. (1977). *Social Learning Theory (Vol. 1).* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
115. Santrock, J. W. (2015). *Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi: Life-span development*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Limited Şti.
116. Kızıldağ, Ö. (2015). *Ergenleri Anlama Kılavuzu*. Ankara: Elma Yayınevi.
117. Gündüz, B., Çelikkaleli, Ö. (2009). Ergen Saldırganlığında Akademik Yetkinlik İnancı Akran Baskısı ve Sürekli Kaygının Rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *10*(2), 19-38.
118. Eldeleklioğlu, J. ve Duran, Ö. (2005). Öfke Kontrol Programının 15–18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi,* Cilt 25, Sayı 3, 267-280.
119. Hammond, W.R.ve Wyat, J.M. (t.y.). Anger Management Therapy with Adolescents. 26-29.
120. Feindler, E. L., Scalley, M. (1998). Adolescent anger-management groups for violence reduction.
121. Gültekin, F. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin azaltılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *41*(41).
122. Eysenck, S. B., Eysenck, H. J. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, *16*(1), 57-68.
123. Ho, M. Y., Mobini, S., Chiang, T. J., Bradshaw, C. M., Szabadi, E. (1999). Theory and method in the quantitative analysis of" impulsive choice" behaviour: implications for psychopharmacology. *Psychopharmacology*, *146*(4), 362-372.
124. Patton JH., Stanford MS., Barratt ES., (1995). Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale, *J. Clin. Psychol*; 51(6): 768-774.
125. Moeller, F. G., Dougherty, D. M., Barratt, E. S., Schmitz, J. M., Swann, A. C., Grabowski, J. (2001). The impact of impulsivity on cocaine use and retention in treatment. *Journal of substance abuse treatment*, *21*(4), 193-198.
126. Evenden, J. L. (1999). Varieties of impulsivity. *Psychopharmacology*, *146*(4), 348-361.
127. Klinteberg, B. A., Hallman, J., Oreland, L., Wirsén, A., Levander, S. E., Schalling, D. (1992). Exploring the connections between platelet monoamine oxidase activity and behavior. *Neuropsychobiology*, *26*(3), 136-145.
128. Swann, A. C., Pazzaglia, P., Nicholls, A., Dougherty, D. M., Moeller, F. G. (2003). Impulsivity and phase of illness in bipolar disorder. *Journal of affective disorders*, *73*(1-2), 105-111.
129. Özdemir, P. G., Selvi, Y., Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *4*(3), 293-314.
130. Yazıcı K, Yazıcı AE. (2010). Dürtüselliğin nöroanatomik ve nörokimyasal temelleri. *Psikiyatride Güncel Yaklasımlar*, 2(2):254-280.
131. Verdejo-García A., Lawrence AJ., Clark L., (2008). Impulsivity as a vulnerability marker for substance-use disorders: review of findings from high-risk research, problem gamblers and genetic association studies. *Neurosci Biobehav Rev*; 32(4): 777- 810.
132. Winstanley CA, Eagle DM., Robbins TW., (2006). Behavioral models of impulsivity in relation to ADHD: Translation between clinical and preclinical studies. *Clin Psychol Rev*, 26(4): 379-395.
133. Enticott PG., Ogloff JRP., Bradshaw JL., (2006). Associations between laboratory measures of executive inhibitory control and self-reported impulsivity, *Pers. Individ. Dif.,* 41(2): 285–294.
134. Ernst M., Paulus MP., (2005). Neurobiology of decision-making: a selective review from a neurocognitive and clinical perspective. *Biol Psychiatry*, 58(8): 597–604.
135. Waxman, S. E. (2009). A systematic review of impulsivity in eating disorders. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, *17*(6), 408-425.
136. Erdoğan, D. (2016). Lise öğrencilerinin boyun eğici davranışlarında depresyon ve dürtüsellik düzeylerinin incelenmesi [Investigation of depression and ımpulsivity levels in submissive behavior of high school students](Master'sthesis, BeykentUniversity, İstanbul, Turkey).
137. Patton, J. H., Stanford, M. S., Barratt, E. S. (1995). Factorstructure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of clinicalpsychology*, *51*(6), 768-774.

138. Güleç, H., Tamam, L., Turhan, M., Karakuş, G., Zengin, M., Stanford, M. S. (2008). Psychometric Properties of the Turkish Version of the Barratt Impulsiveness Scale-11. Klinik Psikofarmakoloji Bulteni, 18(4).
139. Eysenck, S. B., Pearson, P. R., Easting, G., Allsopp, J. F. (1985). Age norms for impulsiveness, venturesomeness and empathy in adults. *Personality and individual differences*, *6*(5), 613-619.
140. Whiteside, S. P., Lynam, D. R., (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*. 30(4), 669–689.
141. Dougherty, D. M., Mathias, C. W., Marsh, D. M., Jagar, A. A. (2005). Laboratory behavioral measures of impulsivity. *Behavior Research Methods*, *37*(1), 82-90.
142. Chamberlain, S. R., Sahakian, B. J. (2007). The neuropsychiatry of impulsivity. *Current opinion in psychiatry*, *20*(3), 255-261.
143. Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *35*(1-2), 183-212.
144. Koçak, R. (2005). Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Ögrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(23), 29-45.
145. Nicolò, G., Semerari, A., Lysaker, P. H., Dimaggio, G., Conti, L., D'Angerio, S., Carcione, A. (2011). Alexithymia in personality disorders: Correlations with symptoms and interpersonal functioning. *Psychiatry research*, *190*(1), 37-42.
146. Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *5*(4), 507-527.
147. Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *22*(2-6), 255-262.
148. Taylor, G. J. (1984). Alexithymia: concept, measurement, and implications for treatment. *The American Journal of Psychiatry*.
149. Ruesch, J. (1948). The infantile personality: The core problem of psychosomatic Medicine. *Psychosomatic Medicine*, *10*(3), 134-144.
150. MacLean, P. D. (1949). Psychosomatic disease and the" visceral brain"; recent developments bearing on the Papez theory of emotion. *Psychosomatic medicine*.
151. Taylor, G. J., Bagby, R. M. (2013). Psychoanalysis and empirical research: The example of alexithymia. *Journal of the american psychoanalytic association*, *61*(1), 99-133.
152. Horney, K. (1952). The paucity of inner experiences. *American Journal of Psychoanalysis* 12:3–9.
153. Freedman, M. B., Sweet, B. S. (1954). Some specific features of group psychotherapy and their implications for selection of patients. *International Journal of Group Psychotherapy*, *4*(4), 355-368.
154. M'Uzan, M. D., Marty, P. (1994). O pensamento operatório. *Rev. bras. psicanál*, 165-74.
155. Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and present.*The American Journal of Psychiatry*, *153*(7), 137-142.
156. Krystal, H. (1968). Mussive psychic trauma. New York: International Universities Press.
157. Nemiah, J. C. (1970). Affect and fantasy in patients with psychosomatic disorders. *Modern trends in psychosomatic medicine*, *2*, 26-34.
158. Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *1*(3), 157-165.
159. Şahin, A. R. (1991). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 25-30.
160. Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *Psychiatric Clinics*, *11*(3), 287-292.
161. Lumley, M. A., Neely, L. C., Burger, A. J. (2007). The assessment of alexithymia in medical settings: implications for understanding and treating health problems. *Journal of personality assessment*, *89*(3), 230-246.
162. Lane, R. D., Lee, S., Reidel, R., Weldon, V., Kaszniak, A., Schwartz, G. E. (1996). Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic medicine*, *58*(3), 203-210.
163. Parker, J. D., Bagby, R. M., Taylor, G. J. (1991). Alexithymia and depression: distinct or overlapping constructs?. *Comprehensive psychiatry*, *32*(5), 387-394.
164. Jimerson DC, Wolfe BE, Franko DL, Covino NA, Sifneos PE (1994): Alexithymia ratings in bulimia nervosa: Clinical correlates. *Psychosom Med* 56:90–93.
165. Feyzioğlu, A., Emiral, E., Altundal, N., Tikici, Z. A. Eşbağımlılık ve Aleksitiminin Bağımlılık Riski Çerçevesinde İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi,* 20(3), 109-118.

166. Paez, D., Basebe, N., Voldoseda, M. (1977). Confrontation: Inhibition, Alexithymia and Health In James W. Pennebaker. *Emotion, Disclousure and Health*, *2*.
167. Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy and psychosomatics*, *28*(1/4), 337-342.
168. Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*.
169. Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R., Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of 'alexithymia'. Psychotherapy and Psychosomatics, 28(1-4), 47-57.
170. Taylor, G. J., Bagby, R. M., Ryan, D. P., Parker, J. D., Doody, K. F., Keefe, P. (1988). Criterion validity of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychosomatic medicine*, *50*(5), 500-509.
171. Taylor, G. J., Bagby, R. M., Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, *32*(2), 153-164.
172. McDougall, J. (1974). The psychosoma and the psychoanalytic process. *International Review of Psycho-Analysis*, *1*, 437-459.
173. Taylor, G. J., Bagby, R. M., Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
174. Taylor, G. J., Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 73(2), 68-77.
175. McDougall, J. (1982). Alexithymia: a psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and psychosomatics*, *38*(1-4), 81-90.
176. Prkachin, G. C., Casey, C., Prkachin, K. M. (2009). Alexithymia and perception of facial expressions of emotion. *Personality and Individual Differences*, *46*(4), 412-417.
177. Berenbaum, H., James, T. (1994). Correlates and retrospectively reported antecedents of alexithymia. *Psychosomatic medicine*.
178. Borens, R., Grosse-Schulte, E., Jaensch, W., Kortemme, K. H. (1977). Is 'alexithymia'but a social phenomenon?. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *28*(1-4), 193-198.
179. Jørgensen, M. M., Zachariae, R., Skytthe, A., Kyvik, K. (2007). Genetic and environmental factors in alexithymia: a population-based study of 8,785 Danish twin pairs. *Psychotherapy and psychosomatics*, *76*(6), 369-375.
180. Bermond, B., Vorst, H. C., Moormann, P. P. (2006). Cognitive neuropsychology of alexithymia: implications for personality typology. *Cognitive neuropsychiatry*, *11*(3), 332-360.
181. Larsen, J. K., Brand, N., Bermond, B., Hijman, R. (2003). Cognitive and emotional characteristics of alexithymia: a review of neurobiological studies. *Journal of psychosomatic research*, *54*(6), 533-541.
182. Berenbaum, H., Prince, J. D. (1994). Alexithymia and the interpretation of emotion-relevant information. *Cognition & Emotion*, *8*(3), 231-244.
183. Voeller, K. K. (1986). Right-hemisphere deficit syndrome in children. *The American Journal of Psychiatry*.
184. Fricchione, G., Howanitz, E. (1985). Aprosodia and alexithymia–A case report. *Psychotherapy and psychosomatics*, *43*(3), 156-160.
185. Lumley, M. A., Sielky, K. (2000). Alexithymia, gender, and hemispheric functioning. *Comprehensive psychiatry*, *41*(5), 352-359.
186. Bermond, B., Vorst, H. C., Moormann, P. P. (2006). Cognitive neuropsychology of alexithymia: implications for personality typology. *Cognitive neuropsychiatry*, *11*(3), 332-360.
187. Kano, M., Fukudo, S., Hongo, M., Itoh, M., Yanai, K. (2003). Specific brain processing of facial expressions in people with alexithymia: a neuroimaging study. *Journal of Psychosomatic Research*, *2*(55), 136.
188. Ryu, H., Lee, J. Y., Choi, A., Park, S., Kim, D. J., Choi, J. S. (2018). The relationship between impulsivity and internet gaming disorder in young adults: Mediating effects of interpersonal relationships and depression. *International journal of environmental research and public health*, *15*(3), 458.
189. Lloret Irles, D., Morell Gomis, R. (2016). Impulsiveness and video game addiction. *Salud y drogas*, *16*(1).
190. Ding, W. N., Sun, J. H., Sun, Y. W., Chen, X., Zhou, Y., Zhuang, Z. ve ark. (2014). Trait impulsivity and impaired prefrontal impulse inhibition function in adolescents with internet gaming addiction revealed by a Go/No-Go fMRI study. *Behavioral and Brain Functions*, *10*(1), 20.

191. Metcalf, O., Pammer, K. (2014). Impulsivity and related neuropsychological features in regular and addictive first person shooter gaming. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(3), 147-152.
192. Gaetan, S., Bréjard, V., Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, *61*, 344-349.
193. Gao, T., Li, J., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., Mei, S. (2018). The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *Journal of affective disorders*, *225*, 761-766.
194. Berenbaum, H., Irvin, S. (1996). Alexithymia, anger, and interpersonal behavior. *Psychotherapy and psychosomatics*, *65*(4), 203-208.
195. Velotti, P., Garofalo, C., Callea, A., Bucks, R. S., Roberton, T., Daffern, M. (2017). Exploring anger among offenders: The role of emotion dysregulation and alexithymia. Psychiatry, psychology and law, 24(1), 128-138.
196. Deming, A. M., Lochman, J. E. (2008). The relation of locus of control, anger, and impulsivity to boys' aggressive behavior. *Behavioral Disorders*, *33*(2), 108-119.
197. Shorey, R. C., Brasfield, H., Febres, J., Stuart, G. L. (2011). The association between impulsivity, trait anger, and the perpetration of intimate partner and general violence among women arrested for domestic violence. *Journal of Interpersonal Violence*, *26*(13), 2681-2697.
198. Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler*. Nobel Yayın Dağitim.
199. Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., Ullman, J. B. (2007). *Using Multivariate Statistics* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson.
200. 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.
201. Yalçın Irmak, A., Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *AnatolianJournal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *16*.
202. Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, *9*(31), 26-35.
203. Patton, J. H., Stanford, M. S., Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of clinical psychology*, *51*(6), 768-774.
204. Spinella, M. (2007). Normative data and a short form of the Barratt Impulsiveness Scale. *International Journal of Neuroscience*, *117*(3), 359-368.
205. Tamam, L., Güleç, H., Karatas, G. (2013). Barratt Dürtüsellik Ölçegi Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe Uyarlama Çalismasi/Short Form of BarrattImpulsivenessScale (BIS-11-SF) Turkish Adaptation Study. *Noro-Psikyatri Arsivi*, 50(2), 130
206. Taylor, G.J., Ryan, D. ve Bagby, R.M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *PsychotherapyandPsychosomatics, 44,* 191-199.
207. Bagby, R. M., Parker, J. D., Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, *38*(1), 23-32.
208. Güleç, H., Yenel, A. (2010). 20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *13*(3), 108-112.
209. Hayes, A. F. (2013). The PROCESS macro for SPSS and SAS (version 2.13).
210. Gökçearslan, Ş., Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağimlilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 419-435.
211. Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U. S. ve ark. (2015). Risk factors associated with online game addiction: a hierarchical model. *Computers in human behavior*, *48*, 706-713.
212. Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. ve ark. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, *127*(2), e319-e329.
213. Sherry, J. L. (2007). Violent video games and aggression: Why can't we find effects. *Mass media effects research: Advances through meta-analysis*, *12*, 245-262.
214. Polman, H., de Castro, B. O., van Aken, M. A. (2008). Experimental study of the differential effects of playing versus watching violent video games on children's aggressive behavior. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, *34*(3), 256-264.

215. Colder, C. R., Stice, E. (1998). A longitudinal study of the interactive effects of impulsivity and anger on adolescent problem behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, *27*(3), 255-274.
216. Giegling, I., Olgiati, P., Hartmann, A. M., Calati, R., Möller, H. J., Rujescu, D. ve ark. (2009). Personality and attempted suicide. Analysis of anger, aggression and impulsivity. *Journal of psychiatric research*, *43*(16), 1262-1271.
217. Akin, E., Berkem, M. (2012). İntihar girişiminde bulunan ergenlerde öfke ve dürtüsellik. *Marmara Medical Journal*, *25*(3).
218. Fossati, A., Acquarini, E., Feeney, J. A., Borroni, S., Grazioli, F., Giarolli, L. E. ve ark. (2009). Alexithymia and attachment insecurities in impulsive aggression. *Attachment & Human Development*, *11*(2), 165-182.
219. Serafini, G., Gonda, X., Canepa, G., Pompili, M., Rihmer, Z., Amore, M. ve ark. (2017). Extreme sensory processing patterns show a complex association with depression, and impulsivity, alexithymia, and hopelessness. *Journal of affective disorders*, *210*, 249-257.
220. Yuill N, Lyon J. (2007). Selective difficulty in recognising facial expressions of emotion in boys with ADHP. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 16:398.
221. Atasayar, M. (2011). Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
222. Wang, Y., Mathews, V. P., Kalnin, A. J., Mosier, K. M., Dunn, D. W., Saykin, A. J. ve ark. (2009). Short term exposure to a violent video game induces changes in frontolimbic circuitry in adolescents. *Brain Imaging and Behavior*, *3*(1), 38-50.
223. Cao, F., Su, L., Liu, T., Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, *22*(7), 466-471.
224. Meerkerk, G. J., van den Eijnden, R. J., Franken, I. H. A., Garretsen, H. F. L. (2010). Is compulsive internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity? *Computers in human behavior*, *26*(4), 729-735.
225. Decker, S. A., Gay, J. N. (2011). Cognitive-bias toward gaming-related words and disinhibition in World of Warcraft gamers. *Computers in Human Behavior*, *27*(2), 798-810.
226. van Holst, R. J., Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J., Veltman, D. J., Goudriaan, A. E. (2012). Attentional bias and disinhibition toward gaming cues are related to problem gaming in male adolescents. *Journal of Adolescent Health*, *50*(6), 541-546.
227. Sun, D. L., Chen, Z. J., Ma, N., Zhang, X. C., Fu, X. M., Zhang, D. R. (2009). Decision-making and prepotent response inhibition functions in excessive internet users. *CNS spectrums*, *14*(2), 75-81.
228. Mostofsky, S. H., Simmonds, D. J. (2008). Response inhibition and response selection: two sides of the same coin. *Journal of cognitive neuroscience*, *20*(5), 751-761.
229. Horn, N. R., Dolan, M., Elliott, R., Deakin, J. F., Woodruff, P. W. R. (2003). Response inhibition and impulsivity: an fMRI study. *Neuropsychologia*, *41*(14), 1959-1966.
230. Taş, I., Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *22*(1).
231. Gaetan, S., Bréjard, V., Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior,* 61, 344-349.
232. Arcan, K., Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, *31*(77), 46-56.
233. Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *Scientific World Journal*, 2014.
234. Kandri TA, Bonotis KS, Floros GD, Zafiropoulou MM. Alexithymia components in excessive internet users: A multifactorial analysis. *Psychiatry Research* 2014;220:348-355.
235. Young KS, Pistner M., O'mara J, Buchanan J. Cyber Disorder: The mental health concern fort he new millennium. *Cyber Psychology & Behavior* 1999;2:475-479.
236. Velotti, P., Garofalo, C. (2015). Personality styles in a non-clinical sample: The role of emotion dysregulation and impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 79, 4449.
237. Begum, F., Uddin, M. K., Parmita, P., Sultana, M. (2019). Game Addiction Predicting Anger and Disruptive Behavior among Adolescents in Dhaka City.

238. Teng, Z., Li, Y., Liu, Y. (2014). Online gaming, internet addiction, and aggression in Chinese male students: The mediating role of low self-control. *International Journal of Psychological Studies*, *6*(2), 89.
239. Ozdemir, Y., Vazsonyi, A. T., Cok, F. (2013). Parenting processes and aggression: The role of self-control among Turkish adolescents. Journal *of Adolescence,* 36(1), 65-77.
240. Mehroof, M., 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.
241. Vollmer, T. R., Borrero, J. C., Lalli, J. S., Daniel, D. (1999). Evaluating self control and impulsivity in children with severe behavior disorders. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 32(4), 451-466.
242. Lim, J. A., Gwak, A. R., Park, S. M., Kwon, J. G., Lee, J. Y., Jung, H. Y. ve ark. (2015). Are adolescents with internet addiction prone to aggressive behavior? The mediating effect of clinical comorbidities on the predictability of aggression in adolescents with internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(5), 260-267.
243. Heaven, P. C., Ciarrochi, J., Hurrell, K. (2010). The distinctiveness and utility of a brief measure of alexithymia for adolescents. *Personality and individual differences*, *49*(3), 222-227.
244. Rieffe, C., Oosterveld, P., Terwogt, M. M., Novin, S., Nasiri, H., Latifian, M. (2010). Relationship between alexithymia, mood and internalizing symptoms in children and young adolescents: Evidence from an Iranian sample. *Personality and Individual Differences*, *48*(4), 425-430.
245. Madran, H. A. D., Çakılcı, E. F. (2014). The relationship between aggression and online video game addiction: a study on massively multiplayer online video game players. *Anatolian journal of psychiatry*, *15*(2), 99-107.
246. Lynch, P. J., Gentile, D. A., Olson, A. A., van Brederode, T. M. (2001). The Effects of Violent Video Game Habits on Adolescent Aggressive Attitudes and Behaviors.
247. Özen, S., Topçu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki.*Bağımlılık Dergisi* 18(1), 16-24.

EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

Dijital oyunlara yönelik tutumları inceleyen bir çalışma yürütmekteyiz. Bu amaçla günümüzde en çok oynanan bilgisayar/akıllı telefon oyunlarını belirlemek üzere bilgi topluyoruz. Sizden aşağıda en çok oynadığınız 3 bilgisayar/akıllı telefon oyununu belirtmenizi ve daha sonra her bir oyunun içerdiği **şiddet derecesini** ve bu oyunu **1 hafta içinde ne sıklıkla** oynadığınızı değerlendirmenizi istiyoruz

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Sınıfınız:

Ekonomik Durumunuz: ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

Annenizin Eğitim Durumu:

( ) Okuryazar Değil ( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu

( ) Lise Mezunu ( )Üniversite Mezunu

Babanızın Eğitim Durumu:

( ) Okuryazar Değil ( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu

( ) Lise Mezunu ( )Üniversite Mezunu

Bilgisayarınız var mı?: Evet: Hayır:

Playstationınız var mı?: Evet: Hayır:

Evinizde internet bağlantınız var mı? Var: Yok:

Oyun oynama amacıyla bilgisayar/akıllı telefon ile geçirdiğiniz süre haftalık kaç saat?:
Ev: _____saat İnternet kafe: _____saat Diğer: _____saat/hafta

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Aldınız mı? Evet: Hayır:

1.En sık oynadığınız oyunun adı:_.....

	Yukarıda belirttiğiniz oyunun ne kadar şiddet içerdiğini 1 ila 7 arasında derecelendiriniz.	1	2	3	4	5	6	7
1	**İçerdiği şiddet derecesi.**							

Yukarıda belirttiğiniz oyunu 1 haftada kaç saat oynarsınız? Lütfen belirtiniz.
_____ saat/hafta

2.En sık oynadığınız oyunun adı:_.....

	Yukarıda belirttiğiniz oyunun ne kadar şiddet içerdiğini 1 ila 7 arasında derecelendiriniz.	1	2	3	4	5	6	7
1	**İçerdiği şiddet derecesi.**							

Yukarıda belirttiğiniz oyunu 1 haftada kaç saat oynarsınız? Lütfen belirtiniz.
_____ saat/hafta

3.En sık oynadığınız oyunun adı:_.....

	Yukarıda belirttiğiniz oyunun ne kadar şiddet içerdiğini 1 ila 7 arasında derecelendiriniz.	1	2	3	4	5	6	7
1	**İçerdiği şiddet derecesi.**							

Yukarıda belirttiğiniz oyunu 1 haftada kaç saat oynarsınız? Lütfen belirtiniz.
_____ saat/hafta

Ek 2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği-7

DOBÖ Aşağıdaki soruları **son 6 ay** içinde hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık sık**	**Her zaman**
1.Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?					
2.Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?					
3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?					
4. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?					
5. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?					
6. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?					
7. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?					

Ek 3. Barratt Dürtüsellik Ölçegi Kısa Formu

BIS-11 Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan sizin için en uygun ifadeyi işaretleyiniz.	**Nadiren / Hiçbir zaman**	**Bazen**	**Sıklıkla**	**Hemen her zaman / Her zaman**
1. İşlerimi dikkatle planlarım				
2. Dikkatli düşünen birisiyim				
3. İş güvenliğine dikkat ederim				
4. Düşünerek hareket ederim				
5. Geleceğini düşünen birisiyim				
6. Uçuşan düşüncelerim var				
7. Aklıma estiği gibi hareket ederim				
8. Düşünmeden alışveriş yaparım				
9. Hobilerimi değiştiririm				
10. Kazandığımdan daha fazla harcarım				
11. Düşünmeden iş yaparım				
12. Dikkat etmem				
13. Düşünmeden bir şeyler söylerim				
14. Düşünmeden hareket ederim				
15. Zor problemler çözmem gerektiğinde kolayca sıkılırım				

Ek 4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği

SÖ-ÖİET **I.BÖLÜM** Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.	**Hiç**	**Biraz**	**Oldukça**	**Tümüyle**
1. Çabuk parlarım				
2. Kızgın mizaçlıyımdır				
3. Öfkesi burnunda bir insanım				
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım				
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar				
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim				
7. Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim				
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir				
9. Engellendiğimde içimden birilerini vurmak gelir				
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim				

II. BÖLÜM: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan ifadenin üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Sizi ne kadar tanımlıyor?	**Hiç**	**Biraz**	**Oldukça**	**Tümüyle**
ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...				
11. Öfkemi kontrol ederim				
12. Kızgınlığımı gösteririm				
13. Öfkemi içime atarım				
14. Başkalarına karşı sabırlıyımdır				
15. Somurtur ya da surat asarım				
ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...				
16. İnsanlardan uzak dururum				
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim				
18. Soğukkanlılığımı korurum				
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım				
20. İçin için köpürürüm ama gösteremem				
ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...				
21. Davranışlarımı kontrol ederim				
22. Başkalarıyla tartışırım				
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim				
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım				
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim				
ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...				
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm				
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir				
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim				
29. Kötü şeyler söylerim				
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım				
ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...				
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim				
32. Sinirlerime hakim olamam				
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim				
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim				

Ek 5. Toronto Aleksitimi Ölçeği

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

Ek 6. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 21/02/2020-E.7028

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
Hamidiye Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 46418926-050.03.04
Konu : Araştırma Projesi Değerlendirme Raporu (19/153)

Sayın Dr. Öğr. Üy. Aynur FEYZİOĞLU

Kurulumuzda değerlendirmek üzere sunduğunuz 19/153 kayıt numaralı, ***"Şiddet İçerikli Dijital Oyun Bağımlılığı ile Öfke İfade Ediş tarzı arasındaki İlişkide Dürtüsellik ve Aleksitiminin Aracı Rolü"*** başlıklı proje önerisi kurulumuzun 10.02.2020 tarihli toplantısında değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. İlgi kurul kararı Ek'te sunulmuştur.
Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Fatih GÜLTEKİN
Başkan

Ek: Kurul Kararı

Adres:Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane Kampüsü, Tıbbiye Cad. No:38 Selimiye
Telefon:0216 346 36 38 Faks0216 346 36 40
Elektronik Ağ:http://sbu.edu.tr

Bilgi için: Büşra KOPMAZ
Unvanı: Sekreter

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
Hamidiye Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 46418926
Konu :

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

TOPLANTI TARİHİ : 8 KASIM 2019
TOPLANTI NO : 2019/7
PROJE/ KARAR NO : 19/153 (Değerlendirilme Tarihi: 10.02.2020)

Üniversitemiz Klinik Psikoloji Anabilimdalında görevli Dr. Öğr. Üy. Aynur FEYZİOĞLU' nun sorumlu, Psk. Cengiz Han KAŞIKÇI' nın yardımcı araştırmacı olduğu 19/153 kayıt numaralı, ***"Şiddet İçerikli Dijital Oyun Bağımlılığı ile Öfke İfade Ediş tarzı arasındaki İlişkide Dürtüsellik ve Aleksitiminin Aracı Rolü"*** başlıklı proje önerisi, araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Fatih GÜLTEKİN
Başkan

Prof. Dr. Günseli GÜVEN POLAT
Başkan Vekili

Prof. Dr. Kadriye ÖNEŞ
Üye KATILMADI

Prof. Dr. Nesrin KARAMUSTAFALIOĞLU
Üye KATILMADI

Prof. Dr. Mahfuz ELMASTAŞ
Üye

Doç. Dr. Maihebureti ABUDILI
Üye YASEMİN AYDIN KAKTAL

Doç. Dr. Papatya KELEŞ
Üye KATILMADI

Dr. Öğr. Üyesi Faruk Berat AKÇEŞME
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Banu BAYRAM
Üye BB

Dr. Öğr. Üyesi Elif GÜLTEKİN
Üye KATILMADI

Avukat Abdullah Ahmet KAYNAR
Üye KATILMADI

Dr. Öğr. Üyesi Serra Açıksöz

Doç. Dr.

ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Bireysel Bilgiler

Adı-Soyadı: Cengiz Han KAŞIKÇI
Doğum yeri ve tarihi: İstanbul, 1994
Yabancı dili: İngilizce (iyi seviyede)
İletişim: cengizhankasikci@gmail.com

Eğitim Bilgileri

Yüksek Lisans: Klinik Psikoloji, Sağlık Bilimleri Üniversitesi/İstanbul, 2018-2020
Lisans: Psikoloji (İngilizce), Yeditepe Üniversitesi / İstanbul, 2013-2017
Lisans: PDR (İngilizce), Yeditepe Üniversitesi / İstanbul, 2012-2016
Lise: Ergün Öner Mehmet Öner Anadolu Lisesi / İstanbul

Eğitimler

Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi- Prof. Dr. Hakan Türkçapar