

Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi*

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Cansel YÖNET DEMİRHAN¹, Osman CIRCIR², Merve AYDEMİR³, Handan BALCI⁴, Hatice Rana CAN⁵, Zekeriya GÖKCE⁶

1 Rehber Öğretmen, MEB, canselyonet95@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6925-0639.

2 Rehber Öğretmen, MEB, osmancircir@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-7847-9205.

3 Rehber Öğretmen, MEB, merveyaydemir842@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8577-6961.

4 Rehber Öğretmen, MEB, handan_33_karakaya@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-5757-2486.

5 Rehber Öğretmen, MEB, hrnacan@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0001-3402.

6 Rehber Öğretmen, MEB, gokcezeki42@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4126-2336.

Gönderilme Tarihi: 15.06.2022 Kabul Tarihi: 05.04.2023 DOI: 10.37669/milliegitim.1131011

Atf: “Yönet Demirhan, C., Circir, O., Aydemir, M., Balci, H., Can, H. R., ve Gökce, Z. (2023). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi. *Millî Eğitim Dergisi*, 52 (239), 1875-1896. DOI: 10.37669/milliegitim.1131011”

Öz

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün olup olmadığının belirlenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Bu çalışmada yordayıcı ilişkisel araştırma deseni kullanılarak değişkenlerin tümü bütünsel bir yaklaşımla analiz edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Konya ilinde liselerde öğrenim gören 470 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizi aşamasında öncelikle toplanan verilerle, uç değer incelemesi, tek değişkenli ve çok değişkenli normallik analizleri ve homojenlik testleri yapılmıştır. Sonrasında, SPSS-20 paket programı ile değişkenler arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Momentler korelasyon katsayısı ve SPSS için Hayes Process Makrosu ile aracılık analizi yapılmıştır. Yapılan analizlerden elde edilen bulgularda, dijital oyun bağımlılığının bilinçli farkındalığı, negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin alt boyutlarından içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsiz duygu düzenleme ve dışsal işlevsiz duygu düzenlemenin aracı bir rol oynadığı, dışsal işlevsel duygu düzenlemenin ise aracılık etmediği tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular alanyazın bilgisiyyle tartışılmış, araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: dijital oyun bağımlılığı, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme

*Bu çalışma, 13-15 Haziran 2022’de İstanbul’da düzenlenen 23. Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresinde, sözel bildiri olarak sunulmuştur.

The Mediator Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Digital Game Addiction and Conscious Awareness Among Adolescents

Abstract

The purpose of the current study is to determine whether emotion regulation skills have a mediator role in the relationship between digital game addiction and conscious awareness among adolescents. The current study employed the relational survey model. In the current study, all the variables were analyzed with a holistic approach by using the predictive relational research design. The study group of the study is comprised of a total of 470 high school students, attending high schools in the city of Konya in the 2021-2022 school year. The data of the study were collected through the Digital Game Addiction Scale, the Emotion Regulation Scale for Adolescents, and the Conscious Awareness Scale Adolescent Form. In the analysis of the data, first, outlier analysis, univariate and multivariate normality analyses and homogeneity test were performed. Afterwards, Pearson Product-Moment Correlation coefficient was calculated to determine the relationship between the variables in SPSS-20 program package and Hayes Process Macro was used with SPSS to conduct the mediator analysis. In the findings obtained from the analyses, it was determined that digital game addiction predicted conscious awareness negatively and significantly. At the same time, it was determined that internal functional emotion regulation, internal dysfunctional emotion regulation and external dysfunctional emotion regulation, which are sub-dimensions of emotion regulation, play a mediator role in the relationship between digital game addiction and conscious awareness, while external functional emotion regulation did not mediate. These findings were discussed in light of the literature, and suggestions were made for researchers and practitioners.

Keywords: digital game addiction, conscious awareness, emotion regulation

Giriş

Son zamanlarda, bilinçli farkındalık konusunda yapılan çalışmalarda, artış olduğu göze çarpmaktadır. Desai'ye (2015) göre bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmalar gün geçtikçe gelişmekte ve elde edilen sonuçlar, daha geniş ve kapsamlı olmaktadır. Bilinçli farkındalık kavramı artık araştırma ve uygulama alanı haline gelmiştir (Weare, 2013).

Bireyin farkına vardığı duygu ve düşünceleri, bilinç olarak tanımlanırken (Burger, 2006), dikkatin bir noktada odaklanması da farkındalık olarak tanımlanır (Baer, 2006; Kabat-Zinn, 1982). Bilinçli farkındalık ise mevcut anda var olan olay ve durumlara yönelik farkındalık ve dikkatli olma şeklinde tanımlanmaktadır (Coffey ve

Hartman, 2008). Ayrıca kişinin o anda yaşanmayan durum ve olayların farkında olması da bilinçli farkındalık olarak bilinir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Farklı bir tanıma göre ise bilinçli farkındalık, geçmişte kalan veya gelecekte yaşanması muhtemel olayların tesiri altında kalmadan, içinde yaşanan anı fark etmeyi içerir (Bishop vd., 2004).

Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler, psikolojik sağlıkları daha iyi olur ve kişilerarası ilişkilerinden üst düzeyde doyum alırlar. Aynı zamanda, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin problemlerle daha etkili bir şekilde başa çıkabildiği bilinmektedir (Brown vd., 2007). Bilinçli farkındalığı düşük olan bireylerde ise kişilerarası ilişkilerde bir niyeti algılayamaması, bir düşüncüyü fark edememesi ya da bu düşünceye karşı kayıtsız kalması gibi durumlar görülebilir (Brown ve Ryan, 2003). Ayrıca Brown ve Ryan'a (2003) göre bilinçli farkındalığın olumsuz duygularla negatif bir ilişkisi bulunurken olumlu duygularla pozitif ilişkisi vardır. Yaşantıların farkında olmak ve onları açık bir şekilde kabul etmek iyilik halinin artmasına ve kişilerin mutlu olmasına katkı sağlar (Brown ve Ryan, 2003). Buradan yola çıkarak bilinçli farkındalık kavramının duygularla yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda, bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireylerde dijital oyun bağımlılığının arttığı görülmüştür (Dönmez, 2018; Keskin, 2019). Bireylerin oyun oynarken çevresinde olanların ve kendilerinde meydana gelen değişimlerin farkında olmaları, bilinçli farkındalıkla ilişkilidir (Keskin, 2019). Bu bağlamda, bilinçli farkındalık üzerinde negatif etkiye sahip olan dijital oyun bağımlılığı, araştırmamanın bağımsız değişkeni olarak ele alınmıştır.

Son yıllarda dijital teknolojilere erişim, artış göstermiştir. Çocuk ve ergenlerin bu dijital teknolojilere erişimleri, dijital teknolojilerin kullanılması konusunda bir devrim yaşanmasına neden olmuştur (Anderson, Gentile ve Buckley, 2007). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu tarafından 2018 yılında yapılmış olan bir çalışmanın sonuçlarına göre lise seviyesindeki bireylerin %69,2'sinin bilgisayar üzerinden, %78,8'inin akıllı telefon üzerinden oyun oynadığı belirlenmiştir. Çetin (2013), dijital oyunları, farklı teknolojik yollarla programlanan görsel efektlerin sunulduğu bir ortama, bireylerin giriş yaparak oynadıkları oyunlar olarak tanımlamıştır.

Amerikan Psikiyatri Birliğine (DSM-5) göre “internet oyun oynama bozukluğu” nun dokuz tanı kriteri vardır. Bunlar: Zihnin internet oyunları ile durmadan meşgul olmak, internet oyunlarının eksikliğinde yoksunluk bulgularının oluşması, internet oyunlarına ayrılan sürenin gittikçe artması ve buna bağlı olarak tolerans geliştirmek, internet oyunlarını oynamada ya da kontrol etmede başarısızlıklar göstermek, diğer ilgi alanlarına az zaman harcamak, internet oyunuyla geçirdiği süre hakkında etraflarına yalan söylemek, internet oyunlarını oynamayı bırakmak istemesine rağmen

başarısız olmak, yaşamda meydana gelen sorunlara rağmen oyun oynamaya devam etmek, oyunu yaşamdaki zorluklardan, kaygı ve stresten kaçmak için bir yol olarak görmektir. DSM-5' te belirtilen bu dokuz belirtiden son 12 ay içerisinde 5 tanesinin veya daha fazlasının görülmesi ve tekrar etmesi tanı koymak için kıstastır (akt. Nielsen ve Karhulahti, 2017). Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması'nda (International Classification of Diseases [ICD]-11) ise dijital oyun oynama kavramı, "oyun oynama bozukluğu" olarak ifade edilmiştir. ICD-11'de oyun oynama bozukluğu ile ilgili olarak üç tanı kriteri bulunmaktadır. Bunlar: Oyun oynama davranışı üzerinde kontrolün kaybedilmesi, oyunun diğer yaşam ilgi alanlarına ve günlük aktivitelere göre öncelik kazanması ve son olarak da oyun oynama sonucunda meydana gelen olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynama davranışının devam etmesi veya artmasıdır. Tanı konulması için bireyin 12 aylık bir zaman dilimi içerisinde, takibinin yapılması gerekmektedir. Fakat bu süre içerisinde bireyde belirtiler şiddetli bir hal almışsa bu süre kısaltılabilmektedir.

Dijital oyun oynama, kontrollü oldukça ve süre sınırları aşılmadığı müddetçe bireylerde, rahatlatıcı bir etki oluşturabilir (Green ve Bavelier, 2003). Fakat Young'a (2009) göre bireyler, dijital oyun oynamada kontrolsüz davrandıklarında, oyun oynama arzularını kontrol edemediklerinde, oyun oynamaya başladıktan sonra bırakmakta zorlandıklarında ve tüm bunlar sonucunda günlük aktivitelerinde aksamalar meydana geldiğinde, dijital oyun oynama artık problem haline gelmiştir. Horzum, Ayas ve Çakır-Balta'ya (2008) göre oyun bağımlılığı olan kişilerde, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, şiddete yönelim, obsesif davranışlar, agresif davranışlar, kişilik bozuklukları, hayalle gerçeği ayırt edememe, düşüncelerini ifade etmede güçlük, duygularını tam anlamıyla yaşayamama gibi sorunlar oluşmaktadır. Aynı zamanda yapılan bir çalışmaya göre ergenlerin stres, kaygı ve olumsuz duygulardan uzaklaşmak için dijital oyun oynama eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Villani, Carissoli, Candidate, Tiberti, Marchetti, Gilli ve Riva, 2018).

Araştırmada dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide, hem bilinçli farkındalıkla hem de dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili olan duygu düzenleme aracı değişken olarak ele alınmıştır. Duygu düzenleme kavramına yönelik literatürde, birçok tanım yapıldığı görülmektedir. Premo ve Kiel (2014), duygu düzenlemeyi, bireyin yaşamında amaçlarına ulaşmak için bilişsel, duygusal ve sosyal olarak duygu ve düşüncelerini ayarlama yeteneği olarak tanımlamışlardır. Gross (2002) ise duygu düzenlemeyi, bireyin hedeflerine uygun olarak duygusal tepkilerini azaltan, arttıran ya da var olan durumu devam ettiren çok yönlü bir parametre şeklinde ifade etmiştir. Bir diğer tanımda ise duygu düzenleme, günlük deneyimlere esnek ve toleranslı bir şekilde, farklı duygularla cevap verme yeteneği olduğu gibi aynı zamanda,

kendiliğinden oluşan reaksiyonları, gerektiğinde erteleme ve geciktirme yeteneği olarak ele alınmıştır (Cole, Michel ve Teti, 1994).

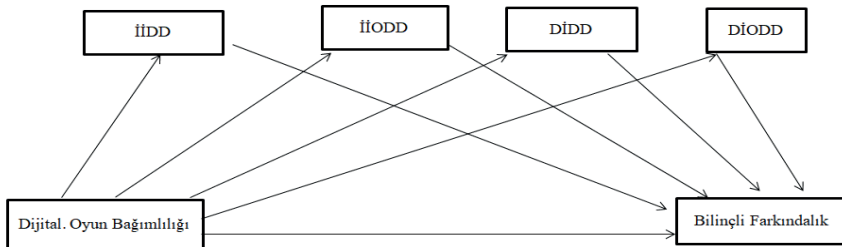
Duygu düzenleme süreci yaşam boyunca değişikliğe uğramaktadır (Thompson, 1994). Ergenlik döneminde, duygu düzenlemeyi oluşturan duyuşsal ve bilişsel mekanizmaların gelişimi devam etmektedir (Steinberg, 2005; Şeremet, 2019). Bilişsel sistemler, bireylerin yaşları ilerledikçe daha karmaşık hale gelmektedir. Özellikle ergenlik döneminde meydana gelen bilişsel süreçteki bu değişiklikler, bireylerin duygu düzenleme becerileri geliştirmelerine imkân sağlamaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Duygu düzenleme becerilerini aktif olarak kullanan kişilerin yaşamlarında, elde edecekleri bazı beceriler bulunmaktadır. Kendi duygusal tepkilerinin farkında olma, sürekli iletişim halinde olma, yoğun duyuşsal uyarılara karşı kendilerine hâkim olabilme, duygularını ifade ederken kültürel normları dikkate alma, duygusal tepkiler verirken çeşitli baş etme stratejileri kullanma, bu beceriler arasındadır (Hyson, 2004).

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkide, duygu düzenlemenin aracı rolünün olup olmadığının belirlenmesidir. Bu çalışma ile olumlu duygu düzenleme becerilerine sahip olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin artacağı, dolayısıyla bilinçli farkındalık üzerinde olumsuz etkisi olan dijital oyun bağımlılığının etkisinin azalacağı düşünülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın birlikte ele alınması, bilinçli farkındalığın daha iyi anlaşılmasına imkân sağlayacaktır. Dolayısıyla, ergenlerin sosyal, duygusal ve eğitim yaşamlarında karşılaştıkları problemin daha iyi anlaşılmasına ve bu problemlere yönelik önleyici ve güçlendirici çalışmalarda, önemli bir referans kaynağı olabileceği düşünülmektedir.

Yukarıda ifade edilen amaç doğrultusunda kurulan hipotetik model ile hipotezler aşağıda verilmiştir.

Şekil 1

Hipotetik Model



H₁: Ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları, bilinçli farkındalıklarını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordar.

H₂: Ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları, duygu düzenlemenin alt boyutlarından içsel işlevsel duygu düzenleme (İİDD) ve dışsal işlevsel duygu düzenlemeyi (DİDD) negatif yönde ve anlamlı düzeyde; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (İİODD) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi (DİODD) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordar.

H₃: Ergenlerin, duygu düzenlemenin alt boyutlarından içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (İİODD) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri (DİODD), bilinçli farkındalıklarını negatif yönde ve anlamlı düzeyde; içsel işlevsel duygu düzenleme (İİDD) ve dışsal işlevsel duygu düzenlemeleri (DİDD), bilinçli farkındalıklarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordar.

H₄: Ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkide, duygu düzenlemenin aracı rolü vardır.

Yöntem

Araştırmanın modeli, çalışma grubu, kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması ve analizine yönelik bilgiler, bu bölümde ele alınmıştır.

Araştırma Modeli

İlişkisel tarama modelleri, birden fazla sayıdaki değişkenin bir arada incelenmesi sonucunda, değişkenler arasındaki değişimin olup olmadığını belirlemeye veya var olan değişimlerin derecelerini ortaya koymaya yarayan araştırma modelleridir (Karasar, 2003). İlişkisel tarama modeli, keşfedici, yordayıcı ve kesitsel desenlerle yapılmaktadır. Bu çalışmada, yordayıcı ilişkisel araştırma deseni kullanılmış olup değişkenlerin tamamı aynı anda analiz edilerek bütünsel bir yaklaşımla incelenmiştir. Aracılık etkisinin istatistiksel olarak hesaplanmasında kullanılan iki temel yaklaşım olan Baron ve Kenny'nin (1986) nedensellik yaklaşımı ve çağdaş yaklaşımlardan, bu çalışmada, daha güçlü hesaplamalar yapılmasına imkân sunan Hayes (2018) modeli kullanılmıştır. Bu modelde, aracılık analizinin odak noktası, dolaylı etkinin hesaplanıp çıkarımlar yapılmasıdır (Gürbüz, 2021).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu uygun örneklem yolu ile belirlenmiştir. Bu yöntemde, araştırmacının ulaşabildiği katılımcılara anket uygulanabilmektedir (Balci, 2001). Araştırmanın çalışma grubu, Konya ilinde, liselerde öğrenim gören ergenlerden oluşmaktadır. Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların

248'i kız (%52,8) ve 222'si (%47,2) erkek olmak üzere, toplam 470 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubunun yaşa göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların 66'sı (%14,0) 14 yaşında, 147'si (%31,3) 15 yaşında, 159'u (%33,8) 16 yaşında, 90'ı (%19,1) 17 yaşında ve 8'i (%1,7) 18 yaşındadır. Çalışma grubunun sınıf değişkenine göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların 146'sı (%31,1) 9. sınıf, 210'u (%44,7) 10. sınıf, 109'u (%23,2) 11. sınıf ve 5'i (%1,1) 12. sınıfta öğrenim görmektedirler.

Veri Toplama Araçları

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Ölçek, Lemmens, Valkenburg ve Peter (2009) tarafından geliştirilmiş olan Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe formunun (DOBÖ-7) uyarlama çalışması, Yalçın Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu, 7 maddelik beşli likert tipi tek boyuttan oluşmaktadır. Modelin uyumunun iyi olduğu doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ($X^2=14.22$, RMSEA= .012, sd=14, p=0.37, GFI= .96, CFI= .99, SRMR= .06) görülmüştür. Ölçeğin güvenilirlik analizi kapsamında test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .80, Cronbach Alfa değerinin .73 olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma verileri ile yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, Cronbach Alfa değeri .831 olarak hesaplanmıştır.

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği: Ölçek, Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilmiş, Türk kültürüne uyarlama çalışması ise Duy ve Yıldız (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte, toplam 18 madde bulunmakta olup 5' li likert tipidir. Aynı zamanda ölçek, dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; "içsel işlevsel duygu düzenleme (İİDD)", "dışsal işlevsel duygu düzenleme (DİDD)", "içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (İİODD)" ve "dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (DİODD)" dir. İİODD boyutu, (örn. "Duygularımı içime atarım, saklarım.") gerçekten uzaklaşma (derealization), bastırma, olumsuz sosyal karşılaştırma, ruminasyon ve kendine zarar vermek yöntemlerini içerirken İİDD (örn. "Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.") olumlu yeniden değerlendirme, amaçların değiştirilmesi, plan yapmak, bakış açısına oturtmak, dikkatini vermek yöntemlerini içermektedir. DİODD boyutu (örn. "Başkalarına zorbalık yaparım (örn. alay etmek, itmek, dedi kodu yapmak gibi)") zorbalık yapmak, sözlü saldırı, fiziksel saldırı, eşyalara vurmak ya da kırmak, başkalarını kötü hissettirmeye çalışmak yöntemlerini barındırırken DİDD ise (örn. "Başkalarından tavsiye isterim.") duyguları ifade etmek, tavsiye arama, fiziksel ilişki kurmak ve egzersiz yapmak şeklinde, duygu düzenleme yöntemlerini içermektedir. Puanlama yapılırken puanı ters alınan madde yoktur ve ölçeğin toplam puanı alınmamaktadır. Yapılan, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ($\chi^2= 1259.34$, sd = 171, p<.001) modelin iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması kapsamında Cronbach Alfa değerleri incelenmiş ve sırasıyla DİDD için .59, İİDD için .74, DİODD için .76, ve İİODD için .68 ve olarak bulunmuştur. Bu araştırma verileri

ile yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, Cronbach Alpha değerleri, İİDD için .807, İİODD için .758, DİDD için .472 ve DİODD için .752 olarak hesaplanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ilk olarak yetişkinlere yönelik olarak Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin ergen formu ise Brown ve diğerleri (2011) tarafından, ergenlik dönemindeki bireyle- re uyarlanarak oluşturulmuştur. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formunun (BİFÖ) Türkçe'ye uyarlanması ise Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyutlu, 14 maddesi bulunan 6'lı likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin madde toplam korelasyonutüm maddeler için .40'ın üzerinde ilişki olduğu ve maddelerin ayrı ayrı madde faktör yüklerinin .48 ile .81 değerleri arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik analizleri kapsamında, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .86 ve Cronbach Alpha değeri .80 olarak bulunmuştur (Özyeşil, Aslan, Kesici, ve Deniz, 2011). Bu araştırma verileri ile yapılan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .834 olduğu bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması aşamasında öncelikle, veri toplama araçlarının kullanımı için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapan araştırmacılardan e-mail yoluyla gerekli izinler alınmıştır. İzinler alındıktan sonra, araştırma için KTO Karatay Üniversitesi İnsani Araştırmalar Etik Kurul Onayı (13.05.2022 tarih ve E-46409256-300-33160 sayısı ile) alınmış ve araştırmanın yürütüldüğü kurumların bağlı olduğu Konya İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden araştırma izni alınmış, araştırma süreci boyunca yayın etiğinden taviz verilmemiştir. Araştırmanın verileri, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Konya ilinde bulunan farklı Anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerden, 3 farklı ölçme aracı ile toplanmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanmasında, araştırmacılar tarafından oluşturulan yaklaşık olarak 15 dakika sürede cevaplanabilen formlar, katılımcılara gerekli yönerge verilerek uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde toplanan verilerin hatasızlığı kontrol edilmiş ve tüm maddelerin normal ranj aralığında olduğu, yanlış girilen madde bulunmadığı belirlenmiştir. Ayrıca tek değişkenli uç değer incelemesinde, z testinden yararlanılmış, katılımcı sayısının 100'ün üzerinde olmasından dolayı z puanı referans aralığı -4.00 ile +4.00 olarak alınmış ve bu aralık dışında kalan bir katılımcıya ait ölçek, veri setinden çıkarılmıştır (Mertler ve Vannatta, 2016). Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesinde, Mahalanobis uzaklık katsayısı ile incelenmiş ve üç katılımcıya ait olan ölçekler (.00007, .00019 ve .00081), veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick vd., 2007). Araştırmada kullanılan veri setinin dağılımının homojen olup olmadığının belirlenmesi

amacıyla basıklık-çarpıklık değerleri incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin her birinin -1.00 ile +1.00 referans aralığında olduğu, normal dağılım gösterdiği (.113, .225) belirlenmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Ayrıca veri setinde çoklu bağlantı problemi olmadığı, yapılan korelasyon analizi ile belirlenmiş olup değişkenler arasında .90 ve üzerinde ilişki olmadığından çoklu bağlantı problemi olmadığı söylenebilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). 470 katılımcıya ait cevaplardan oluşan veri seti üzerinden SPSS-22 paket programından yararlanılarak Hayes process makrosu ile aracılık analizi yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Dijital Oyun Bağımlılığı, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenlemenin Alt Boyutlarından İİDD, İİODD, DİDD ve DİODD Arasındaki İlişkiler

Bilinçli farkındalık, dijital oyun bağımlılığı ve duygu düzenlemenin alt boyutları (İİDD, İİODD, DİDD ve DİODD) arasındaki ilişkileri belirleme amacıyla Pearson korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Değişkenler arası korelasyon değerleri aşağıda Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Bilinçli Farkındalık, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Duygu Düzenlemenin Alt Boyutları (İİDD, İİODD, DİDD ve DİODD) Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	n	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1- Dijital Oyun Bağımlılığı	470	1					
2- Bilinçli Farkındalık	470	-.302 **	1				
3- İİDD	470	-.169**	.172**	1			
4- İİODD	470	.203**	-.587**	-.046	1		
5- DİDD	470	-.022	-.122**	.089	.050	1	
6- DİODD	470	.309**	-.394**	-.238**	.335**	.075	1

*p<.05, **p<.001

Tablo 1’de görüldüğü üzere, lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ($r=-.302$, $p<.001$) ve İİDD ($r=-.169$, $p<.001$) arasında negatif yönde, İİODD ($r=.203$, $p<.001$) ve DİODD ($r=.309$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu, dijital oyun bağımlılığı ile DİDD ($r=-.022$, $p>.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile İİDD ($r=.172$, $p<.001$) arasında pozitif yönde, İİODD ($r=-.587$, $p<.01$), DİDD ($r=$

-.122, $p < .01$) ve DİODD ($r = -.394$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca İİDD ile DİODD ($r = -.238$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu, İİODD ($r = -.046$, $p > .05$) ve DİDD ($r = .089$, $p > .05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişki olmadığı belirlenmiştir. İİODD ile DİODD ($r = .355$, $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, DİDD ($r = .050$, $p > .05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca DİDD ile DİODD ($r = .075$, $p > .05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Bu sonuçlara göre, ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları azalırken bilinçli farkındalık ve İİDD düzeyi artmakta, İİODD ve DİODD becerileri ise azalmaktadır. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi artarken İİDD becerileri de artmakta, İİODD, DİDD ve İİODD becerileri ise azalmaktadır. Ergenlerin İİDD düzeyleri artarken DİODD düzeylerinin azalmaktadır. Ayrıca ergenlerin İİODD düzeyleri artarken DİODD düzeyleri de artmaktadır.

Dijital Oyun Bağımlılığı İle Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide İİDD, İİODD, DİDD ve DİODD'nin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkide İİDD, İİODD, DİDD ve DİODD'nin aracı rolünün olup olmadığı, SPSS sürüm 3.4 (Hayes 2018) için Process makrosu, Model 4 kullanılarak çoklu paralel aracılık analizleri yapılmıştır. Analizde, bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örnekleme seçeneği tercih edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide İİDD, İİODD, DİDD ve DİODD'nin dolaylı bir etkisinin olup olmadığı, bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre belirlenmiştir. Analize ait bulgular aşağıda Tablo 2, Tablo 3 ve Şekil 2' de sunulmuştur.

Tablo 2*Bootstrapping Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Yordayıcı Değişkenler	M ₁ (İİDD)		M ₂ (İİODD)		M ₃ (DİDD)		M ₄ (DİODD)		Y (BİLİNÇLİ F.)	
	<i>b</i>	S.E.	<i>b</i>	S.E.	<i>b</i>	S.E.	<i>b</i>	S.E.	<i>b</i>	S.E.
DOB (X)	-.0904***	.0243	.1543***	.0344	-.0117	.0247	.2069***	.0295	-.2840***	.0904
M1									.3743**	.1409
M2									-1.3432***	.1017
M3									-.3719 **	.1365
M4									-.4717 ***	.1216
Sabit	16.4833	.3970	12.6799	.5610	11.1717	.4029	7.1275	.4804	80.5139	3.2178
	R ² =.0286		R ² =.0412		R ² =.0005		R ² =.0953		R ² =.4237	
	F (1; 468)= 13.7855; p<.001		F (1; 468)= 20.1137; p<.001		F (1; 468)= .2227; p>.05		F (1; 468)= 49.2808; p<.001		F (5; 464)= 68.2133; p<.001	

*p<.05; **p<.01; ***p<.001, k=5000, S.E.=Standart hata, standardize edilmemiş beta katsayıları (b) raporlanmıştır.

Tablo 2 incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığının İİDD'yi ($b = -.0904$, $SE=.0243$, $95\% GA [-.1383, -.0426]$) negatif yönde, İİODD ($b = .1543$, $SE=.0344$, $p<.001$) ve DİODD'yi ($b = .2069$, $SE=.0295$, $p<.001$) pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının DİDD'yi ($b = -.0117$, $SE=.0247$, $p>.05$) yordamadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda bilinçli farkındalığı, İİODD ($b = -1.3432$, $SE=.1017$, $p<.001$), DİDD ($b = -.3719$, $SE=.1365$, $p<.01$) ve DİODD'nin ($b = -.4717$, $SE=.1216$, $p<.001$) negatif yönde yordadıkları, İİDD'nin ($b = .3743$, $SE=.1409$, $p<.01$) ise pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, dijital oyun bağımlılığının İİDD'deki varyansın % 2.86'sını ($R^2=.0286$), İİODD'deki varyansın % 4.12'sini ($R^2=.0412$) ve DİODD'deki varyansın % 9.53'ünü ($R^2=.0953$) açıkladığı görülmektedir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının İİDD, İİODD ve DİODD ile birlikte, bilinçli farkındalıktaki varyansın %42.37'sini ($R^2=.4237$) açıkladığı bulunmuştur.

Aracılık analizi için yapılan Bootstrapping analizi sonucunda, dijital oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık üzerindeki dolaylı, doğrudan ve toplam etkisi, aşağıdaki Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Dijital Oyun Bağımlılığının Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Dolaylı, Doğrudan ve Toplam Etkisi

Etki	Yol	Bootstrapping		%95 Güven Aralığı	
		B	SE	LLCI	ULCI
	DOB → İİDD → BF (Dolaylı 1)	-.0338	.0179	-.0729	-.0048
	DOB → İİODD → BF (Dolaylı 2)	-.2073	.0564	-.3226	-.1037
	DOB → DİDD → BF (Dolaylı 3)	.0043	.0107	-.0153	.0287
	DOB → DİODD → BF (Dolaylı 4)	-.0976	.0341	-.1705	-.0370
Toplam Dolaylı Etki	Dolaylı1+ Dolaylı2+ Dolaylı3+ Dolaylı4	-.3344	.0656	-.4677	-.2128
Doğrudan Etki	DOB → BF (doğrudan)	-.2840	.0770	-.4352	-.1328
Toplam Etki	Doğrudan Etki + Dolaylı Etki	-.6184	.0904	-.7959	-.4408

n=470, k=5000

Tablo 3 incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık üzerindeki toplam etkisinin ($b = -.6184$, $SE=.0904$, $95\% GA [-.7959, -.4408]$) negatif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. X'in (dijital oyun bağımlılığı) Y (bilinçli farkındalık) üzerindeki toplam etkisi, X'in Y üzerindeki doğrudan etkisi ile X'in M_1 (İİDD), M_2 (İİODD) ve M_4 (DİODD) üzerinden Y üzerindeki dolaylı etkilerinin toplamıdır (Hayes, 2018). Dijital oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık üzerindeki doğrudan etkisinin ($b = -.2840$, $SE=.0770$, $95\% GA [-.4352, -.1328]$) negatif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Aracı değişkenlerin dolaylı etkileri, tek tek incelendiğinde, İİDD'nin ($b = -.0338$, $SE=.0179$, $95\% GA [-.0729, -.0048]$), İİODD'nin ($b = -.2073$, $SE=.0564$, $95\% GA [-.3226, -.1037]$) ve DİODD'nin ($b = -.0976$, $SE=.0341$, $95\% GA [-.1705, -.0370]$) dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, DİDD'nin ($b = .0043$, $SE=.0107$, $95\% GA [-.0153, .0287]$) dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Paralel çoklu aracılık modelinde, toplam dolaylı etkiden bahsetmek mümkündür. Toplam dolaylı etki X'in (dijital oyun bağımlılığı) Y (bilinçli farkındalık) üzerindeki etkisine aracılık eden, aracı değişkenlerin (İİDD, İİODD ve DİODD) dolaylı etkilerinin toplamını ifade eder (Hayes, 2018). O halde, X'in (diji-

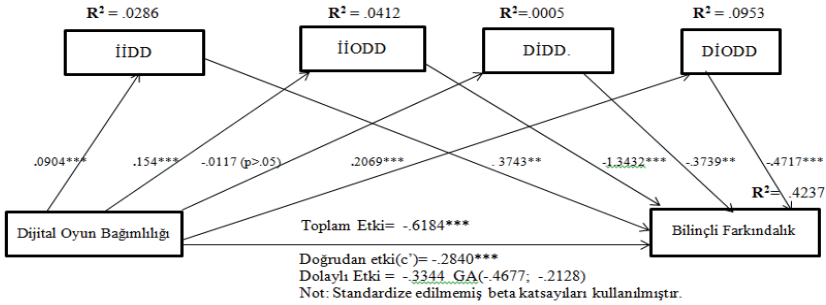
tal oyun bağımlılığı) Y (bilinçli farkındalık) üzerindeki toplam dolaylı ($b = -.3344$, $SE = .0656$, $95\% GA [-.4677, -.2128]$) etkisinin anlamlı olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide, duygu düzenlemenin (İİDD, İİODD ve DİODD) kısmen aracı rolünün olduğu söylenebilir.

Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün, % 95 güven aralığında ($GA [-.2240, -.1050]$) $\beta = -.1631$ olduğu, bu değer orta derece de aracılık etkisine yakın olduğu belirlenmiştir. Etki büyüklüğü değerinin .01'e yakın olması düşük etki, .09'a yakın olması orta düzey etki ve .25'e yakın olması yüksek etki olarak yorumlanır (Preacher & Kelley, 2011). Bu bulgulara göre, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide, İİDD, İİODD ve DİODD'nin aracı rol oynadıkları söylenebilir.

Dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide İİDD, İİODD ve DİODD'nin aracılık etkisine ilişkin model, aşağıda Şekil 2'de verilmiştir.

Şekil 2

Dijital Oyun Bağımlılığı İle Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide İİDD, İİODD ve DİODD'nin Aracı Rolü



Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Yapılan analizlerden elde edilen bulgularda, dijital oyun bağımlılığının bilinçli farkındalığı, negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı, İİDD'yi negatif yönde, İİODD ve DİODD'yi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı, DİODD'yi ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Aynı zamanda bilinçli farkındalığı, İİODD, DİODD ve DİODD negatif yönde, İİDD'nin ise pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Son olarak dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide İİDD, İİODD ve DİODD'nin aracı bir rol oynadığı, DİODD'nin ise aracılık etmediği tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmanın hipotezleri ile aşağıda tartışılmıştır.

Araştırmanın birinci hipotezi " H_1 : Ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları, bilinçli farkındalıklarını negatif yönde anlamlı düzeyde yordar." şeklinde ele alınmıştır. Bu hipotez, bilinçli farkındalık ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulgusu ile doğrulanmıştır. Araştırmanın bu bulgusuna benzer şekilde, Keskin (2019) yapmış olduğu çalışmada, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Dönmez'in (2018) çalışmasında da dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında, anlamlı düzeyde, negatif yönde ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların da olduğu görülmektedir. Çay (2018), internet bağımlılığının bilinçli farkındalığa olan etkisini incelediği araştırmasında, internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde, anlamlı düzeyde ilişki olduğunu bulmuştur. Yine yapılan bir diğer çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça problemler internet kullanım oranları düşmektedir (Şehidoğlu, 2014). Alçay (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlerde bilinçli farkındalık ile problemler internet kullanımı arasında anlamlı düzeyde, negatif yönde ilişki olduğunu saptamıştır. Gámez-Guadix ve Calvete (2016) tarafından bilinçli farkındalık ile problemler internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiş ve negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Literatürde incelenen bu çalışmaların araştırma bulgusunu destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bilerek ve şimdiki zamana dikkat etmeyi içeren bilinçli farkındalığın yüksek seviyeleri, daha düşük problemler internet kullanımı seviyeleri ile ilişkilidir (Şehidoğlu, 2014). Ergenlerin dijital oyun oynamada kontrolsüz davrandıkları, oyun oynama arzularını kontrol edemedikleri ve bu durumun farkındalık ve bilişsel süreçlerdeki kontrollerini yitirmelerine, dolayısıyla bilinçli farkındalıklarının azalmasına neden olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer hipotezi olarak " H_2 : Ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları, duygu düzenlemenin alt boyutlarından içsel işlevsel duygu düzenleme (İİDD) ve dışsal işlevsel duygu düzenlemeyi (DİDD) negatif yönde anlamlı düzeyde; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (İİODD) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi (DİODD) pozitif yönde, anlamlı düzeyde yordar." Ele alınmıştır. Bu hipotez doğrultusunda, olarak dijital oyun bağımlılığı, İİDD'yi negatif yönde, İİODD ve DİODD'yi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu ile H_2 (DİDD hariç) kısmen doğrulanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı olan ergenlerde, oyun oynama yaşamındaki diğer aktivitelerden daha öncelikli bir hal alır ve sosyal yaşamında meydana gelen tüm olumsuzluklara rağmen oyun oynamayı sürdürürler. Buna karşın, DİDD, bireyin duyguları ifade etmesini, başkalarından tavsiye almasını, fiziksel ilişki kurması gibi duygu düzenleme yöntemlerini içerir. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığı belirtisi gösteren ergenlerin sosyal ilişkilerden uzaklaştığı dikkate alındığında, çevresindeki insanlardan tavsiye almayı içeren DİDD'yi kullanmadıkları, dolayısıyla-

la dijital oyun bağımlılığı ile DİDD arasında ilişki olmadığı düşünülebilir. Duygu düzenlemenin diğer alt boyutlarına ilişkin bulgular ile literatürdeki benzer çalışma sonuçları paralellik göstermektedir. Barut (2019) tarafından yürütülen bir çalışma sonucunda, dijital oyun bağımlılığı yükseldikçe duygu düzenleme alt boyutlarından işlevsel duygu düzenlemenin azaldığını ve işlevsel olmayan duygu düzenleme seviyesinin arttığını belirlemiştir. Bayoğlu (2019) tarafından ergenler üzerinde yürütülen bir çalışmada, İİODD ve DİODD becerilerinin problemlili internet kullanımıyla pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Ercengiz ve Şar (2017), ergenler üzerinde yürüttükleri bir çalışmada, problemlili internet kullanımı ile İİDD'yi negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığını, İİODD, DİODD ve DİDD'yi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını tespit etmişlerdir. İİDD'nin plan yapmak, bakış açısı geliştirmeyi ve olumlu yeniden çerçevelemeyi içerdiği, dijital oyun bağımlılığının ise problemlilerde kaçınmayı, kontrolü kaybetmeyi içerdiği göz önüne alındığında, iki değişken arasında negatif ilişki bulunması, olağan bir sonuç olabilir. Liu ve Ma (2019)'ya göre ergenlerin olumsuz durumlarla başa çıkmak için oyun oynadığını ve duygu düzenleme stratejilerini, oyun bağımlılığı düşük olan katılımcılara göre daha az kullanmaktadırlar. İİODD'nin içe kapanma, sorunlardan kaçınmayı içerdiği düşünüldüğünde, dijital oyunların ergenler tarafından oynanma amacıyla örtüşmekte olup pozitif ilişkili olma sebepleri arasında olabilir. Son zamanlarda ergenler arasında yaygın olarak oynanan pupg vb. dijital oyunların şiddet içerikli olduğu düşünüldüğünde, DİODD'nin de benzer şekilde zorbalık etmeyi, küçük düşürmeyi, kavga gibi olumsuz davranışları içerdiğinden, bu iki değişkenin pozitif ilişki içinde olması da olağan bir sonuç olabilir.

Araştırmanın bir diğer hipotezi olarak “ H_3 : *Ergenlerde duygu düzenlemenin alt boyutlarından içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (İİODD) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (DİODD) bilinçli farkındalığı negatif yönde, anlamlı düzeyde; içsel işlevsel duygu düzenleme (İİDD) ve dışsal işlevsel duygu düzenleme (DİDD) bilinçli farkındalığı pozitif yönde, anlamlı düzeyde yordar.*” ifadesi ele alınmıştır. Bu doğrultuda, yapılan analizler sonucunda, İİODD, DİDD ve DİODD'nin negatif yönde, İİDD'nin ise bilinçli farkındalığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular ile H_3 , (DİDD hariç) kısmen doğrulanmıştır. Her ne kadar da işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinden biri olsa da DİDD düzenleme becerileri, başkalarının fikrini aramayı, diğer insanlarla birlikte aktivitelere katılmayı, başka insanları önemsemeyi ve onlara uygun hareket etmeyi içerir. Buna karşın bilinçli farkındalık ise, bilişsel süreçleri, alternatifleri fark etmeyi, o anda olmayan olayların bile farkında olunmasını içeren bir özellik olarak DİDD'den farklı bir doğrultudadır. Dolayısıyla, söz konusu iki kavram arasında negatif ilişki olması da doğal bir sonuçtur. Duygu düzenlemenin diğer alt boyutlarına ilişkin bulgular ile literatürde-

ki benzer çalışma sonuçları paralellik göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde, Kısmetoğlu (2019), yaptığı bir araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık ile İİODD ve DİODD arasında negatif, DİDD ile pozitif yönde ilişkiler olduğunu bulmuştur. Pepping, Davis ve O'Donovan (2013) bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Roemer ve diğerleri (2009) tarafından yetişkinlerde duygu düzenleme, anksiyete ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışma sonucunda, duygu düzenleme güçlüğü ile bilinçli farkındalık arasında, negatif yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Gündüz (2016), duygu düzenleme güçlükleri ile bilinçli farkındalık arasında negatif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin duygu ve düşüncelerindeki olumlu tutum, bu bireylerin sahip oldukları yüksek duygu düzenleme becerilerinden kaynaklanmaktadır ve duygu düzenleme becerileri, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini de şekillendirmektedir (Uygur, 2019). Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler ne kadar artarsa bilinçli farkındalık düzeyi de o kadar azalmaktadır (Gündüz, 2018). Dolayısıyla, bu sonuçlar ele alındığında, içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerini (İİDD) kullanan ergenlerin duygularını kontrol edebilmede farkındalıklarının daha yüksek olduğunu, işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri (DİODD ve DİDD) yüksek olan ergenlerin ise farkındalıklarının daha düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer hipotezi olarak “*H₄: Ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü vardır.*” ifadesi ele alınmıştır. Bu doğrultuda yapılan analizler sonucunda, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide, İİDD, İİODD ve DİODD'nin aracı bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Aracı değişkenler (İİDD, İİODD ve DİODD), bağımsız değişken (dijital oyun bağımlılığı) ile bağımlı değişken (bilinçli farkındalık) arasındaki ilişkiyi açıklamada bir bağlantı mekanizması gibi çalışmakta olup ilişkinin nasıl ve neden meydana geldiğini açıklamaya yardımcı olur (Gürbüz, 2021). Araştırma bulgusuna göre, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye İİDD, İİODD ve DİODD aracı değişkenler eklenerek, ilişkinin ne kadarının bu aracılardan üzerinden geliştiği, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki doğrudan ilişkiyi ne kadar azalttığı incelenmiştir. Amendola, Spensieri, Guidetti ve Cerutti (2019) ergenlerde duygu düzenleme stratejisi ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediklerinde, oyun bağımlısı olan ve teknolojiyi problemlili kullanan katılımcıların duygularını daha fazla bastırdıkları ve bilişsel stratejinin kullanımında oyun bağımlılığını önemli bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Oyun bağımlılığı yüksek olan ergenlerin duygularını daha fazla bastırdıkları ve bilişsel stratejileri daha az kullandıklarının yanı sıra, ergenlerin olumsuz durumlarla başa çıkmak için duygu düzenleme stratejileri yerine, dijital oyunlara yönelebilmektedirler (Liu ve Ma, 2019;

Yen, Yeh, Wang, Liu, Chen ve Ko, 2018). Dolayısıyla, duygu düzenleme becerileri desteklenen ergenlerin, bilinçli farkındalıkları artacağı ve bunun sonucunda dijital oyun bağımlılığının olası olumsuz etkilerinin azaltılabileceği düşünülebilir. Sonuç olarak, duygu düzenleme alt boyutlarından İİDD, İİODD ve DİODD'nin, dijital oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık üzerindeki olası olumsuz etkilerini azaltma işlevini üstlendiği söylenebilir.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar, literatüre dayalı olarak tartışılmış, araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Ergenler için dijital oyun bağımlılığına yönelik önleyici çalışmalarda, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık kavramları işlenebilir.
- Yine bilinçli farkındalığa yönelik güçlendirici çalışmalarda, duygu düzenleme becerileri referans olarak alınabilir.
- Yapılacak olan yeni çalışmalar, ortaokul, üniversite vb. farklı örneklem gruplarına yönelik uygulanarak araştırma bulguları test edilebilir.
- Farklı araştırma desenleri kullanılarak (deneysel vb.) araştırma bulguları yeniden test edilebilir.
- Araştırma bulguları, nitel araştırma yöntemleri ile desteklenerek çeşitlendirilip zenginleştirilebilir.

Kaynakça

- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemli internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V., ve Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, 25(1), 10–17.
- Anderson, C.A., Gentile, D.A. ve Buckley, K. (2007). *Violent video game effects on children and adolescents: Theory, research, and public policy*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195309836.001.0001>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>

- Balcı, A. (2001). *Sosyal bilimlerde araştırma: yöntem teknik ve ilkeler*, Pegem Yayıncılık.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182.
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Bayoğlu, S. G.(2019). *Ergenlerde olumsuz ebeveyn stilleri ile problemli internet kullanımını arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar ve duygu düzenleme güçlüğüünün aracılık rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M. ve Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023–1033. <https://10.1037/a0021338>
- BTK. (2018). İnternetin bilinçli ve güvenli kullanımı saha çalışması raporu. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/oZPyg.pdf>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*, Kaknüs Yayınları.
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. (1994). *The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective*. In N. A. Fox , Monographs of the Society for Research in Child Development (73- 100). Chicago: IL: University of Chicago Press.

- Çay, E. (2018). *Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Bezmialem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, E. (2013). *Tanımlar ve temel kavramlar*. M. A. Ocak (Edt.), Eğitsel dijital oyunlar. (s. 2-18). Pegem Akademi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (3.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Desai, P. (2015). *Exploring the impact of mindfulness on adolescents: A mixed methods approach* (Doctoral dissertation). Loyola University, Chicago.
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatif Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Duy, B., ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Ercengiz, M., ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*. 7(1), 183-194. <https://doi.org/10.19126/suje.307236>
- Gámez-Guadix, M., ve Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281- 1288. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0566-0>
- Green, C.S. ve Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423, 534-537. <https://doi.org/10.1038/nature01647>
- Gross, J. J., ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164. <http://10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Gürbüz, S. (2020). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri* (2.Basım). Seçkin Yayıncılık.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional and moderated mediation: Quantification, inference and interpretation. *Communication monographs*, 85(1), 4-40. <http://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Horzum, M. B., T. Ayas ve Çakır-Balta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(30), 76-88.
- Hyson, M. (2004). Supporting children's regulation of emotions. In M. Hyson, *The emotional development of young children: Building an emotion-centered curriculum*. 82-96. Teachers College.
- International Classification of Diseases (ICD-11), (2018). *Gaming disorder*. Erişim tarihi: 10.10.2022. <http://id.who.int/icd/entity/1448597234>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practise of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47. [http://10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](http://10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisan tezi]. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lemmens J. S, Valkenburg P. M ve Peter J (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychol*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Liu, C., ve Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Mertler, C. A. & Vannatta, R. A. (2016). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation* (6.publish). CA: Pyrczak Publishing.

- Nielsen, R. K. L. ve Karhulahti, V. M. (2017). *The Problematic Coexistence Of "Internet Gaming Disorder" And Esports*. In Proceedings of the 12th International Conference on the Foundations of Digital Games, 1-4. Hyannis, Massachusetts Boston, USA. <http://dx.doi.org/10.1145/3102071.3106359>
- Özyeşil, Z., Aslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., ve O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *In Personality and Individual Differences* 54(3), 453–456. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.006>
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., ve Menhin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior therapy*, 40(2), 142–154. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2008.04.001>
- Steinberg L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şeremet, A. (2019). *Güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (5. Basım). Boston, MA: Pearson.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://10.1111/j.15405834.1994.tb01276.x>
- Uygur, S. S. (2019). Ergenlerin Bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(55), 1247-1279. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/51223/666935>

- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*, 2(8), 141-153. <https://10.1108/JCS-12-2012-0014>
- Yalçın Irmak, A., ve Erdoğan, S. (2015). Validity and reliability of the Turkish version of the digital game addiction scale. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16, 10-18. <https://doi.org/10.5455/apd.170337>
- Yen, J. Y., Yeh, Y. C., Wang, P. W., Liu, T. L., Chen, Y. Y., & Ko, C. H. (2018). Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 30. <https://10.3390/ijerph15010030>
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>